

Σεξουαλικά προβλήματα

Στην ανταγωνιστική σημερινή μας κοινωνία το άτομο βρίσκεται συνεχώς κάτω από μια διαρκή πίεση να αποδώσει σε διάφορους τομείς της καθημερινής του δραστηριότητας. Στον σεξουαλικό τομέα η πίεση αυτή έχει να κάνει με την σεξουαλική ικανότητα, με την ανταπόκριση στην επιθυμία του συντρόφου και κυρίως με την επίτευξη περισσότερων και καλύτερων οργασμών σαν μέτρο σύγκρισης της «επίδοσης» του καθενός από μας. Μ' αυτό τον τρόπο η σεξουαλική λειτουργία γίνεται πηγή μεγάλης προσωπικής πίεσης και άγχους. Στην θεραπεία δεν είναι καθόλου σπάνιο οι πελάτες να εκφράζουν μεγάλη αγωνία και απόγνωση σχετικά με την σεξουαλικότητά τους.

Ερώτηση: Ποια είναι τα συνηθέστερα σεξουαλικά προβλήματα; Πώς αντιμετωπίζονται;

Τα δυο βασικά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι άνδρες είναι η ανικανότητα και η πρόωρη εκσπερμάτωση.

Τα συνηθέστερα προβλήματα των γυναικών είναι η ψυχρότητα και η οργασμική δυσλειτουργία.

Ανικανότητα. Πρόκειται για την στυτική δυσλειτουργία που δημιουργεί προβλήματα στην σεξουαλική επαφή. Η ανικανότητα μπορεί να είναι ένα περιστασιακό ή χρόνιο πρόβλημα. Η επαναλαμβανόμενη εμφάνισή της γίνεται ιδιαίτερα ενοχλητική τόσο για τον άνδρα όσο και για την ερωτική του σύντροφο. Η χρόνια ανικανότητα πρέπει να διαφοροποιηθεί από την περιστασιακή ανικανότητα να έχει κάποιος ή να μπορεί να διατηρήσει την στύση του. Η κούραση, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, ο θυμός και το άγχος μπορούν να προκαλέσουν περιστασιακή ανικανότητα σε κατά άλλα υγιείς άνδρες.

Είναι σημαντικό να τονισθεί εδώ ότι η περιστασιακή στυτική δυσλειτουργία είναι φυσιολογική και ότι η υπερβολική αντίδραση στο θέμα αυτό μπορεί να δημιουργήσει φόβους και αμφιβολίες που μπορεί να επιτείνουν το «πρόβλημα».

Ιδιαίτερα σημαντική αυτές τις στιγμές είναι η στάση της συντρόφου που θα πρέπει να αποφύγει να εκφράσει τον θυμό της, την απογοήτευσή της, στενοχώρια ή αμηχανία. Η σύντροφος που στηρίζει και καθησυχάζει τον σύντρόφό της βοηθάει στο να εμποδίσει να δημιουργηθεί ένας φαύλος κύκλος.

Η αιτία της χρόνιας ανικανότητας σπάνια αποδίδεται σε ένα σωματικό πρόβλημα, ασθένεια ή μόνιμη βλάβη. Στις περισσότερες των περιπτώσεων δημιουργείται από ψυχολογικούς παράγοντες. Το άγχος γενικά γύρω από το σεξ, οι ενοχές εξ αιτίας μιας εξωσυζυγικής σχέσης, ή έχθρα και η επιθετικότητα για τον ερωτικό σύντροφο, η αγωνία για την ικανότητα για επίδοση και άλλα παρόμοια αλληλοσυγκρουόμενα συναισθήματα και διαμάχες βρίσκονται πίσω από την χρόνια στυτική ανικανότητα.

Η θεραπεία της ανικανότητας συνήθως ξεκινάει με το άνοιγμα και την συζήτηση που γίνεται για τους φόβους και τα ψυχολογικά εμπόδια που βρίσκονται πίσω από το πρόβλημα. Ο άνδρας μαθαίνει ότι δεν μπορεί συνειδητά να έχει στύση και ότι η

ανικανότητα αυτή δεν αντανακλά πρόβλημα ανδρισμού. Για να ελευθερωθεί περαιτέρω από τους φόβους του, ειδικά για τον φόβο της αποτυχίας, δίνεται μια σειρά ασκήσεων που πρέπει να εκτελέσουν τόσο αυτός όσο και η σύντροφος του, σαν ζευγάρι. Η τεχνική αυτή που αποκαλείται επικέντρωση στις αισθήσεις έχει σαν στόχο να τους οδηγήσει να βιώσουν την ευχαρίστηση της επαφής και να αναπτύξουν ικανότητες επικοινωνίας.

Στην φάση της επικέντρωσης στις αισθήσεις το ζευγάρι καθοδηγείται στο να αγγίζει και να χαϊδεύει ο ένας μέρη του σώματός του άλλου. Η αρχική οδηγία είναι να αποφύγουν με μεγάλη προσοχή επαφή των γεννητικών οργάνων. Αντίθετα πρέπει να επικεντρώσουν στις αισθήσεις που προκαλούν ικανοποίηση λέγοντας ο ένας στον άλλον τι τους είναι πιο ευχάριστο. Αυτό απαλλάσσει τον άνδρα από την πίεση της απόδοσης και του επιτρέπει να μάθει να δίνει όπως και να παίρνει ευχαρίστηση και ικανοποίηση. Για μια περίοδο ημερών ή εβδομάδων, το ζευγάρι προχωράει σε εντονότερη φυσική επαφή που περιλαμβάνει το στήθος και τα γεννητικά όργανα. Όσο μειώνονται οι αναστολές και η έμφυτη διέγερση αντικαθιστά τον φόβο τόσο το ζευγάρι τελικά καταφέρνει να προχωρήσει σε φυσιολογική επαφή.

Πρόωρη Εκσπερμάτωση.

Η εκσπερμάτωση θεωρείται πρόωρη όταν ο άνδρας δεν μπορεί να καθυστερήσει τον οργασμό του τόσο ώστε να ευχαριστήσει την σύντρόφο του τουλάχιστον σε ποσοστό περίπου στο μισό των φορών που έρχονται σε επαφή. Η πρόωρη εκσπερμάτωση είναι ένα κοινό πρόβλημα στην ανδρική σεξουαλικότητα. Οι θεωρίες που έχουν κατά καιρούς διατυπωθεί για την εξήγηση του προβλήματος κυμαίνονται από την ιδέα ότι πρόκειται περί επιθετικότητας για την ερωτική σύντροφο, αφού της στερεί την ικανοποίηση, μέχρι την υπόθεση ότι οι περισσότερες πρώιμες ανδρικές σεξουαλικές εμπειρίες ενθαρρύνουν γρήγορο οργασμό όπως για παράδειγμα στις περιπτώσεις του αυνανισμού ή γρήγορων συνευρέσεων στο πίσω κάθισμα του αυτοκινήτου.

Οποιαδήποτε και αν είναι η αιτία η πρόωρη εκσπερμάτωση μπορεί να δημιουργήσει σοβαρές δυσκολίες ιδιαίτερα στο πλαίσιο μακροχρόνιων δεσμών.

Η θεραπεία της πρόωρης εκσπερμάτωσης συνήθως είναι αρκετά επιτυχής. Η διαδικασία είναι σχετικά εύκολη. Η συνηθέστερη η οποία χρησιμοποιήθηκε από τους Masters και Johnson είναι «η τεχνική της συμπίεσης». Η γυναίκα διεγείρει τον άνδρα μέχρι το σημείο λίγο πριν συμβεί η εκσπερμάτωση. Μετά σταθερά συμπιέζει το πάνω μέρος του πέους για να εμποδίσει τον οργασμό. Η διαδικασία αυτή επαναλαμβάνεται όταν ο άνδρας νοιώθει ότι έχει επανακτήσει τον έλεγχο. Σταδιακά ο άνδρας αποκτά την ικανότητα να καθυστερεί τον οργασμό του αρκετά για να έχει ικανοποιητική σεξουαλική επαφή.

Ψυχρότητα

Η γυναικεία ψυχρότητα συνήθως ορίζεται σαν την επαναλαμβανόμενη έλλειψη ενδιαφέροντος για το σεξ ή την έλλειψη ικανότητας να παίρνει ικανοποίηση από την σεξουαλική επαφή. Ο ορισμός αυτός προϋποθέτει ότι ο άνδρας ερωτικός σύντροφος είναι σεξουαλικά επαρκής από προβλήματα πρόωρης εκσπερμάτωσης και ότι έχει κάνει την δέσμευσή του να εξασφαλίσει ικανοποίηση για την σύντροφο του. Αρκετές

περιπτώσεις «ψυχρότητας» αφορούν προβλήματα του ζευγαριού και όχι αποκλειστικά πρόβλημα μόνο της γυναίκας.

Εκτός από αυτή την περίπτωση, η ψυχρότητα οφείλεται σε τρομακτικές παιδικές εμπειρίες όπως σεξουαλική παρενόχληση ή βιασμό, συχνά από μεγαλύτερους συγγενείς, αιμομικτική σχέση που δημιουργεί μόνιμες ενοχές, αυστηρό θρησκευτικό περιβάλλον που θεωρεί το σεξ αμαρτωλό ή ψυχρές στερημένες από αγάπη οικογενειακές σχέσεις. Επίσης είναι σύνηθες να βιώνει την ανάγκη του να διατηρεί έλεγχο στα συναισθήματά της, βαθιά ριζωμένα αντιφατικά συναισθήματα σχετικά με την γυναικεία υπόστασή της και υπερβολική έλλειψη εμπιστοσύνης στους άλλους και ιδιαίτερα στους άνδρες.

Οργασμική Δυσλειτουργία είναι η έλλειψη ικανότητας για την γυναίκα να φθάσει σε οργασμό κατά την διάρκεια της σεξουαλικής επαφής. Η δυσλειτουργία αυτή δεν συνεπάγεται απαραίτητα πλήρη αναστολή της σεξουαλικής ανταπόκρισης. Συχνά διαπιστώνεται ότι η γυναίκα δεν ανταποκρίνεται σεξουαλικά με τον σύντροφό της. Αυτό φαίνεται όταν μπορεί να φθάσει εύκολα στον οργασμό με τον αυνανισμό. Η θεραπεία της ψυχρότητας και της οργασμικής δυσλειτουργίας ακολουθεί την ίδια βασική διαδικασία με την χρόνια ανικανότητα των ανδρών. Συμβουλευτική ψυχοθεραπεία και συναισθηματική στήριξη με την χρήση μεθόδων επικέντρωσης στις αισθήσεις βοηθούν την γυναίκα και τον σύντροφο της να επιτύχουν σεξουαλική ταύτιση.

Η επίλυση των σεξουαλικών προβλημάτων μπορεί να είναι πολύ δύσκολη. Τα προβλήματα που περιγράφονται παραπάνω δεν επιλύονται χωρίς την βοήθεια κάποιου ειδικού. Αν κάποια σοβαρή σεξουαλική δυσκολία δεν λυθεί σε ένα λογικό χρονικό διάστημα τότε πρέπει να αναζητηθεί η βοήθεια κατάλληλα εκπαιδευμένου ψυχολόγου, γιατρού ή συμβούλου. Όσο αδιαφορούμε για ένα πρόβλημα τόσο αυτό γίνεται πιο δύσκολο να επιλυθεί.

Σεξουαλική Προσαρμογή

Ερώτηση: Τι πρέπει να κάνουμε για να βελτιώσουμε την σεξουαλική μας ζωή;

Τις περισσότερες φορές είναι μάταιο να διαχωρίζουμε την σεξουαλική μας ζωή από το γενικότερο πλαίσιο μιας σχέσης. Διαμάχες, θυμός και άλυτα θέματα σε άλλους τομείς συχνά πληρώνουν το κενό της σεξουαλικής μας ζωής και αντίστοιχα αμοιβαία ικανοποιητικές ερωτικές σχέσεις μεταφέρονται και εμπλουτίζονται την σεξουαλική ζωή. Το σεξ δεν είναι μια παράσταση ή μια δεξιότητα που πρέπει να αποκτήσουμε σαν να πρόκειται να μάθουμε να παίζουμε μπάσκετ ή ποδόσφαιρο. Είναι μια μορφή επικοινωνίας και προέκταση της σχέσης. Ζευγάρια που είναι σε καλή σχέση μεταξύ τους μπορούν να ξεπεράσουν τα περισσότερα σεξουαλικά προβλήματα. Σπανίζει το ζευγάρι που έχει μια πολύ ικανοποιητική σεξουαλική ζωή ενώ η σχέση του στους υπόλοιπους τομείς είναι ελλειμματική.

Σεξολόγοι και θεραπευτές έχουν αναζητήσει τον τρόπο με τον οποίο οι ερωτικοί σύντροφοι μπορούν να αντιμετωπίσουν τις διαφωνίες τους σχετικά με τις προσωπικές τους σεξουαλικές ανάγκες και επιθυμίες. Ο κανόνας είναι ότι ο ερωτικός σύντροφος πρέπει να αποδέχεται τον άλλον και τα συναισθήματά του όταν προκύπτουν

διαφωνίες σχετικά με την συχνότητα της επαφής, ποιος παίρνει την πρωτοβουλία ή ποια συμπεριφορά θεωρείται κατάλληλη. Οι σύντροφοι πρέπει να ευαισθητοποιούνται στις ανάγκες του άλλου στον συναισθηματικό τομέα και να αναγνωρίζουν ότι όλα τα σεξουαλικά προβλήματα είναι κοινά.

Πρέπει να μοιράζονται τις αποτυχίες χωρίς να κατηγορούν ο ένας τον άλλον. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι για το ζευγάρι να αποφύγει την παγίδα των στατιστικών και των αριθμών, στερεότυπα σχετικά με την συχνότητα των επαφών, σεξουαλική ικανότητα και γενικά τα «υπεράνθρωπα» σεξουαλικά πρότυπα που προβάλλονται σε ταινίες και περιοδικά.

Ερώτηση: Υπάρχουν άλλες οδηγίες για την δημιουργία υγιούς συναισθηματικής σχέσης;

Έρευνες έχουν δείξει ότι τα ευτυχισμένα ζευγάρια έχουν αναπτύξει μεταξύ τους πολύ καλή επικοινωνία.

Αποφεύγουμε να κρατάμε πισινές.

Τα έντονα συναισθήματα, θετικά ή αρνητικά πρέπει να εκφράζονται. Αρκετές φορές τα κρατάμε για τον εαυτό μας, απογοητεύσεις και παράπονα, για να τα χρησιμοποιήσουμε αργότερα σε ένα καυγά. Η τακτική αυτή είναι πολύ καταστροφική για την σχέση.

Είμαστε ανοικτοί στα συναισθήματά μας.

Τα ευτυχισμένα ζευγάρια όχι μόνο μιλούν περισσότερο αλλά και μοιράζονται τα προσωπικά τους, αυτά που τους αρέσουν, αυτά που δεν τους αρέσουν, τα θέλω τους, επιθυμίες και παρορμήσεις. Ο σύντροφος δε νοιώθει ελεύθερος να αντιδράσει με ειλικρίνεια σε όλα αυτά που θα ακούσει. Σ' αυτή την σχέση υπάρχει χώρος και για κλάματα και για γέλιο, για φιληδονία, εκνευρισμό, θυμό, φόβο, παιδική συμπεριφορά κ.α.

Δεν επιτιθέμεθα και δεν κατηγορούμε τον σύντροφό μας.

Όποτε αυτό είναι δυνατό, εκφράζουμε τα αρνητικά μας συναισθήματα σε σχέση με το πως εμείς οι ίδιοι αισθανόμαστε και όχι με την μορφή κατηγορώ απέναντί του, της.

Είναι πιο εποικοδομητικό να πούμε ότι θυμώνουμε όταν αφήνει τα πράγματα στο σπίτι ανακατωμένα παρά να τον κατηγορούμε ότι είναι τσαπατσούλης ή κακομαθημένος.

Δεν προσπαθούμε να «κερδίσουμε» σε ένα τσακωμό.

Οι καυγάδες πρέπει να στοχεύουν στο να επιλύουν τις διαφορές μας και όχι να αποδεικνύουν ποιος έχει δίκιο ή άδικο, ποιος είναι ανώτερος ή κατώτερος.

Αντιλαμβανόμαστε τότε είναι κατάλληλη η έκφραση του θυμού.

Οι εποικοδομητικοί καυγάδες δεν ξεχωρίζουν από τους καταστροφικούς με το αν ή όχι εκφράσουμε τον θυμό μας. Ο καυγάς είναι καυγάς και ο θυμός είναι απόλυτα δικαιολογημένος. Όπως συμβαίνει και με τα άλλα συναισθήματα ο θυμός πρέπει να εκφραστεί. Στη εποικοδομητική έκφραση του θυμού είναι απαραίτητο το ζευγάρι που τσακώνεται να παραμείνει προσκολλημένο στα πραγματικά θέματα που τους απασχολούν και να αποφύγει την γενικευμένη έκφραση αόριστου θυμού. Τα «κτυπήματα κάτω από την ζώνη» δεν βοηθούν στην δημιουργία κλίματος εμπιστοσύνης και καλής επικοινωνίας στο ζευγάρι.