

Az erotika iskolája

A szexuális nehézségekkel küszködő párok gyakran fordulnak terapeutához segítségért. Első kérdésük rendszerint: Hogyan okozhatna újra örömet a szex...? Miről is esik még szó egy ilyen beszélgetés folyamán? Ha cikkünket elolvassa, megtudja...

A szexuális nehézségekkel küszködő párok gyakran fordulnak terapeutához segítségért. Első kérdésük rendszerint: Hogyan okozhatna újra örömet a szex...? Miről is esik még szó egy ilyen beszélgetés folyamán? Ha cikkünket elolvassa, megtudja...

Szexuális tanácsadás: hosszú várakozás, majd kimerítő lelkezés – sokaknak első pillanatban ez jut eszébe. Majd következnek a kétségek: vajon megoldhat-e néhány beszélgetés orgazmuszavarokat, megszüntethet-e kedvetlenséget? Újratanulható-e a szexuális élvezet?

A válasz egyértelmű igen! Kétségtelen, hogy a beszélgetések során senkit sem akarnak „kivesézni”, viszont tény, hogy hatásukra a két ember sokszor meglepően reális képet kaphat a kapcsolatáról.

Mikor érdemes szexuális tanácsadót felkeresni?

Akinek az az érzése támad, hogy szexuális problémáit képtelen saját maga megoldani, nem kell szégyellnie, hogy szakemberhez fordul segítségért. Teljesen mindegy, hogy milyen horderejű a probléma – minél hamarabb veszi kézbe az illető a nehézség megoldását – s mindezt terapeuta közreműködésével –, annál könnyebben találhat megoldást.

Leggyakoribbak a szexuális funkcionális zavarok. Férfiak esetében legsűrűbben erekciós problémák vagy idő előtti magömléssel kapcsolatos panaszok fordulnak elő, míg a nők esetében orgazmuszavarok és tartós szexuális kedvetlenség, együttlét során érzett fájdalmak vagy szexuális averziók – az aktust kellemetlennek, sőt taszítónak érzi – a legjellemzőbb tünetek.

Ritka a teljes öszhang

Mindig az egyéntől, annak érzékenységétől függ, hogy egy szexuális zavar mikor válik valódi problémává. Ugyanazzal a panasszal sokan szakemberhez fordulnak, mások csupán hangulati ingadozásra gondolnak. Egyesek szinte pánikba esnek attól, hogy együttlét során túl hamar jutnak el az orgazmushoz. Ilyenkor attól félnek, hogy ezentúl ez már mindig így lesz, s ezért párjuk rossz véleményrel van róluk. Ezek a bizonytalansággal kapcsolatos érzések hatásával vannak az egyén szexualitására, és leghatásosabban terapeuta segítségével orvosolhatók.

Egy öntudatosabb férfi ezt a gyengeséget sokszor hajlamos kézlegyintéssel elintézni, nem vonja kétségbe adottságait, messzemenő következtetésekre nem ragadtatja magát, nem szenved az adott helyzetből, s ennek megfelelően nincs is szüksége szakemberre.

Annak háttérben, hogy egyre többen fordulnak tanácsadóhoz, az állhat, hogy sokszor „a bolhából is elefántot csinálnak”. Vegyük például a szexuális kedvetlenséget!

FONTOS!

Olyan párkapcsolat nem létezik, melyben a nőnek és a férfinak mindig egyforma mértékben lenne kedve a szexuális együttlétnek, s annak is kicsi a valószínűsége, hogy egyszerre támad kedvük hozzá. Néha egyikőjük fáradt azért, mert előző éjszaka keveset aludt, máskor a másik nem képes igazán ellazulni, mert gondolatai még a munkája körül járnak...

Ilyen esetekben nagyon fontos, hogy a két ember meg tudja beszélni egymással ezeket a problémákat. Ideális esetben célszerű a saját igényekhez ragaszkodni, s elvárni, hogy a másik respektálja ezeket olyan feltételekkel, hogy szükség esetén ez visszafelé is működik.

A tanácsadáshoz mindkét fél kell?

Alapvetően akkor lehet eredményes a szakember beavatkozása, ha a fennálló problémát mindkét fél komolyan veszi, és együttesen keresik a megoldást. Az egyértelmű, hogy nehézségek esetén csak ritkán adódhat olyan helyzet, hogy csupán az egyik fél a hibás. Még akkor is, ha a tanácsadás kezdetén a két fél tele van kifogásokkal a másikkal szemben, már pozitív irányba mozdul valami azzal, hogy egymást meghallgatják, megfogalmazzák kritikájukat, s azt vehetik észre, hogy a kimondott szó hatására még a probléma is jelentéktelenebbé válhat. „Sejtelmem sem volt, hogy mit gondolsz és mit érzel!” – egy mondat, mely szinte minden beszélgetés során előkerül, s mely arról tanúskodik, milyen keveset is tud két ember egymásról, annak ellenére, hogy sokszor már évek óta együtt élnek. Éppen a szex esetében hiszik

beszélnek, akkor viszont én sem adom meg neked azt, amire te vágysz!”

Negatív hatással van a szexualitásra a felek közötti kommunikációs készség hiánya. Nemcsak az esik nehezükre, hogy szexuális kívánságaikról beszéljenek társukkal, hanem egyéb területen mutatkozó véleményeltéréseiket és sérelmeiket sem képesek szavakba önteni. Mindennél fontosabb lenne az, hogy a két ember között kialakuljon az emberi közelség, bizalom – és ez természetes legyen a hétköznapokban is.

JEGYEZZÜK MEG!

Aki mindent „lenyel”, az egyre inkább visszahúzódik, és egy ponton teljesen elveszti a másikkal fűződő kapcsolatát.

Nő és férfi: örökké

A családokban újra és újra jelentkeznek a „klasszikus” konfliktusok: amikor a gyermek megszületik, a felek gyakran hajlamosak elfelejtkezni arról, hogy ők még mindig nő és férfi maradtak egymás számára!

Mi történik a terápia során?

Aki abban reménykedik, hogy a terápia során meg fogja tanulni, hogyan is zajlik az „igazi” szex, biztosan csalódnia fog! A foglalkozásokon arról van szó, hogy a tanácsot kérő személyt érzékenyebbé teszik a saját igényeivel kapcsolatban. Milyen vágyai és kívánságai vannak, s ezek hogyan teljesíthetők? A felek leggyakoribb kívánsága általában az, hogy a másik kívánja és szeresse őt. Ebben a két nem nem különbözik egymástól. Szinte egyik párnak sincs kezdetben semmiféle elképzelése arról, hogy mit is csinálnak rosszul. Miért is lázadzik a testük, ha a fejükben valami egészen másfajta parancs születik meg? A szakember segítségével általában sikerül rádöbbenniük a valós okokra. Eközben legtöbb esetben kiderül, hogy az együttlétkor fellépő „régis” probléma nem választható el az egész kapcsolattól, kiragadva a kapcsolatot összefüggéseiből. A felhalmozódott problémák szinte kivétel nélkül káros hatással vannak a szexuális életre.

Különösen a férfiak érzik gyakran, hogy a külvilág elvárásai nyomásként nehezednek rájuk. A szex esetében nem arról van szó, hogy bizonyos normákat teljesíteni kell, hanem arról, hogy mindenki a saját szexualitását élje meg. Milyen is ez valójában? Ezt az érintetteken kívül bizony senki sem tudja megítélni!

Félig megoldva...

Amennyiben egy probléma már a hétköznapok részévé vált, nem egyszerű attól megszabadulni. Például egy férfi félelmei az ágyban csak újabb kudarcokat szülnek. Az ördögi körből csakis úgy lehet kitörni, ha a két ember képes arra, hogy megszabaduljon teljesítménykényszerétől. Ez leginkább akkor sikerül, ha az érintettek átgondolják és átértékelik a szexualitás fontosságát. A szakemberek tapasztalatai szerint a szexuális nehézségekkel küszködők már egyébre sem képesek gondolni. Ha tudatosulna bennük, hogy a szex vitathatatlanul az élet fontos része, azonban léteznek még ugyanilyen horderejű dolgok a mindennapjaikban, a fenti probléma már félig megoldottnak tűnhetne.

Kovács Rita – ideál.hu

INFO

— Ajánlott irodalom: Schenk János: Az erotika iskolája; Bagdy Emőke–Belso Nóra–Popper Péter: Szeretet, szerelem, szexualitás.



úgy sokan, hogy a másik biztos megérzi az ő kívánságait. Ez azonban túlzott elvárás.

FONTOS!

Az a nő, akit zavar, hogy a másik mindenféle gyengédség nélkül, túl gyorsan a „tárgyra tér”, tegye ezt szóvá! Máskülönben magától semmi sem fog megváltozni!

Legtöbb esetben értelmetlenség a másikat arra kényszeríteni, hogy jöjjön el ő is tanácsadásra. Sokakban ugyanis még mindig az a tévhit él, hogy aki terapeutához jár, az nem egészen normális. Ha ilyenkor lehetetlenné válik a közös terápia, legalább a készség legyen meg a másik félben azzal kapcsolatban, hogy a problémát kettesben átbeszéljék, és a megoldás lehetőségeit együtt próbálják megkeresni!

Mi bújik meg a problémák mögött?

A szexuális problémák gyakran mélyebben megbúvó, komolyabb zavarok jelenlétére utalnak. Tapasztalt szakemberek véleménye szerint az esetek háromnegyed részében kézenfekvő párkapcsolati konfliktusok húzódnak meg a háttérben. Ha például egy nő fizikailag „megtagadja” magát párjától, annak a két ember között dúló hatalmi harc lehet az oka. A mottó: „Sosem hallgatsz meg, amikor a gondjaimról