

## Ce facem cand dorinta sexuala dispare?

Scriș de Apopi Mariana Diana

Duminică, 04 Iulie 2010 07:07 - Ultima actualizare Duminică, 04 Iulie 2010 07:48

---



Lipsa dorintei sexuale este una dintre cele mai frecvente probleme cu care cuplurile din ziua de astăzi se prezintă la terapeut. Această problemă poate să afecteze în măsură egală bărbații și femeile și poate genera și alte probleme în cuplu. Cum știm dacă dorința sexuală proprie sau a partenerului a dispărut? Iată câteva semne:

Activitățile sexuale sunt din ce în ce mai puțin frecvente;

-

Dorința de activitate sexuală este scăzută;

-

Apare insatisfacția față de propria sexualitate, de procesul de copulație, precum și de întreg procesul desfășurat în cadrul actului sexual;

Nivelul de fantasme sexuale este foarte redus;

-

Persoana nu mai reacționează la avansuri sexuale, jocuri erotice sau la prezentarea de materiale - pornografice;

Repertoriul activității sexuale este foarte restrâns;

-

În mod uzual, din cauza lipsei dorintei apare și procesul de evitare al actului sexual ceea ce creează un nivel de stres familial foarte ridicat. Partenerul este deseori confuz și nu știe care sunt adevăratele probleme ajungând să se învinovatească pentru că nu reușește să aibă și să ofere o viață sexuală în limitele normale. De ce partenerii de cuplu întâmpină astfel de dificultăți? Pentru că, odată cu trecerea timpului, în viața de familie apar nenumărate probleme:

## Ce facem cand dorinta sexuala dispare?

Scris de Apopi Mariana Diana

Duminică, 04 Iulie 2010 07:07 - Ultima actualizare Duminică, 04 Iulie 2010 07:48

---

aspectele financiare, copiii, stresorii de la locul de munca, oboseala provocata de anumite situatii cotidiene, habituarea/obisnuinta cu viata de cuplu si monotonia din ea, experiente sexuale anterioare nesatisfacatoare sau dureroase.

De obicei, persoanele care apeleaza la terapeut vor avea parte de un tratament multimodal (McCarthy, 1984) care cuprinde atat etape de oferire de informatii, cat si aspecte practice si exercitii de casa. Se ofera informatii despre diversele faze ale activitatii sexuale, ce inseamna o viata sexuala satisfacatoare si se va pune accent pe importanta actului sexual in cuplu. Se va realiza si restructurarea (modificarea) unor idei negative ce pot sa influenteze dorinta sexuala intr-un sens opus. Unele persoane au idei fixe referitoare la actul sexual ce pot sa provina dintr-o educatie severa, din experiente anterioare negative sau pur si simplu in sfera culturala: "barbatul trebuie sa faca primul pas", "daca a spus nu, inseamna nu", "e rusinos sa ceri afectiune, daca celalalt nu observa ca ai nevoie de asta", "oricum cu trecerea anilor, viata sexuala se degradeaza la toata lumea"etc. Exista oameni care isi devalorizeaza propriul corp, au impresia ca sunt imperfecti, ca arata urat dezbracati, ca sanii, picioarele sau alte parti sunt altfel decat ar trebui sa fie.

Ideile gresite despre performanta sexuala poate sa duca la o scadere a dorintei sexuale. Unii barbati inca se afla prinsi in mrejele lui "Don Juan" si se vor concentra in timpul actului sexual mai mult pe aceste parti "tehnice" decat pe ceea ce inseamna de fapt intreg procesul: activarea tuturor simturilor. O alta etapa in cadrul terapiei presupune facilitarea aparitiei fantasmelor sexuale. Se recomanda lectura unor materiale cu continut erotic ridicat, imaginarea unor acte sexuale in afara contextului obisnuit. Exista 6 categorii de fantasme sexuale:

1. ideile erotice
2. locatiile erotice- zone si locuri cu totul deosebite si diferite, chiar si din propria casa
3. momente speciale: cina romantica, o seara aparte
4. persoane- figure diferite, portrete idealizate, culturalizate
5. situatii diferite
6. senzatii erotice: aici sunt incluse mirosurile, aromele, gustul, simtul tactil, atingerile etc.

Terapeutul ofera si informatii si idei/tehnici prin care sa ridice caracterul stimulant al activitatii sexuale in interiorul corpului. Vorbim de tehnici de sensibilizare (atingeri, mangaieri), extinderea activitatilor sexuale in alte spatii si locatii, descoperirea preferintelor sexuale ale partenerului etc. In principiu, viata de cuplu se imbunatateste mult dupa ce se parcurg un numar de 10 pana

## Ce facem cand dorinta sexuala dispare?

Scris de Apopi Mariana Diana

Duminică, 04 Iulie 2010 07:07 - Ultima actualizare Duminică, 04 Iulie 2010 07:48

---

la 15 sedinte de terapie. Conteaza factorii si contextul in care se afla partenerii de cuplu, interesul lor pentru a-si ameliora viata sexuala, prezenta altor disfunctii sexuale sau organice la vreunul din parteneri.

Ai vreo intrebare sau nelamurire? Vreo curiozitate? Exprima-te aici sau [diana@sighet-online.ro](mailto:diana@sighet-online.ro)

Despre autor:

Psiholog sub supervizare, student-masternad in cadrul Universitatii Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie, precum si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 1;

Editor online: [www.suntparinte.ro](http://www.suntparinte.ro)