



»Ko ni več apetita po seksu«

1.del

Veliko večji problem, ki ga lahko potrdijo vsi seksualni terapevti in svetovalci, je zasičenost in relativno hiter upad spolnega interesa v stalnih vezah. Najhitreje rastoči seksualni problem je ravno v pomanjkanju spolne želje oz. situacija v kateri se eden izmed partnerjev začne spolno »izmikati« ker izgubi spolni interes.

Napisala; Vesna Jarc

Fotografija: Barbara Imenšek

Na ta način se v zvezi pojavi neskladje želje po spolnosti kar pušča oba partnerja napeta in nezadovoljna:

Tukaj imamo enega partnerja, ki si želi več spolnosti in je ne dobi toliko kolikor bi je želel ali potreboval in drugega partnerja, ki si želi spolnosti redkeje ali pa nikoli in je posledično izpostavljen nagovarjanju, prigovarjanju in obtožbam partnerja.

Seveda pa je upad spolnega interesa pogosto posledica težav v zvezi, ne-seksualnega konflikta med partnerjema, stresa, nezadovoljstva, eksistencialnih težav in poslabšanja zdravja. Toda najpogostejši vzrok za upad spolnega interesa in motivacije, ni nobeden od že navedenih. Najpogostejši vzrok je proces, ki je popolnoma brez drame, tega kar ne vidimo v filmih. To je postopno odmiranje strasti in privlačnosti, na videz brez razloga. Pred kratkim ga je moja klientka v svojih zgodnjih tridesetih, opisala na sledeči način:

"Zdi se, kot da gremo vsi skozi iste faze. Na začetku je vse lepo, polno strasti, pozornosti in razburjenja. Čez nekaj časa, po šestih mesecih ali dveh letih je vse manj telesne ljubezeni, vse manj se razvajamo, enostavno ni več tako kot na začetku.

In zakaj ni več ljubljenja, osvajanja, dotikov?

Vse izgleda nekako že videno ... Dobro nam je skupaj, radi se imamo, smo prijatelji in vse manj ljubimci."

Po fazi zmenkov in obdobju čarobnega odkrivanja nove osebe nastopi vsakodnevna resničnost zveze. Situacije se začnejo ponavljati in vsakodnevno življenje prinaša običajne težave, omejitve in obveznosti kar pa v glavnem deluje anti-seksualno. Ravno, ko smo se uskladili pri nujenju užitkov se začne razočarajoče ponavljanje. Ali kot mi je zaupal klient, moški srednjih let: "Toliko časa sem potreboval, da sem se naučil »igrati na njen instrument«, zdaj pa pravi, da vseskozi ponavljam isto melodijo."

Kako pride do upada spolnega interesa?

Kaj se pravzaprav skriva za splošnim prepričanjem in izkušnjami mnogih parov, da preveč skupaj preživetega časa ubije zanimanje za spolnost in strast?

Zavedati se moramo, da to ni univerzalen proces kajti obstajajo pari, ki jim uspeva obdržati strast ne samo leta ampak tudi desetletja. Dejstvo je tudi, da pogostost spolnih odnosov s časom upada, vendar to zmanjšanje ni dramatično in ni nujno, da vpliva na zadovoljstvo spolnega življenja.

Pravi vzroki za zmanjšanje spolnega interesa se lahko razdelijo v tri skupine. V prvi so tako imenovani spolni miti o seksualnosti. To so napačne predstave vezane na spolnost. Drugi skupini pripadajo težave, ki so povezane s pomanjkanjem intimnosti ali povezanosti med partnerjema. V tretji skupini pa so težave povezane s stopljenostjo (simbiozo), kar bolj podrobno razlaga ameriški terapevt David Schnarch.

Čeprav se bomo v naslednji kolumni bolj poglobili v težave, ki so povezane z intimnostjo, je potrebno vedeti, da vse tri dimenzije – miti o spolnosti, intimnost in stopljenost- odločilno vplivajo na spolno življenje. Če sem še bolj natančna medsebojnega interesa partnerjev ni mogoče zadržati brez intimnosti, zavračanja popularnih mitov o spolnosti in uspešnega obvoza pasti stopljenosti. Ko razmišljamo o tem seveda ni potrebno iti »na vse ali nič« Ni pomembno ali boste ovrgli vse mite o spolnosti, ampak vprašanje je ali v vašem življenju prevladujejo napačne predpostavke in nerealna pričakovanja ali pa ste uspeli osvojiti nove, bolj zdrave ideje.

Vesna Jarc je končala študij spec. pedagogike na PF v Ljubljani in študij psihoterapije na Univerzi Sigmunda Freuda (SFU) na Dunaju. Opravila je še dodatne specializacije iz različnih smeri v psihoterapiji in coachingu

Zadnja leta se osredotoča in dela predvsem seksualne terapije, delavnice za posameznike in pare, delavnice komunikacije, delavnice za mamice po porodu ter uči starše kako se z otroki pogovarjati o seksu.

Prav tako je ustanoviteljica projekta Seksovník v sklopu katerega pripravlja radijske in TV rubrike, delavnice ter 3, 7 in 15 dnevne bootcampe za pare in posameznike posebej.. Več informacij lahko najdete na spletni strani www.sexovnik.si ali pokličete, če se želite naročiti na terapijo oz. svetovanje na tel 040 712 027