



VAJON
MIRE
GONDOL?

kat, hiszen a kiegyensúlyozott szexuális élet a kapcsolatok egyik alapköve – magyarázza Győri Szilvia szexuálszichológus. – A hölgyek esetében a gyermek érkezése az egyik legerősebb libidócsökkentő tényező. A „szexi csaj” és az anyaszerep nehezen egyeztethető össze, egy nő se tud „kienedni”, ha a szomszéd szobában a kicsi gügyörészik, nem beszélve arról, hogy a krónikus fáradtság agyoncsapja a nemi vágyat. Az sem utolsó szempont, hogy mennyire vagyunk kibékülve a saját testünkkel, illetve az érzéseinkkel. Aki nem szereti magát, aki szex közben csak arra tud gondolni, hogyan néz ki, az képtelen belehelyezkedni az élménybe, és nem tudja élvezni a szexet. Ahogy a harag, a neheztlenség is agonynyomja a vágyat. Ezért aztán, ha úgy érezzük, nincs kedvünk az együttlétnek, de nem értjük, hogy miért, akkor érdemes megvizsgálni, hogy milyen visszajelzéseket kapunk a páruktól. Bókol? Érezzük, hogy még mindig vonzónak talál? Vegyük végig továbbá azt is, hogy el tudunk-e engedni egy esetleges haragot? Vagy dolgozik-e bennünk sértettség egy vita miatt?

NEM CSAK LELKI ZÚR...

Kevesen tudják, hogy a fogamzásgátlók mérséklék a nemi vágyat, ahogy egyes nyugtatók, vérnyomáscsökkentők és az alkohol is „kedvetlenné” teheti az embert. A libidó indokolatlan csökkenése, az orgazmusra való képtelenség mögött pedig akár pajzsmirigyproblémák is állhatnak! A szexuális elkedvetlenedés, persze, nem csak a nőkre jellemző.

– Bár a férfiaknál jelentkező merevedési zavar 80 százalékban szervi eredetű, a többi esettől náluk is a mindennapok problémái felelősek – folytatja a szakértő. – Neveltetésüknel fogva igyekeznek erősnek, rendíthetetlennek mutatkozni, miközben ugyanolyan sérülékenyek, mint mi, nők.

A munkahelyi

zűrök, egzisztenciális problémák következtében úgy érezhetik,

hogy elveszítették a dominanciájukat, és ez a teljesítőképességükben is megmutatkozhat. Nem beszélve a velük kapcsolatban támasztott teljesítménykényszerről, elvárásokról...

ŐSZINTE BESZÉLGETÉS

A probléma megoldásához a feleknek beszélniük kellene a lehetséges okokról, az érzéseikről. Fontos lenne ugyanis, hogy mindketten érezzék a támogatást és a türelmet. Ennek jegyében Böbe is elmondta férjének, hogy szerintem mi miatt

nem kívánja mostanában az együttlétet.

– Megértette, hogy hullafáradt vagyok, és így már nem magát hibáztatja. Még abba is belement, hogy együtt felkeressünk egy szakembert, aki segít feloldani a problémáimat és a benne felgyülemlett feszültséget.

SVRAKA-GÉVAI JÚLIA

Normális, ha csökken a vágy intenzitása.

„Ne most, drágám!”

Egyet jelent a házasság végével, ha a hancúrozás zaját felváltja az alvók hortyogása? Utánajártunk, miért nem kívánja a nő a szexet.

Böbe és a férje nyolc éve házasságban. Van három gyermekük, jó munkájuk, szép lakásuk, mégsem neveznék magukat felhőtlenül boldognak...

– A kicsik születése előtt ki sem lehetett robbantani miniket a hálószobából, de amióta megvannak a gyerkőcök, félgőzzel, ha működünk – kezdi

Böbe. – Sőt, ha rajtam múlna, egyáltalán nem bújnánk össze! Bevallom, a kiadós alvás vagy egy új könyv elolvasásának a lehetősége sokkal jobban felizgat, mint a szex a férjemmel. Szeretem őt, és nem akarom, hogy emiatt bedőljön a házasságunk, de egyetlen porcikám sem kívánja az együttlétet. Ő pedig, érthető módon, egyre feszültebb emiatt...

ITT A VÉGE?

A szexuális együttlét mennyisége és minősége idővel változik. A szakemberek szerint egy tartós párkapcsolatban teljesen normális, ha a vágy intenzitása hullámozik.

– A libidó időszakos csökkenése nem jelent egyet a szerelem végével. Viszont ha állandósul a nemi vágy hiánya, fel kell tárnai a lehetséges oko-

Hirdetés



Fotó: Euopress/Thinkstock

Ízletes fogások a nyári idősakra



Ízelítő a tartalomból:

- Piknikosár különleges falatokkal • Középpontban a grillszezon
- Könnyed salátavacsorák • A mediterrán konyha íze
- A befőzés fortélyai: dzsemek, savanyúságok

Nyári ízvarázs a Tina Nyár magazinnal!

Keresse az újságárusoknál!