

A FRIGIDITÁSRÓL ÉS AZ IMPOTENCIÁRÓL

Mindkét fogalom mára már kiment a divatból. Maga a probléma nem, csak a kifejezés... Ugyanis ennek a problémakörnek mára már annyira árnyalt formáit ismerjük, hogy igen felelőtlen dolog volna bármelyiket úgy használni, hogy a mögött egyértelmű problémakört véljünk felismerni. A kérdéskört sokkal összetettebben érdemes vizsgálni.

Az ún. frigiditásról

Régen frigidnek nevezték azt a nőt, aki egyszerűen nem kívánta a szexet, vagy orgazmus problémákkal küzdött. Nagyon helytelen megközelítés! *Frigidnek legfeljebb azt a nőt lehetne nevezni, akinek semmilyen szexuális vágya nincs, habár szexuális irányultsága egyértelmű.* (Tehát nem aszexuális, aki sem a nőket, sem a férfiakat nem kívánja.) *Akinek semmilyen módon nincs orgazmusa, sem csikló ingerlésre, sem közösüléskor, sem semmilyen egyéb módon. De a frigid nő is érzelmileg vágyik a társra, a kapcsolatra, csak a szexet szeretné kihagyni ebből. Viszolyog mindenféle szexuális testi érintéstől és megközelítéstől.* (Azt hiszem, így leszűkítve a dolgot, igen kevés nő nevezhető frigidnek. Vagy ha mégis, akkor ott nagyon összetett pszichés zavar gyökerei keresendők.)

A probléma így részeire szedve kezelendő, és okait is több részletben érdemes feltárni, felismerni.

A **vágyhiány** nagyon sok nő problémakörében megtalálható. Ma már ezt szoktuk **szexuális anorexiának** is nevezni, s ahogy a táplálkozási anorexia mögött is lelki, úgy e mögött is lelki tényezők húzódnak meg. Az igazán nagy baj ott van, *aki soha, semmilyen körülmények között nem vágyott még a szexre*, nem ismeri a nemi vágyat a testében, mintha a hormonjai se működnenek. Ilyenkor gondolni kell gyermekkori traumára, zaklatásra (akár kisdéd korra visszavezetve), akár oda visszanyúlva, hogy a gyermeket a szülők várták-e egyáltalán és milyen neműnek; de ez az egyetlen eset, ahol orvosi háttérre is gondolni kell, hátha a serdülőkor után a nemi hormonok rendszere nem megfelelően alakult, tehát endokrinológiai kivizsgálás is javasolt. (Ez persze azért nem jellemző, mert sokszor az óvodásoknak is van nemi vágyuk, pedig a nemi hormonjaik még sehol sem tartanak a fejlődésben.)

Más a helyzet akkor, ha *valakinek volt valamikor vágya, csak időközben eltűnt*. Ilyenkor vissza kell keresni időben azt a pontot, amikor datálható a vágy „felszívódása”, mert egészen biztosan köthető valamihez, ami akkor történt. Lehet ez egy sértés, egy veszekedés, egy munkahelyi probléma, megaláztatás, költözködés, vizsgaidőszaki vagy egyéb stressz, terhesség vagy szülés, és számtalan kevésbé jellemző, de egyedi blokk. Egyedül a terhesség és szülés körüli vágyhiány vezethető vissza biológiai, fiziológiai, hormonális okokra, a többi mind lelki eredetű és pszichoterápiával, szexterápiával, kineziológiával kezelhető. Sokszor jó módszer a feltáráshoz – olykor a megoldáshoz is - a hipnózis.

Megint más kérdés, *ha valakinek az orgazmus megélésével van gondja*. Statisztikák szerint a nők 25 %-a úgy hal meg, hogy soha életében nem ismerte az orgazmust. (Ebben az adatban azok a nők is benne vannak, akik nem is kötöttek házasságot, nem létesítettek partnerkapcsolatot soha!) Tehát a nemi életet élő, de úgy orgazmusképtelen nők aránya meglehetősen kicsi, bár a nők szeretnének sokszor erre hivatkozni, de nem valós az ok. *Itt is el kell különíteni azon nők csoportját, akik csak közösülés során nem élik meg az orgazmusukat azoktól, akik maszturbációval se képesek rá.* Ugyanis sok nőről kiderülne, hogy

képes az orgazmusra maszturbációval, kézi ingerléssel, csak közösüléssel nem. Nagy gond az, ha valaki soha életében nem is próbálta az önkielégítést, csak a közösüléstől várja (passzívan) a kielégülést, azaz kívülről várja, hogy a partner okozza neki az orgazmust, miközben ő maga a saját testét sem ismeri. E mögött a magatartás mögött általában korlátozó nevelés, szégyenlősség, a szexualitás rossz megítélése áll telve szégyenérzettel, büntudattal, és elég nyilvánvaló, hogy ugyanez az érzésvilág visszaköszön a közösülésnél is, s a nő képtelen lesz az elengedettségre, ami feltétele az orgazmusnak.

A nők orgazmusának forrása önmagukban van, nem kívülről kell elvárni, keresni! Azaz alapja az önismeret, az önelfogadás, felszabadultság, és a legtöbb nőnél a megfelelő érzélem, és kivétel nélkül mindenkinél a megfelelő ismeret a szexualitásról.

Másként ítélandó meg, *ha valakinek van orgazmusa csikló ingerlésre, önkielégítésre, orális szexnél (ha a csikló is érzéketlen, az nőgyógyászati eset!), csak ún. hüvelyi orgazmusa nincs.* Sajnos ez a mai korban teljesen túl van misztifikálva, és a nők nagy százaléka szinte CSAK ezt tartja AZ orgazmusnak. Ez nagyon helytelen megítélés! Szakmai szempontból teljesen mindegy, hogy egy nőnek HOL van az orgazmusa. Ha van, akkor NEM ORGAZMUSKÉPTELEN, és semmiképpen sem frigid! Csupán jobban szeretné, ha szeretkezés közben úgy élné meg az orgazmust, hogy közben a pénisz a hüvelyben van, és éppen az ölelést is élvezzi. Meglehet, hogy a nők nagy részénél ez a fajta orgazmus a legintenzívebb, de mindenképpen hatalmas misztikum veszi körül az élményt, jogtalanul.

Tehát nem nevezhető frigidnek az a nő, akinek van vágya, de ritkán (vérmérséklet probléma csupán), akinek van orgazmusa, de nem feltétlenül a hüvelyében éli meg. Sokszor a gondok mögött a férfiak, a partnerek állnak, akik ELVÁRJÁK partnerüktől a hangos kéjt, sőt sokan még azt is, hogy a hüvely pulzálásával együttjáró orgazmust ismerik el annak, a többit nem... Nonszensz... Ezzel olyan teljesítménykényszert hoznak létre a partner számára, ami miatt később semmilyen kéjre nem lesz képes, sőt talán a szextől is elmegy a kedve, a vágya is eltűnik, és talán még tényleg frigidde is válik...

Az ún impotenciáról

Korábban impotensnek nevezték azt a férfit (nőre ezt a kifejezést soha nem használják!), akinek sem szexuális vágya nem volt, sem pedig közösülő képessége. Azaz merevedése se öningerlésre, se más módon nem jött létre, így a közülés sem jöhetett szóba. Míg a férfiak közel 60 %-a küzd valamilyen erekciós zavarral, addig a fenti fogalom szerint csupán csak a férfi népeség igen kis százaléka (talán 5-8 %) felel meg, ők is mind orvosi esetek, tehát valamilyen betegség húzódik meg a háttérben.

Nem impotens az a férfi, akinek „csak” vágyhiánya van. Ők ritkán, sokszor éveket kihagyva szeretkeznek (vagyis nem szeretkeznek), de ha hozzáfognának, akkor hibátlan lenne a merevedésük, nincs korai magömlésük, sem retardált, mindig helyén van az orgazmusuk és jól is érzik magukat a szituációban, csak utána megint hetek, hónapok, évek telnek el, míg újból kedvük támad a szexre. Náluk – kivétel nélkül minden esetben – lelki háttér keresendő! Legtöbbjüknel ez helyrehozható, de bizony sokan vannak azok is, akiknél egyszerűen vérmérséklet kérdése, tehát mindig csak egy kapcsolat elején képesek működni, utána visszaesnek az eredeti vérmérséklet szerinti magatartásba. Az ilyen férfiak viselkedése kifelé teljesen férfias, identitásuk egyértelmű, általában valami másban élik ki energiájukat, és megjegyzéseikből következtetni lehet már arra, hogy hosszú távon mi várható tőlük. Míg egy

vágyhiányos, szexuális anorexiás nő akarata ellenére is rávehető a közösülésre, még ha nem is esik jól neki, addig egy férfinél ez minden kezdeményezés hiányát jelenti, és a közösülésre rá sem vehető. Sokszor az „egyébként” nagyon kedves, figyelmes és hűséges férfi szerepében tetszelegnek. Ők – úgymond – gyógyíthatatlanok...

Ha egy férfinél a merevedéssel van gond, akkor azt manapság összefüggően erektilis diszfunkciónak nevezzük. Ide tartoznak azok az esetek, ahol öningerlésre van merevedés, de partnerkapcsolatban nincs, ha beindul a merevedés, de valamilyen ok miatt megadja magát és a közösülés már nem tud létrejönni, beindul a merevedés és a közülés, de közben jön létre a renyhesség, tehát a szeretkezés nem befejezhető, a merevedés csak részleges és bevezetésre nem alkalmas, vagy egyáltalán létre sem jön a merevedés. Az utolsó két esetről teljesen egyértelmű az orvosi kezelés igénye, mert biológiai okok húzódnak a háttérben, a többinél is keresendő egészségi probléma, de inkább lelki okokra vezethető vissza.

Érdekes, hogy míg a nőknél csak nagyon kis esetben lehet egészségi okokra hivatkozni, inkább a gondolkozással, a lelki tényezőkkel van gond, addig a férfiaknál kivétel nélkül minden esetben felmerül a fizikai-biológiai akadály esélye, tehát az orvosi kivizsgálás elkerülhetetlen, ami urológiai vizsgálatot és belgyógyászati teljes kivizsgálást igényel, teljes vérképet, különös tekintettel a hormonokra. *Sokszor az erektilis diszfunkció más betegségek előjele, tehát nagyon komolyan kell venni.*

A közgondolkodás szerint a nők az érzékenyebbek, a férfiak kevésbé azok. Ez tévedés! Attól, hogy a férfiak nem sírnak és nem hisztiznek, belül ugyanolyan érzékenyek, mint a nők, és a testük, az egészségük, a férfiasságuk minden sértést azonnal lereagál. Elég egy rosszul megfogalmazott mondat, egy direkt vagy félreértelmezett beszólás, elég, ha a partnernő karrierje jobban halad, ha többet keres, túl határozott és irányító, ha túl nagy a stressz a munkahelyen, túl fáradt fizikailag, mind befolyásolhatja a merevedést, a magömlést. A férfiak nehezebben beszélnek sérelmeikről, nehezebben nyilvánulnak meg, sokáig takargatják a problémát, és nem akarnak beszélni róla, miközben ha férfiként nem működnek tökéletesen, úgy emberként sem érzik magukat tökéletesnek. A szexuális potenciájukat összekötik az élet iránti potenciájukkal, azaz ha belekezdenek egy terápiába, akkor viszont kitartóak, és fontosabbnak tartják a változást, mint a nők.

Nem szabad elmenni azon tény mellett sem, hogy gyakran a merevedési zavar mögött a vágy, a szerelem megszűnése, az érdeklődés hiánya fedezhető fel. Persze ez sem egészséges állapot, hiszen a nagy hőfokú szerelem évtizedeken keresztül nem tartható fenn, a szexualitás viszont egészségesen működtethető volna anélkül is. A vonzalomnak, az emberi szeretetnek viszont meg kellene maradnia.

A női és férfi potenciazavar kezelése és megelőzése

Mind a nőknél, mind a férfiaknál az egészséges szexualitás feltétele az egészséges gondolkodás a szexről. Ennek alapja a neveltetés, és óriási szerep jut benne a médiának, ami jelenleg inkább kárt okoz, mint segít. Mindenképpen segít a magas hőfokú érzelem, a szerelem, de nem szabad, hogy feltétele legyen. Nem hagyható figyelmen kívül, hogy a társadalom történései is hatnak a szexualitásra, akár a gazdasági vagy a politikai helyzet is, ami mindig – akarva vagy akaratlanul – de bekúszik az ágyakba is...

Alapvetően fontos, hogy mindkét nem megfelelően táplálkozzon, és megfelelő legyen a vitaminfogyasztás. A B vitaminok, a C-vitamin és a cink bevitel alapvető ahhoz, hogy a

szexualitás gondmentesen működjön. Fittség nélkül az emberek nagy része fáradt, levert, és nemcsak a szexhez nincs kedve, hanem az élethez sem. (Hazánk lakosságára ez az életszemlélet sajnos nagyon jellemző.) Hasznos a sport, a mozgás, de nem túlzásba véve, mert akkor már ellenkező hatást lehet elérni.

Vannak szexuális vágyfokozó készítmények. Nagy részük csak a népi hiedelem szerint hat, azaz elsősorban placebo hatású. Igaz ugyan – mondjuk-, hogy a tojás használ a potenciának, de ebből olyan mennyiséget kellene ehhez elfogyasztani, hogy az már egészségtelen... Tehát az alkotóelemek megvannak, de hihetetlen mennyiségű bevitelre lenne szükség a hatáshoz. Míg a nőknél alig van vágyfokozó készítmény (Vivax, Virmax, Cefagil a klimaxos nőknek), a férfiaknál sokkal bővebb a választék (ginseng készítmények, Vivax nekik is, Macavibe, Libidfit, mágnesez péniszgyűrű) – és ezek mind vény nélkül gyógyszertárakban vagy drogériákban kapható készítmények, hatásosak is, de mindenkinél más válik be. A férfiaknál nem az egyetlen megoldás a gyógyszer készítmények szedése (pl. Viagra, Cialis, Levitra), de átmenetileg mindenképpen segítség lehet ahhoz, hogy a gátlások leküzdhetővé váljanak és visszajöjjen az önbizalom.

Mindkét nemnél a fő kulcs a fejben, a gondolkozásban van. A nők hajlamosabbak úgy nekimenni a dolognak, hogy „most sikerülni fog”, s az optimizmus segít mindaddig, amíg görcsössé nem válik az akarat. A férfiaknál viszont alapvető gát a „mi lesz, ha most sem sikerül” félelme, ami azonnal programozza a testben a kudarcot. A megoldás az, ha a jó képet képzelem el valaki, és elúzi a fejéből a negatív gondolatot, s akkor a biztos siker, testi-lelki boldogság lesz a jutalom.

Sz. Mikus Edit
szexológus