

Nem megy? Van segítség!

Azt mondják, a szexről nem beszélni kell, hanem csinálni. Igen ám, de nem mindenki tudja, akarja vagy élvezni csinálni. Ekkor érdemes beszélni is róla. Hogy melyek a leggyakoribb problémák, és hogy hogyan zajlik a terápia, arról dr. Kohári György pszichoterapeuta, szexuálterapeuta mesélt nekünk.

A szex rendkívül összetett tevékenység, amelyben teljes lényünkkel részt veszünk, testi, lelki, érzelmi és gondolati szinten egyaránt.

Nehéz lenne egyértelmű definíciót adni arra, mi a szexuális zavar. A szexualitás nagyon egyéni, nagyon személyes dolog, ahol sok minden belefér a normalitás keretei közé. Ezért azt tekinthetjük kudarcnak, ami az érintett számára kudarcélménnyel jár, azt vesszük soknak, ami az illetőnek sok, az számít zavarnak, ami az alanynak szenvedést okoz. Többnyire nem csupán egyetlen személy, hanem inkább egy pár problémájára kell megoldást találni. A szexuális zavarokat a szakemberek négy nagy csoportja osztják, amelyek a következők: a vágyfázis zavarai, az izgalmi szak zavarai, az orgazmuszavarok és a fájdalomsszex-szindrómák.

A terápiairól

A szexuálterapeuta (aki alapvetően pszichológus vagy pszichoterapeuta) az a személy, aki segíthet megoldani a fenti problémákat, a pszichoterápia, a párterápia és a szexuálterápia eszközeit alkalmazva. Tévhit, hogy "a terapeuta előtt kell csinálni" A segítségnyújtás beszélgetéseken és házi feladatokon, időnként pedig bizonyos segédeszközökkel végzett bemutatásokon alapul. A siker kulcsa a kliensek kezében (érzéseiben, gondolkodásában) van. A terapeuta csak segít megtalálni az utat a boldog szexuális élethez.

Az első interjú az ismerkedés jegyében zajlik, a pár részletesen beszél a szex alatt észlelt problémájáról. Ez persze eleinte nem könnyű: sok esetben a megfelelő szavak is hiányoznak. Ráadásul akadnak olyan gondolatok, amelyeket az illető esetleg még magának sem fogalmazott meg korábban.

Ha a pár és a szakember is úgy gondolja, hogy belevágnak a valódi közös munkába, a második alkalommal a terapeuta felvázolja, előreláthatólag hány találkozásra lesz szükség. Fontos, hogy a pár tagjai magukban és egymás között is tisztázzák, majd hangosan meg is fogalmazzák, hogy mit szeretnének elérni. A terápiának akkor van értelme, ha a pár célja az, hogy közösen fejlődjenek és együtt legyenek boldogok. Érdemes egészen részletesen is szavakba önteni a célt, sőt, írásban is rögzíteni azt. Például egy korai magömléses probléma esetén az ejakuláció bekövetkeztét 2 percről (ami a párnak zavaróan rövid) 10 percre szeretnék kitolni. Ez azért is hasznos, mert később jobban mérhető lesz az, hogy mi mindent értek már el.

A vágyfázis zavarai

Akkor beszélünk a vágyfázis zavarairól, ha az érintett nem vágyik a szexre, ugyanakkor ez szorongást okoz a számára, mert úgy érzi, hogy nem felel meg a saját maga, a partnere vagy a társadalom elvárásainak. (Ha mégis részt vesz szexuális aktusban, akkor képes élvezni azt.)

A hipoaktív, azaz csökkent vagy alacsony szexuális vágy hátterében szorongás, depresszió, esetleg korábbi bántalmazás emléke is állhat. Oka lehet a féltékenység az örömtől vagy a kudarcotól, esetleg a kontroll elvesztésétől, a partner közelségétől vagy a teherbe eséstől. Egyes tévhitek is előidézhetik a vágy csökkenését. Sok nő például - neveltetésénél fogva - úgy érzi, hogy könnyűvérűnek számít, ha kívánja a szexet,

ezért már a vágyat is elfojtja magában. Számos férfi pedig azt hiszi, hogy egy férfinak gyakran illik "akarnia a szexet, ám az állandó kezdeményezési kényszer negatív impulzusokat indít el, és minimálisra csökken a szex iránti vágy.

Az is zavaró lehet, ha a pár szexuális élete monotonná, unalmassá válik. Nem csoda, ha egy idő után már nem kívánják annyira a szexet, pedig nagyon sok lehetőség van a szexuális izgalom helyreállítására.

Előfordulhat, hogy valaki egyenesen undort érez a szexszel kapcsolatban: ezt nevezzük averzióknak. Az érzés vonatkozhat a partnerre, a szituációra vagy egy testrésze. Oka lehet a szorongás, a harag, a szexszel kapcsolatos bűntudat vagy párkapcsolati problémák. A férfiak esetenként nem képesek összeegyeztetni feleségük személyében az anya és a szexis nő képét.

Házi feladat?

Mivel a mi kultúránkban a szépség és a szexuális vonzerő a fiatalsághoz kapcsolódik, az öregedés is lehet az aszexuális viselkedés okozója. Idősebb korban gyakran csökken a szexuális önbecsülés, és elveszhet a szexuális érdeklődés. Sok változókori nő számol be a vágy csökkenéséről. Gyakran a menopauzával járó hüvelyszárazság is hozzájárulhat ehhez, hiszen ha emiatt kevésbé örömteli a szex, nem is vágnak rá annyira. Ám más nők szexuális étvágya éppen hogy növekszik a klimax után, talán azért, mert immár a nem kívánt teherbe esés veszélye nélkül, szabadabban élhet szexuális életet. Ilyenkor a nemi hormonok

házi feladatot ad a párnak: mire figyeljenek a legközelebbi szexuális együttlétkor.

Az sem mindegy persze, hogy hogyan viszonyulnak egymáshoz a partnerek. Sok esetben kiderül, hogy alapvetően nem is szexuális, hanem párkapcsolati problémáról van szó. Ha az egyik fél nem is akar igazán együtt lenni a párjával, akkor eredménytelen lesz a terápia, illetve az eredménye esetleg az lesz, hogy mindkettejük számára egyértelművé válik: együtt nem tudnak boldogok lenni.

Szerző: Dudics Emese

Forrás: egeszsegtukor.hu

Szexuális kommunikáció

A kommunikáció minden kapcsolatban elengedhetetlen. A szexuális kommunikáció még inkább, viszont annál is sokkal nehezebb megfelelően működtetni. Általában semmilyen bevált eszköz nincs rá, ezért gyakran élvezhetetlen helyzetek állnak elő, vagy nem azt kapja az ember, amire vágyik, mert nem tudja, hogy kérhetné.

Sokan gyakran zavarba jönnek, ha hangot kell adniuk vágyaiknak, mert tartanak attól, mit fog róluk gondolni a partnerük, ráadásul nem is szeretnék megbántani az illetőt.

A kommunikáció hiánya elégedetlenséghez vezet, ami már önmagában is probléma. Általános boldogtalanságot is vonhat maga után, ha valaki nem tudja magát teljességgel kifejezni az életben. Fontos megérteni, hogy a partner legalább annyira ideges és félénk a szexuális megnyilvánulás tekintetében.

Ez jó neked?

A következő módszerrel könnyebb és fel szabadultabb lesz a beszélgetés. Az olyan kérdések, mint, hogy milyen érzést vált ki belőlük valami; vagy mit élvez és mit nem, eléggé feszélyezi az embereket. Először is olyasmiről kell nyilatkozniuk, ami miatt zavarban érzik magukat. Másodszer pedig nem szívesen mond senki negatív kritikát, mert nem akarja megbántani a párját. A szexről úgy lehet legegyszerűbben beszélgetni, ha eldöntendő kérdések hangzanak el. Szeretkezés közben is fel lehet őket tenni, vagy utána. Semleges helyzet talán még biztonságosabb is. Hogy is működik ez? Például, amikor a férfi a nő keblét kényezteti, közben a következőket kérdezheti: "Tetszik, ahogy megérintem a melleid?" "Szeretnéd, ha többet simogatnám/csókolnám a melleid?" "Szeretnéd, ha erősebben/gyengédebben/oldalt cirógatnálak?" "Szeretnéd, ha lágyabban csókolnám a mellbimbódat?" Ezzel sokat lehet megtudni a partner vágyairól, és arról, miként lehet neki örömet okozni. Aktus közben kicsit változtatni kell ennek a menetén. Azonnali visszajelzést lehet kérni a partner-től. Minden esetben meg kell várni a választ. Egyszerű szavakkal a partner is irányíthat, mint például: "erősebben, lágyabban, gyorsabban, lassabban, jobbra, balra, lejjebb, feljebb." Így elkerülhető a negatív kritika is.

Kérdezni szabad, kritizálni nem

A szex fontos az emberek számára, és az is, hogy jó szeretőnek érezhessék magukat. Ezért a negatív visszajelzés hatása általában a visszahúzó hatás. Sajnos azt kell mondani, hogy a férfiak sokat hibáznak ebben a kérdésben, mert azt hiszik, mindent tudnak, különösen a testiségről. Hogy jó e, amit csinálnak, azt csak úgy lehet kideríteni, ha megkérdezzük. Fontos tiszteletben tartani a partner közléseit és vezetését. Ez bizalmat és biztonságot szül. A gyengéd közeledés ajtót nyit az élet más területein való kommunikáció felé is. Néhány alkalom után pedig az ágyban is eltűnnek a gátlások és a tabuk.

Forrás: egeszsegtukor.hu

