

Seksualna terapija - važna pomoć spolnom zdravlju

Seksualna terapija poznat je pojam, zvuči zanimljivo i egzotično, ali koliko zapravo znate o tome što se tamo događa? Kako vi zamišljate seksualnu terapiju? Biste li ikad otišli na seksualnu terapiju?

Prikazi seksualne terapije u medijima, filmovima i serijama često nemaju veze sa stvarnim procesom seksualne terapije već služe podizanju gledanosti tako da malo „začine“ radnju, nasmiju ili šokiraju gledatelje.

Živimo s mnogo tabua, podrazumijevanja i nerazumijevanja o seksu i spolnosti. Neke od čestih zabluda su npr.:

„Do seksa treba doći spontano.“

„Seks treba biti lak i jednostavan.“

„Seks zahtijeva minimalni trud.“

U stvarnosti, to nije uvijek tako i nije svima tako. Možda u filmovima i serijama, ponekad. I zato se sramimo kad se uspoređujemo s drugima i idejama koje smo stvorili s obzirom na informacije kojima smo bili izloženi.

[Spolno zdravlje](#) ključan je dio sveukupnog emocionalnog, mentalnog, socijalnog i fizičkog dobrostanja kao i zdravlja u cjelini. Ako doživljavate seksualne smetnje, vjerojatno je posljednje što želite razgovarati o njima. Većinu ljudi sram i strah da se ne otkrije kakve probleme imaju koči da išta poduzmu i ponekad čekaju da poteškoće same od sebe nestanu.

[Spolno zdravlje](#) obuhvaća ne samo odsustvo poremećaja/smetnji nego i zadovoljstvo spolnim životom. Povezano je s pozitivnim stavovima osobe i društva o seksualnosti i vlastitome tijelu, poznavanjem mehanizama i procesa seksualnih odnosa, sposobnošću za ostvarivanje odnosa koji uključuju povjerenje i komunikaciju, podrazumijeva informiranost o rizicima i educiranosti o tome kako ih svesti na najmanju moguću mjeru.

Uobičajene prepreke u održavanju spolnog zdravlja:

- otvoreni razgovor o seksualnosti i dalje je često tabu ili se smatra isključivo privatnom temom koja se nikako ne smije iznositi van ni partneru/-ici, a pogotovo osobi izvan odnosa npr. seksualnom terapeutu
- određeni aspekti seksualnosti dalje su stigmatizirani (npr. seks u starijoj dobi)
- nedostatak informacija o spolnom zdravlju (npr. edukacija za odrasle)
- zanemarenost tema spolnog zdravlja u zdravstvenom i drugim sustavima

Ako vas sram koči u traženju podrške i pomoći, čini vam se da baš s vama nešto nije u redu, možda će vam situaciju nešto olakšati rezultati istraživanja prema kojima je 31 posto muškaraca i 43 posto žena navelo da imaju neku seksualnu smetnju. Istraživanja u Hrvatskoj pokazuju da je otprilike 25 posto muškaraca i 30 posto žena u proteklih mjesec dana imalo neku seksualnu smetnju. Malo se ljudi, unatoč tome, odlučuje potražiti pomoć.

Što je, dakle, seksualna terapija i čemu ona služi?

Seksualna terapija podrazumijeva niz znanstveno dokazanih postupaka koji imaju za cilj unaprijediti/očuvati individualno spolno zdravlje i seksualno zdrav odnos, odnosno ublažiti posljedice smetnji spolnog zdravlja i omogućiti lakše nošenje s njima. Parove se ne tjera na nešto što ne žele ili što ih plaši, naglasak je na razgovoru i zajedničkom pronalasku rješenja za sve uključene u sigurnom okruženju. Seksualni terapeuti su stručnjaci iz određenog područja (najčešće liječnici i psiholozi) koji su se dodatno educirali za seksualne terapeute.

Ciljevi seksualne terapije mogu biti:

- podrška u procesu prihvaćanja vlastite seksualnosti
- pomoć u razvijanju povjerenja i emocionalne povezanosti među partnerima i ostalih preduvjeta ostvarivanja seksualno zdravog odnosa
- pomoć u unaprjeđenju seksualne komunikacije
- podrška u traženju načina za ublažavanje/rješavanje seksualne smetnje
- podrška u prilagodbi situaciji u kojoj postoje seksualne smetnje

Ponekad imamo teškoća s prihvaćanjem vlastite seksualnosti, zbunjuju nas naše ili partnerove seksualne potrebe, osjećamo nedostatak seksualne želje ili ne možemo biti opušteni tijekom seksualnog odnosa, možda nam grčevi ili bolovi u spolnim organima predstavljaju prepreku da se prepustimo, možda nam se teško prilagoditi na novonastalu situaciju kad dođe do ograničenja zbog zdravstvenih problema... Mnogo toga može nas dovesti u seksualnu terapiju, a ono što je većini zajedničko jest rad na odnosu. Radom na smetnjama u seksualnom odnosu obično se radi i na smetnjama u tom odnosu općenito tako da su potencijalne koristi od seksualne terapije višestruke za sve uključene.

Neke žene imaju veću seksualnu želju, kao što i neki muškarci imaju manju seksualnu želju. Kod nekih parova žena ima veću želju za seksom, a muškarac manju ili obrnuto pa to može dovesti do nezadovoljstva, frustracija i konflikata koji se odražavaju na čitav partnerski odnos kao što se i partnerski odnos može odraziti na seksualnu želju.

Seksualne smetnje koje se javljaju kod žena (prema Masters, Johnson i Kolodny)

Vaginizam je stanje u kojemu se mišići oko vanjske trećine rodnice nevoljno stišću, kao reakcija na pokušaje penetracije u rodnicu. Pogađa žene bilo koje dobi, a intenzitet ovog refleksa može dosta varirati. Kao jedna krajnost, vaginizam može biti toliko drastičan da se otvor rodnice čvrsto zatvara, sprječavajući ne samo snošaj već i umetanje prsta. Manje težak, no i dalje uznemiravajući oblik jest kada bilo koji pokušaj snošaja – bez obzira koliko nježan, relaksiran i pažljiv – dovodi do boli u zdjelici. U blažim oblicima i uz vaginizam je moguć snošaj, no uz određeni stupanj nelagode.

Anorgazmija; Kao i kod mnogih drugih seksualnih smetnji, postoji nekoliko kategorija anorgazmije. Primarna anorgazmija odnosi se na žene koje nisu nikad doživjele orgazam. Sekundarna anorgazmija se odnosi na žene koje su redovito bile orgazmične u jednom razdoblju, no to više nisu. Situacijska anorgazmija označava žene koje su doživjele orgazme u jednoj ili više prilika, no samo pod određenim okolnostima – na primjer, žene koje su orgazmične kad masturbiraju, no nisu kada ih stimulira njihov partner.

Prebrzi orgazam; Premda se o privremenoj ejakulaciji kod muškaraca naveliko govori, njegov ženski parnjak – prebrzi orgazam – gotovo da je potpuno zanemaren od strane seksologa. To je vjerovatno zbog toga što je ovo stanje razmjerno rijetko. Primarni problem kod ovih žena je što, nakon što dožive orgazam, one više nemaju interes za daljnjom seksualnom aktivnošću i često je doživljavaju kao fizički neugodnu.

Dispareunija ili bolni snošaj, kod žena može biti glavni kamen spoticanja u seksualnom zadovoljstvu. Kod ovog stanja, koje se može pojaviti u bilo kojoj dobi, bol

se može pojaviti na početku snošaja, sredinom koitalne aktivnosti, u vrijeme orgazma ili nakon završenog snošaja. Bol se može osjećati kao žarenje, kao oštra bol, kao pečenje ili grčevi; može se osjećati izvana, unutar rodnice ili duboko u zdjelici ili trbuhu.

Seksualne smetnje koje se javljaju kod muškaraca (prema Masters, Johnson i Kolodny)

Smetnje erekcije, ili impotencija, jesu nesposobnost postizanja ili održavanja erekcije koja bi bila dovoljno čvrsta za snošaj. Smetnje erekcije se klasificiraju kao primarne ili sekundarne: muškarac s primarnom smetnjom erekcije nije nikad bio sposoban za snošaj, dok je muškarac sa sekundarnom smetnjom erekcije imao snošaj jednom, dvaput ili tisuću puta prije nego što mu se pojavila ova smetnja. Sekundarne smetnje erekcije su desetak puta češće od primarnih smetnji erekcije.

Prijevremena ejakulacija, ili prebrza ejakulacija, često je seksualna smetnja, no teško ju je točno definirati. U starijim se definicijama kao granica koristilo točno određeno trajanje snošaja (npr. „kraće od dvije minute) ili se određivao minimalan broj uvlačenja penisa prije ejakulacije, što je danas odbačeno. Nasreću, jer su neki muškarci pokušavali mjeriti svoje reakcije štopericom, da bi utvrdili jesu li normalni, a drugi su se trudili što brže gurati penis, premda to obično ubrzava ejakulaciju umjesto da je odgađa. Dakle, prijevremenom ejakulacijom smatramo ejakulaciju nakon neznatnog seksualnog podraživanja, prije ili neposredno nakon penetracije, te prije nego što to osoba želi.

Nesposobnost ejakulacije i odgođena ejakulacija; Nesposobnost ejakulacije jest nemogućnost ejakuliranja u rodnicu, unatoč čvrstoj erekciji i razmjerno visokom stupnju seksualnog uzbuđenja. Nju valja razlikovati od retrogradne ejakulacije, stanja u kojem se vrat mokraćnog mjehura ne zatvara u potpunosti tijekom orgazma te sjeme štrca unatrag u mjehur, gdje se miješa s mokraćom. Odgođena ejakulacija može se shvatiti kao suprotnost prijevremenoj ejakulaciji; premda se ejakulacija u rodnicu na kraju dogodi, za nju je potrebno dosta vremena i mnogo napora tijekom koitalne stimulacije, a seksualno uzbuđenje događa se usporeno.

Bolni snošaj, ili dispareunija, općenito se smatra ženskim poremećajem, no može pogoditi i muškarce. Najčešće, bol se osjeća u penisu, no može se osjećati i u sjemenicima ili u unutrašnjosti tijela, kad je obično povezan s problemima s prostatom ili sjemenskim mjehurićima.

Nemojte zaboraviti moguće rizike i komplikacije [spolno prenosivih infekcija i bolesti](#) koje također znatno utječu na spolno zdravlje i seksualnost stoga brinite o svom i tuđem spolnom zdravlju jer je ono ključan preduvjet ispunjavajućeg spolnog života i važan za zdravlje i kvalitetu vašeg života u cjelini. Nijedan spolni odnos nije bez rizika,

vodite računa o svom, a time i o tuđem spolnom zdravlju.

Postoji li seksualna terapija u Hrvatskoj?

Unazad 10 godina, otkad postoji [Hrvatsko društvo za seksualnu terapiju](#) koje provodi edukacije iz seksualne terapije, povećao se i broj stručnjaka iz ovog područja psihoterapije, a time i broj parova koji su dobili priliku potražiti stručnu pomoć. Stoga, nemojte misliti da ste usamljeni ako doživljavate neke od smetnji, niste jedini, niste čudni i ne morate sami.

Više o pravilnoj upotrebi kondoma, zaštiti od spolno prenosivih bolesti, testiranju i odgovornom spolnom ponašanju potražite u aplikaciji i na web stranici [Spolno zdravlje](#). Mobilna aplikacija [Spolno zdravlje](#) jedan je od alata da se malo lakše snađete i prvi korak u educiranju i traženju pomoći i podrške, ali ne može zamijeniti redovite preglede, posjet liječniku ako uočite neko odstupanje i razgovor o spolnom zdravlju i seksualnosti s partnerima i stručnim osobama, uključujući i seksualne terapeute.

Informirajte se, ne podrazumijevajte svoje i tuđe želje i potrebe i razgovarajte sa svojim partnerima. Educirajte se, razgovarajte o spolnom zdravlju i educirajte druge.

Piše: Maja Erceg Tušek, mag. psih., [HUHIV](#)

Web stranica: www.lelo.com

Instagram: https://www.instagram.com/lelo_official/

Facebook: <https://www.facebook.com/LELO.Official/>