

De ce scade apetitul sexual în societatea modernă?



Apetitul sexual diminuat este o tulburare sexuală din ce în ce mai des întâlnită în societatea modernă, iar psihologii consideră că stilul de viață stresant pe care îl ducem, distanțarea emoțională față de parteneri sau oboseala cronică sunt principalii factori declanșatori.

Totodată, psihoterapeutul Maria Verdi este de părere că, de regulă, factorii psihologici sunt mai frecvenți decât afecțiunile fizice, în urma terapiei de cuplu, partenerii renunță să se mai învinovățească pentru situație și vor înțelege că nu atracția dintre cei doi a dispărut, ci o serie de factori interni și externi le afectează relația sexuală și de cuplu.

Care sunt cauzele psihologice care scad apetitul sexual în societatea modernă?

Psihologul Maria Verdi afirmă că majoritatea relațiilor încep printr-o mare atracție erotică, iar după ce nevoile sexuale

sunt satisfăcute, acele sentimente "explozive" se transformă în unele mai pașnice, mai profunde, însă acestea sunt de multe ori greșit înțelese de cei doi parteneri. "După o perioadă de timp, ceea ce rămâne în relație este dragostea, după ce facem dragoste. Acesta este marele test al tuturor cuplurilor, cât de profundă rămâne relația când atracția erotică se diminuează. Chimia sexuală este cea care formează cuplurile, dar ea este doar o parte din relația de lungă durată", consideră psihologul.

De cealaltă parte, emoțiile negativeucid intimitatea și pasiunea din viața cuplului. Conflictelenerezolvate reduc dorința sexuală a partenerilor. Totodată, mânia și resentimentele reduc pasiunea mai repede decât vina și rușinea. "Rușinea, sentimentul de vinovăție cu privire la sexualitate provenite din copilărie sau relații anterioare nefericite, resentimentele, mânia, disprețul față de partener ridică bariere majore în viața intimă a celor doi. Ființa umană care își displace trupul și nu se acceptă așa cum este își generează blocaje și la nivel sexual", continuă psihologul Maria Verdi. În același timp, potrivit specialistului, și vinovăția generează blocaje sexuale, deoarece este bazată pe teama de a nu răni, de a nu împovăra sau a nu dezamăgi partenerul. "Studii recente arată că doar 60% dintre femei se simt satisfăcute sexual, comparativ cu 80% dintre bărbați. Prea multe femei se simt vinovate dacă spun că nu sunt satisfăcute, sau dacă cer preludiul, de altfel necesar relației intime. La fel, mulți bărbați se simt vinovați sau rușinați să ceară soției satisfacerea fanteziilor erotice. Ca urmare, își blochează nevoile sexuale, se focusează pe alte activități, apelează la autosatisfacere sau își găsesc satisfacția în extraconjugal", afirmă specialistul.

Bolile, unele medicamente, stresul de lungă durată, depresiile, anxietățile, nesiguranța zilei de mâine sau implicarea în muncă foarte multe ore scad libidoul și afectează relația cuplului, inclusiv în zona sexuală.

Cum ar trebui să rezolve cuplul problemele în aceste situații?

Psihologul Maria Verdi este de părere că fiecare problemă de cuplu are propria metodă de rezolvare, iar un psihoterapeut poate identifica mult mai repede cauzele apetitului sexual diminuat decât o pot face persoanele implicate în relație. “Dacă vă confrunțați cu o imagine negativă legată de fizicul vostru, precum dismorfia corporală, care este o problemă psihologică, înseamnă că indicatorul stimei de sine este jos și aveți nevoie să vă recăpătați încrederea în voi și în propriul corp. Dacă există probleme în a fi satisfăcut erotic de către partener, deschideți-vă afectiv și împărtășiți-vă dorințele care vă ajută să scăpați de rușinea și vinovăția sexuală. Dacă aveți tendința de a colecționa nemulțumiri zilnice la adresa partenerului, practicați zilnic iertarea, aducându-vă aminte că suntem ființe umane supuse greșelilor”, este sfatul psihologului Maria Verdi, directorul Centrului ReCreation Life.

Barierile emoționale majore ridicate în fața intimității pot fi înlăturate numai prin terapie individuală sau de cuplu. Prima întrebare care se pune este dacă cei doi vor să mai rămână în relație. Este mult mai ușor când cei doi apelează pentru refacerea relației. Dacă doar unul rămâne iar celălalt părăsește cuplul, terapia se va centra pe vindecarea individuală, astfel încât, într-o viitoare relație să se depășească modelul patologic. În cazul terapiei de cuplu, practicarea comunicării, compromisului și a cooperării este cea mai eficientă metodă de lucru. “Se începe cu îmbunătățirea comunicării în cuplu. În relația în care un partener transmite un mesaj, iar celălalt înțelege altceva, apar tensiuni doar prin simplul fapt că nu se face înțeles. Este nevoie să îmbunătățim compatibilitățile celor doi pe toate palierele, nu doar în sfera eroticului. Cuplurile cu niveluri diferite de nevoi și dorințe, trebuie să-și clarifice nevoile, să facă compromisuri și să coopereze. Respingerea sau sacrificarea nevoilor unui partener de dragul celuilalt duce la

resentimente, și în cele din urmă la destrămarea relației. În momentul în care relația se armonizează, pasul următor este îmbunătățirea vieții sexuale”, consideră psihologul.

Totodată, psihologul Maria Verdi afirmă că este necesar să simțim dorință înainte de a fi motivați să facem dragoste, iar libidoul depinde de starea generală de sănătate și de starea corpului. În acest sens, sfatul psihologului este să ne hrănim adecvat, să ne odihnim suficient și să activăm energiile sexuale prin mișcare și exerciții specifice. “Reducerea greutateii corporale este corelată cu o creștere semnificativă a libidoului, mai ales la femei. Diminuați timpul petrecut pe internet, relaxați-vă și revigorați-vă, comunicați cu partenerul. Apreciați-i calitățile, admirați tot ce face bun, fiți atent la tot ce aduce bun în viața voastră, fiți deschiși, surprindeți-vă reciproc, dați-vă voie să simțiți, deblocați-vă, bucurați-vă de lucruri mărunte, fiți mai generoși, pentru a fi mai fericiți. Oamenii fericiți sunt oamenii cu activitate sexuală împlinitoare”, conchide [psihologul psihoterapeut Maria Verdi, directorul Centrului ReCreation Life](#).