

Pszichés eredetű merevedési zavarok

A férfiak réme a merevedési zavar (erektilis diszfunkció), mely körülbelül százmillió férfit érinthet a világon. Szinte nincs olyan férfi, aki az élete során legalább átmenetileg ne tapasztalta volna meg az erekciós nehézségeket. Az életkor előre haladtával a merevedési zavar gyakorisága és súlyossága növekedhet. Azt azonban tudni kell, hogy aki rendszeresen él szexuális életet, annál ezek a folyamatok sokkal lassabban következnek be, mint a sokat kihagyó társainál. Megjegyzem, hogy a 60-70 éves férfiak 17%-a minimális, körülbelül 25%-a mérsékelt, és 10%-a súlyos merevedési zavarral küzd.

Mikor beszélünk merevedési zavarról? Amikor behatolás előtt, vagy a szexuális aktus közben bármikor elernyed a hímvessző, magömlés nélkül.

Az erekció (merevedés) létrejöttéhez igen bonyolult és igen sérülékeny lelki és idegi reakciók szükségesek, ezért a leggyakoribb férfi szexuális zavar a merevedési zavar. Azért különösen jelentős foglalkozni vele és a csökkentésére törekedni, mert erőteljesen rombolja a férfiak önbizalmát, és nem csak a férfinak, hanem a partnerének is gondot okoz. Ez a gond egyre gyakoribb, a 40 év feletti férfiak 40%-át érinti, de nem ismeretlen fiatalabb korban sem.

A merevedési zavarok okai között van biológiai ok (cukorbetegség, érszűkület, dohányzás, túlzott alkoholfogyasztás, prosztatata betegség) de sokkal gyakoribbak a pszichés okok. Merevedési zavart okozhat például a családi veszekedés, a partner lekicsinylő magatartása, a túlzott megfelelni vágyás, bármiféle stressz, munkahelyi problémák, túlhajszoltság, vagy egyéb negatív hatások. A pszichés kezelés előtt mindig szükség van orvosi vizsgálatra, amely kizárja vagy gyógyítja a lehetséges biológiai működési zavarokat.

A tisztán lelki eredetű merevedési zavarra az jellemző, hogy szituáció, és/vagy partnerfüggő, tehát más nővel való együttlétkor nem jelentkezik. Rendkívül gyakori, hogy a merevedés kezdetben létrejön, és akkor szűnik meg - félve a kudarctól - amikor a hímvesszőt be akarják vezetni a hüvelybe. Mindenképpen lelki eredetű zavarra kell gondolni, ha vannak reggeli spontán merevedések, illetve akkor, ha önkielégítéskor van merevedés.

Minden férfival (mint ahogyan minden nővel is) előfordul, hogy nincs a topon, s szeretkezés közben ellyanul az érdeklődése. A férfiak hátrányos helyzete, hogy ez azonnal meglátszik, illetve érzékelhető. Ez zavarba hozhatja a férfit, megszégyenülve érzi magát, s gyakran a női partner rosszul is reagálja le a helyzete-t.

Kezelése

A merevedési zavar megszüntetésében elkerülhetetlenül szerepe van a partnernek. Ugyanis szinte minden férfi kudarcént éli meg az egyszeri „felsülést” is, ezért, amikor legközelebb elindul az előjáték, a gondolataiban megjelenik a kudarc előrevetített gondolata. Szorong, és a gondolatai akörül forognak, hogy ne

hogyan megint felsüljön, ettől nem tudja elengedni magát, s tényleg nem sikerül a behatolás. Ezzel körbe is ér a probléma, kész az „ördögi kör”, mely így szól: „kudarcot vallottam, ezért félek. Félek, tehát kudarcot vallok”. A szorongás, félelem leküzdésében igen nagy szerepe van a partnernek, aki kellő tapintattal, biztatóssal segíthet, hogy kisebbítse a férfi kudarc érzését.

Ilyen esetekben az egyik legcélravezetőbb technika az, ha a páros egy meghatározott ideig „házi feladatként” úgy szeretkezik, hogy mindent szabad tenniük, de nem történhet behatolás. Így mindegy, hogy van-e merevedés, tartós-e, elveszíti a jelentőségét, így már nem érdemes félni sem tőle. Amint megszűnik a merevedési zavar, mint szex-mumus, visszaáll a normális, felszabadult, teljesítmény kényszertől mentes szeretkezés lehetősége.

A Tamperei Egyetem kutatási eredményei azt mutatják, hogy minél többször él valaki szexuális életet, annál kisebb a merevedési zavar kialakulásának a valószínűsége. 55 és 75 év közötti férfiakat figyeltek meg, és azt tapasztalták, hogy a heti 2-3 szex ötdőre csökkentette a merevedési probléma kialakulását. A heti 1-nél kevesebb szex hatására duplájára nőtt a merevedési zavarok száma.

Az idősebb férfiaknál a rendszeres szex jó hatással van nem csak a nemi aktivitás megőrzésére, hanem az általános egészségi állapotra és az életminőségre is.

Forrás: lelkititkaink.hu



Zárva van az aranykapu: A vaginizmus

A szex nem a behatolással kezdődik, ebben talán mindenki egyetért – de vajon lehet-e jó a szex, ha nem történik behatolás? Miért is ne lehetne, gondolnánk, aztán persze sürgősen hozzátennénk, hogy csak rövid ideig: a szexuális élet gyakorlását épp elkezdő fiatalok, vagy új partnerek számára a szexszel és az egymással való ismerkedést nem feltétlenül jó „ajtóstul a házba”-módra kezdeni, de ha az aktus huzamosabb ideig, a partnerek őszinte vágyai ellenére sem akar összejönni, már kezelendő szexuális problémát jelenthet.

Akaratlan görcs

Nem vagyunk egyformák: nem minden nő szeret tampon használni, sokan pedig kifejezetten félünk a nőgyógyászati vizsgálatoktól, de ha rákényszerülünk,

csak behelyezzük azt a tampon a sportoláshoz, és egészségünk érdekében csak felfekszünk az utált vizsgálóasztalra. Vannak azonban nők, akik számára az a tudat, hogy a hüvelyükbe bármit is behelyezzenek – legyen az egy tampon, a saját ujjuk vagy a partnerük pénisze –, a poklok legmélyebb bugyrát jelenti, és olyanok is vannak, akik bár elvileg vágnak a szeretkezésre, sőt, akár még a klitorális orgazmus elérésére is képesek, fizikailag mégsem tudják párjukat magukba fogadni.

Az őket érintő probléma a hüvely alsó harmadának és a hüvely körüli izmok akaratlan, görcsös összehúzódása, vagyis a vaginizmus, mely különböző mértékben teszi nehezzé, fájdalmassá vagy lehetetlenné a hüvelybe való behatolást. Enyhébb esetben lehet, hogy csak a szexuális együttlét jár fájdalommal, de nem befolyásolja pl. a tamponhasználatot, vagy a nőgyógyászati vizsgálatok elvégzését, legsúlyosabb formája viszont a hüvelybe történő behatolás teljes lehetetlenségét jelenti.

A vaginizmus oka lehet szervi elváltozás, például a hüvely veleszületett fejlődési rendellenessége, gyulladása, de a szexuális diszfunkció leggyakrabban pszichés okokra vezethető vissza, így kezelése szexuálpszichológus segítségét is igényelheti.

A pszichés okok általában a szexualitáshoz való rendellenes viszonyulásban gyökereznek, amely fakadhat a nemi életet elítélő, erkölcsstelennek tartó ne-

velésből, és a szexuális felvilágosítás hiányából, hiányosságából. A vaginizmusban szenvedő nőkben gyakran olyan képzetek élnek a szexuális aktussal, különösen a szüzesség elvesztésével kapcsolatban, mint hogy az durva és fájdalmas, és közrejátszhat még a nem kívánt terhességtől való félelem is. Az okok között szerepelhetnek továbbá gyermek, vagy serdülőkorban elszenvedett szexuális traumák, a nemi szervek korábban tapasztalt fájdalma – sérülés, vagy fájdalmas vizsgálat (pl. katéterezés, injekció, stb.) miatt.

Előfordulhat, hogy a hüvelygörcs a partnerkapcsolat válsága miatt alakul ki, vagy a partnernél jelen lévő szexuális diszfunkció miatt: bűntudatot szülhet a nőben, ha a pár férfi tagja merevedési zavarral, vagy például korai magömléssel küzd, és az aktussal való próbálkozás rendre kudarcba fullad. (Másképp fordítva is igaz lehet a helyzet: ha a nőt vaginizmusa miatt a férfi nem képes kielégíteni, nála is jelentkezhet szexuális működési zavar.)

Lazítani tudni kell

Az akaratlan görcsök feloldásához meg kell tanulni tudatosan kontrollálni a hüvely környéki izmokat. Az erre legalkalmasabb technikák az intimitorna, vagy az ún. Kegel-gyakorlatok, melyek az intim izmok (pl. a hüvely és a végbél záróizmai) megfeszítésével és elernyesztésével operálnak. Ezek a gyakorlatok nem mellesleg jótékonyan hatnak a nőgyógyászati, pl. a vérzéssel kapcsolatos problémákra, segítségükkel megelőzhető az inkontinencia, pozitívan befolyásolják az orgazmuskészséget, és nagy segítséget jelenthetnek később a szülésnél is.

Az izmok tudatos ellazítása mellett meg kell tanulni elfogadni a hüvelybe történő behatolást. Ez leggyakrabban az ujjak segítségével történik, mely(ek)et fokozatosan kell a hüvelybe vezetni. Lehetséges, hogy az ehhez szükséges anatómiai önismeret sincs meg, vagy az érintett nő számára az elején saját maga megérintése is pszichés nehézséget okozhat – azonban a vaginizmus leküzdéséhez bizony "meg kell ismerkedni" a saját nemi szervekkel.

Forrás: vital.hu