

Szexuális zavarok

Merevedési zavarok

Merevedési zavarról akkor beszélünk, ha a férfi a szexuális együttlétek során nem képes elérni és fenntartani a merevedést legalább az esetek 50%-ban.

Az impotencia, merevedési zavarok okai:

1. Testi okok: az öregedéssel együtt járó folyamatok következménye lehet. A 65 éves férfiaknak körülbelül fele, míg a 80 éveseknek 75%-a impotens.

Mivel a pénisznek megfelelő véráramlásra van szükséges, az artériák elmeszesedése, egy vérrög vagy sebészeti eljárás, amely megakadályozza a vér péniszbe áramlását, merevedési gondokat okozhat.

A péniszt beidegző idegek megbetegedései is okozhatnak impotenciást, melyek oka lehet: cukorbetegség, sclerosis multiplex, stroke, gyógyszerek.

Kiváltó okok lehetnek tehát:

- droghasználat,
- alkoholabúzus,
- fáradtság,
- prosztataproblémák,
- arteriosclerosis vagy érelmeszesedés,
- magas koleszterinszint,
- magas vérnyomás és érelmeszesedés,
- veleszületett rendellenességek
- cukorbetegség,
- agyi vagy gerincvelői sérülések,
- alacsony tesztoszteronszint,
- máj- és veseproblémák,
- sclerosis multiplex,
- parkinson-kór,
- egyes prosztata- és húgyhólyag-megbetegedések,
- gyógyszerek: nyugtatók, antidepresszánsok, vérnyomáscsökkentők
- a herék röntgenézése,
- a pénisz deformitása pl. Peyroine betegség.

A merevedési zavart okozó lelki, pszichológiai okok:

Munkahelyi vagy családi események okozta stressz.
Depresszió, alacsony önbecsülés.
Információhiány, ami félelmekhez és hamis szexuális hiedelmekhez vezet.
Félelem a szexualitástól egy rossz emlék, tapasztalat, esetleg egy korábbi impotens esemény miatt.
A kapcsolati problémák kihathatnak a szexuális életre, ha nem beszélnek meg őket.
Erős frusztráció érzése, mert nem élvezzük a szexet.

A potenciazavar kezelhető:

- Páros gyakorlatokkal
- Gyógyszerrel
- Segédeszközökkel
- Sebészeti úton

Szexuális averzió

A szexualitástól való averzió (irtózás, undor a szextől) azt jelenti, hogy valaki folyamatos vagy ismétlődő utálatot érez a szexualitással kapcsolatban.

Nők és férfiak között is vannak olyanok, akik emiatt elkerülnék minden lehetséges partnert, akár az éppen aktuálisat is, azonban nőknél sokkal gyakoribb.

A betegek általában undorról, szorongásról és félelemről panaszkodnak bármilyen szexuális érintkezéssel kapcsolatban.

A szexuális undor típusai:

- 1. Életre szóló** – elsődleges averzió kialakulhat szexuális trauma, pl. erőszak miatt, vagy túlzott konzervatív nevelés eredményeként, de kiválthatja az első szexuális élmény is, amit kellemetlennek, fájónak élt meg a nő.
- 2. Szerzett** – másodlagos típusról akkor beszélünk, ha egy normálisan megélt szexuális életszakasz után következik be valamilyen trauma, fájdalom vagy kapcsolati problémákból adódóan.
- 3. Időszakos** averzióról beszélünk, ha csak egy bizonyos partnerrel szemben lép fel.
- 4. Állandósult** szexuális averzió a pro-

bléma tartóssá válását tekintjük.

Kezelés

A kezelés mindig az okok legyőzésére irányul. Amikor az okok társas kapcsolatra vezethetők vissza, a partnernek is ajánlott a kezelés. A szorongásos tünetek sok esetben kezelhetők gyógyszerekkel.

Szexuális függőség

Amikor a szexet az egészséges kapcsolatok helyettesítőjeként használják, szexuális függőséget takarhat.

Általában az erre hajlamos egyéneknél a szexuális kontroll hiányát jellemző időszakok váltakoznak az aránylag szenvedélymentes időszakokkal. A kényszeres szexuális viselkedést a legtöbb esetben a fejben lehet kezelni. Itt válnak ugyanis a szexuális fantáziák és erotikus gondolatok csábító menekülési lehetőséggé a munkában, megromlott kapcsolatokban, alacsony önértékelésben és személyes kielégítetlenségben gyökerező problémáktól. Tehát egy menekülési útnak tekinthető a problémákkal való szembenézés és megküzdés helyett.

Típusai:

- kényszeres önkielégítés,
- szexuális abúzus,
- több, különböző partnerrel kialakított kapcsolat,
- homoszexualitás,
- idegenekkel való közösülés,
- pornográfia,
- prostitúció,
- szextelefon,
- pedofília,
- szexturizmus.

A szexuális függők családja nagyon szenved a függőség hatásaitól, különösen a függő partnere vagy gyerekei, akik gyakran saját életükben is megismélik a függőséget. A szex és szexuális fantáziákra való kényszeres gondolás egyre szükségesebbé válik a mindennapi élet problémáival való megküzdés során.

Szexuális anorexia – a vágy hiánya

A szexuális apátia nemcsak a közösülés iránti érdektelenséget jelenti. A személyt nem érdekli semmilyen szexuális tevékenység, még az önkielégítés sem, nincsenek erotikus gondolatai, álmái vagy szexuális fantáziái. Ezek az emberek senkit sem tartanak szexuálisan vonzónak, különösen azokat nem, akik esetleg szexuálisan vonzónak, különösen azokat nem, akik esetleg szexuális kapcsolatba akarnának velük lépni. Ugyanakkor nem is éreznek semmilyen csalódást amiatt, hogy nem képesek felszabadítani korlátai közül szexualitásukat.

Kialakulásának okai

A szexuális élet iránti igény hiánya többféle okra vezethető vissza, a többségében a problémák nem testi, sokkal inkább lelki eredetűek:

- **gyógyszerek hatása,**
- **fiziológiai okokból adódóan:** endokrin problémák, hormonháztartás felborulása, a vese elégtelensége vagy gyógyszeres kezelése,
- **lelki tényezők:** szélsőségesen szigorú neveltetés, irracionális félelmek a szexualitással kapcsolatban (szexuális fóbia), alacsony önértékelés, depresszió, szegényes énkép miatt. A rutinná vált szex unalomhoz és apátiához vezethet, ami csökkentheti, sőt néha egészen el is tüntetheti a vágyat.

Kezelés

Fontos szerepe van az őszinte elbeszélgetésnek a párkapcsolatban.

A pár tagjainak együtt kell megismerniük egymás erogénzónáit, az ingerlés azon módját, ami a legnagyobb élvezetet jelenti. A csikló a legérzékenyebb pontja, ahonnan a nő a legtöbb élvezetet kapja, de fontos szerepe van a mellek, a nyak, arc... stb. simogatásának is.

A férfiakat a nemi szervek simogatása hozza izgalomba, és ez azonnal felfokozott állapotot eredményez. A vállak, a tenyerek, a hát, a mellkas és a mellbimbók a további érzékeny pontok az intim percek alatt.

A közösülést megelőző előjáték mindkét

félnek fontos, így szenteljünk neki extra időt, mely alatt egymás testének szégyenérzet nélküli simogatása, csókolgatása hozzájárulhat ahhoz, hogy a partnerek felfedezzék egymás testét, és mindkét félnek kölcsönös élvezetet okoz. A kedves, szerelmes szavak szintén erősen izgató hatással bírnak szerelmeskedés közben. Ne várjon a partnerére, hogy megtegyje az első lépéseket. A vágy felélesztése mindkettejük feladata.

A fájdalmas közösülés

Érdeemes végiggondolni, hogy az érzett fájdalomnak volt-e valós alapja (például a szűzhártya volt-e ellenállóbb, vagy a hüvely volt-e szűkebb a kelleténél), avagy a női élet eme nagy eseményétől való félelem és szorongás idézett elő olyan mérvű fájdalomérzést bennük, amelyet a későbbiek során már egyáltalán nem fájdalomként élt át a nemi életben gyakorlatot szerző nők többsége.

A közösüléskor érzett fájdalom lehet elsődleges és másodlagos, teljes és helyzettől függő. Elsődleges fájdalomról akkor beszélhetünk, ha a nemi élet kezdetétől számítva minden alkalomkor fáj a közösülés. Másodlagos a fájdalom, ha az rövidebb-hosszabb ideje tartó zavartalan közösülési gyakorlat után támad. A teljes fájdalom az azt értjük, hogy a közösülés elkezdésétől a befejezéséig fáj a hüvely. Jelenté, míg a helyzettől függő fájdalmat bizonyos testhelyzet vagy az új nemi társnak a „tapasztalatlansága” okozza. A kórimézést azonban az is bonyolítja, hogy ilyen fokú fájdalomhoz társulhat.

A fájdalmas közösülés okaként jobbra leli tényezők, egyebek között fóbiák (beteges félelemmel jellemezhető) reakció, szorongásos konfliktus, a nemi társ vagy általában a férfiak iránt érzett ellenszenv, gyűlölet, a nemi élettől való undorodás és úgynevezett konverziós típusú (pszichés jelenségek testi tünetként való megjelenése) hisztéria jelölhető meg, amikor is lelki hatásra szembeszökő testi tünetként támad a nemi szervi fájdalom.

A pszichoterápiának az is része, hogy a nő megismerje nemi szervének tájékát, tisztában legyen annak működésével és a hüvely akaratlan izomgörcsét megelőző – maga is megtanulja a hüvelybemenet akaratlagos tágítását és szűkítését. Evégett ne idegenkedjen a saját ujjától, hiszen ekképpen kapja a legtöbb visszajelzést hüvelyének nedvességéről és tágasságáról. Vannak, akik azt ajánlják, hogy ezt az „önkezelést” melegvízes kádban ülve vé-



gezze, mert a meleg víz elősegíti, hogy a hüvely környéki izomzat ellazuljon.

Ha a hüvely görcsét és a közösüléskor érzett fájdalmat a nemi társ okozza, őt is be kell vonni a panaszok megszüntetését eredményező kezelésbe.

Az említett nemi szervi „machinációk”-kal társított lelki kezelés hatásos eszköz a közösüléstől való szorongás és félelem oldására, hiszen a nő előbb-utóbb tapasztalhatja, hogy a nemi aktus nemcsak fájdalmat okozhat, hanem örömet, élvezetet és kielégülést is nyújthat.

A frigiditás kialakulása és okai

A frigiditást általában az orgazmushiánnyal azonosítják, pedig ezen kívül ide tartozik még a szexuális igények csökkenése, a szexuális ingerekre való érzéketlenség, az aktus által kelletett érzelmi élmény hiánya is.

Az elsődleges frigiditás már a nemi élet kezdetétől jelen van, a másodlagos frigiditás pedig az örömteli szexuális életet követően alakul ki. Meglehetősen elterjedt az úgynevezett „álfrigiditás” is. Ez például klorális orgazmust átélő nőknél jelentkezik, ha a csikló ingerlésre nem kerül sor, mivel vagy az egyik, vagy mindkét fél úgy vélekedik, hogy ez a módszer helytelen. Ha ehhez még hüvelyi orgazmusra való törekvés is társul, ami nem vezet eredményre, kész az ítélet: frigiditás. Néhány sikertelen kísérlet után kialakul a betegség tudat, az orgazmushiányhoz elkedvetlenség, a nemi élet iránti érdeklődés csökkenése társul.

A frigiditásnak különböző szintjei lehetnek. Az első szintre a ritka orgazmusok, hosszú szexuális reakcióidő a jellemző, de az egyén még örömet talál az aktusban. A második szinten nincs orgazmus, az egyén közömbösen viszonyul a nemi élethez, a partner közelsége semmiféle negatív érzést nem ébreszt. A következő szintet az orgazmushiány mellett negatív érzelmek is jelentkeznek, mind az aktuális, mind a partnerrel szemben. Az utolsó szint a férfiak világának és a szexnek teljes mértékű elutasítását jelenti. Minél előrehaladottabb a probléma, annál több gondot okoz kezelése. A legsúlyosabb formája a szexuális averzió, a szexualitással szemben érzett ellenszenv, undor.

A frigiditás okai

Szomatikus okok. Ilyen például a hormonzavar. A különböző hormonokat termelő szervek (hipofízis, pajzsmirigy, petefészkek) működési zavarai miatt alakulhat ki, de zavart okozhatnak a fogamzásgátló tabletták is. Neurológiai, nőgyógyászati problémák szintén okozhatnak frigiditást.

Pszichikai okok. Az otthonról hozott lelki sérülések, szexuális sokkok, különböző gátlások, félelem a terhességtől, mind-mind pszichés okokból gátolják a szexuális izgalmi állapot kialakulását. De azoknak is problémájuk van az orgazmussal, akik túlzottan önmagukra összpontosítanak, s nem képesek átadni magukat partnerüknek. Az idegi eredetű zavarokkal küzdő nők kb. 30%-a esetében az orgazmus sem zavartalan.

A kapcsolat konfliktusai. A partnerkapcsolat problémáiból fakadnak (aktus során elkövetett hibák, harc a vezető szerepért, versengés, a partnerrel szemben érzett ellenállás). A frigiditás ilyenkor a partner személyének megtagadás hiányát fejezi ki. A másodlagos frigiditás tipikus forrása, tehát előfordulhat, hogy a nő már élt át orgazmust, de a fokozódó feszültség frigiditáshoz vezetett.

Szituatív okok. Az aktus intimitásához szükséges feltételek hiánya, az állandó rettegés, hogy „valaki bejön”, „valaki meghallgatja”, a kényelmetlenségek frigiditáshoz vezetnek.

Kultúrtörténeti okok. A különböző sztereotípiák és mítoszok által elképzelt szexuális elvárások hiánya, a szexuális kulturátlanság, továbbá bizonyos terheségmegelőzési módszerek, így például a megszakított közösülés a nők nemi érzéketlenségének kialakulását okozzák.

A frigid nők úgy érzik, hogy nem teljes értékűek, „rosszabbak”, mint mások.

A nők különféleképpen kompenzálják frigiditásukat, lenge öltözké, az állítólagos temperamentum tettetése, „szexis” magatartás). A frigiditás idegi eredetű zavarokhoz, pszichoszomatikus betegségekhez is vezethet (az epe, máj működési zavarai stb.)

A hisztériás magatartásokhoz is gyakran társul rejtett frigiditás. Általában nehéz meghatározni, hogy a frigiditás tekinthető-e elsődlegesnek és ennek nyomán alakult ki a hisztéria vagy fordítva.

Napjainkban gyógyítható a frigiditás, különösen ha időben felfedezik az okot. A rögzült esetek már több problémát okoznak, ilyenkor bonyolultabb pszichoterápiára is szükség lehet. Néha gyógyszeres kezelésre van szükség, néha pedig elegendő a tanácsadás, a partner bevonása.

Forrás: pszichofeszek.hu