

Seksualinės problemos, ką daryti?

Sveiki,

na pirma tai nežinau ar čia šitas projektas gyvas ar jau nebe, bet pabandyčiau ir aš jame sudalyvauti ir užduoti klausimą arba trumpai padiskutuoti. Bandžiau šituo klausimu ieškoti atsakymo jūsų portale, bet kažkodėl neradau arba praleidau. Už tai galvoju reikia man parašyti, o gal net būsiu pirmas tai padaręs. Iš kitos pusės manau šita tema turėtų būti labai aktuali visiems – tiek vyrams, tiek moterims. tai norėčiau gal net užvesti kokią mini diskusiją šita tema. Norėjau pakalbėti apie lytinius santykiu poroje. Aš pats susidūriau su problema kuri nėra smagi nei man nei mano antrai pusei. Bandau visomis jėgomis tai pakeisti ir rasti kažkokį sprendimą bent jau link tos pusės. Problema tame kad aš su mergina esu jau apie 2 metus kartu ir tarp mūsų, tiesa sakant net gėda sakyti ir prisipazinti, kad nėra tų lytinių santykių. Ir bėda visa manyje, kad tiesiog nesugebu ir nepavyksta tai padaryti. Man 25 metai, o ji pora metų vyresnė už mane. tai net baisu pagalvoti, kad tiek metų ir dar nei karto normalių lytinių santykių neturėjau. O iš to ir kyla pykčiai, blogos emocijos ir galų gale nusivylimas vienas kitu poroje.

Tai norėjau sužinoti kokių patarimų, ką daryti, kaip daryti šioje situacijoje, kaip tai pakeisti ir ištaisyti, kad abiems butu gerai?

Labas,



Mes nesispecializuojame kaip seksologai ar seksopatologai, tačiau šį tą rekomenduoti turime. Problemos tiek vyrams tiek moterims seksualinėje srityje paprastai kyla dėl šių priežasčių:

- Energetiškai užspausta klubų sritis trukdo tekėti energijai ir taip vyrams kyla erekcijos sutrikimai, moterys nejaučia orgazmo ir tt.
- Gėdos, baimės, nepakankamumo jausmas susijęs su seksu trukdo atsipalaiduoti psichikai ir arba apskritai nepavyksta mylėtis arba seksas būna mechaniškas, be didesnio malonumo.
- Priklausomybė nuo pornografijos apsunkina mylėjimąsi su partnere. Seksas tampa mentaliniu procesu bandant įaudrinti smegenis ir paskatinti save susijaudinti. Po laiko susijaudinti tampa vis sunkiau, reikia vis daugiau mentalinės stimuliacijos (ieškoma įvairesnių video ir tt). Smegenys pripranta prie mentalinės stimuliacijos kaip prie narkotiko ir susijaudinti natūraliai, "organiškai" nebeišeina.
- Vyrai dėl dažnos masturbacijos pripranta prie stipresnio varpos spaudimo ir moters makšties spaudimo pradeda nebeužtekti tam, kad pasiekti ejakuliaciją.
- Stresinis gyvenimas, emocinės traumos, įprotis daug galvoti, aktyvus mentalinis darbas (energija suteka į

smegenis ir lytinės sistemos funkcijos nusilpsta) apsunkina atsipalaidavimą, be kurio seksas būna ganėtinai blankus.

- Persistengimas, bandymas kažką pasiekti sekso metu, galvojimas kaip padaryti “gerai”, “teisingai” trukdo atsipalaiduoti, dingsta susijaudinimas.

Galima būtų kalbėti toliau, bet sunku pasakyti kokia situacija yra tavo ir kur problema yra iš tikro. Tau gali tekti pakalbėti su specialistais gyvai, kad rastum kas trukdo turėti normalius lytinius santykius. Keli galimi sprendimai:

- Klubų sritis yra užspausta pas daugeli žmonių. Šitai padeda atpalaiduoti ir išjudinti energetinės praktikos: cigunas, dinaminės meditacijos.
- Psichinę įtampą sumažinti galima tik pradėjus dirbti su savimi – mokantis atsipalaiduoti, keičiant gyvenimo būdą į paprastesnį, ramesnį, paleidžiant ir atpalaiduojant gėdas, įsitikimus, psichologines traumas. Kaip tai daryti, kiekvieno individualus pasirinkimas – nuo psichologo iki meditacijų.

Pagarbiai,

Silvija ir Šarūnas Mažuoliai