**B/6.    Kommunikáció szexuális problémákról**

A pszichoszomatikus betegségek jelentős része szexuális zavarokra vezethető vissza. Mivel az ilyen problémák nagy része rejtett, felismerésük, feltárásuk és hatékony kezelésük felkészültséget igényel.

Az emberi szexuális viselkedés tanult jellegű: az ösztönös viselkedést befolyásolják és szabályozzák a szociokulturális tényezők, az életkor, az életmód és különböző ingerhatások. Ezért a szexuális magatartás korrigálható és irányítható.

A szexuális viselkedés zavartalansága is több tényező együttes jelenlétét igényli. Fontos a

* megfelelő pszichoszexuális fejlődés
	+ önbizalom
	+ nemi identitás és szerep
	+ szexuális orientáció
* megfelelő körülmények
	+ elegendő idő
	+ zavartalan hely
	+ megfelelő testi és lelki állapot
* a partnerek harmonikus, bizalommal telt kapcsolata

A szexuális zavarok egy része visszavezethető a pszichoszexuális fejlődés zavaraira, melyek megfelelő tájékozottság és őszinte kommunikáció esetén megoldhatók. Ez felkészültséget és kommunikációs készséget igényel. A leggyakoribb funkciózavarok biológiai, pszichológiai és szociokulturális okokra vezethetők vissza.

Férfiak körében a leggyakoribb problémák a merevedési és orgazmuszavarok (elsősorban a korai magömlés – ejaculatio praecox). A szomatikus okok között keringési rendellenességek, cukorbetegség, idegrendszeri rendellenességek, gyógyszermellékhatások szerepelnek – a szervi okok gyógyszeres kezelést igényelnek és egyszerűen kizárhatók (éjszakai merevedés megléte). Az életmódi (alkoholizmus, dohányzás, elhízás) és a pszichés (teljesítménykényszer, stressz, párkapcsolati problémák) viszont komplex feltárást és terápiát igényelnek.

A nők leggyakoribb funkciózavarai a kielégülés elmaradása (anorgazmia), a közösülés fájdalmassága (dyspareunia) vagy ellehetetlenülése (vaginizmus). A biológiai és életmódi okok hasonlóak, mint a férfiaknál, illetve ide sorolhatók még a menopauzával kapcsolatos hormonváltozások. Lelki okok közül leggyakoribb a félelem a közösüléstől, a partner elvesztésétől, a kudarctól

**A kommunikáció alapelvei szexuális problémák esetén**

Fontos a négyszemközti beszélgetés. Ennek során a szexuáltabuk (intim kérdések kerülése, hagyományos férfi és női szerepek, előítéletek, szexuális orientációs problémák) és egyéb gátló tényezők figyelembe vételével, bátorító meghallgatással, kisegítő és rávezető kérdésekkel segíthetjük a problémák és téves elképzelések tisztázását. Teremtsünk nyugodt körülményeket, zárjuk ki a külső zavaró tényezőket. Fontos a bizalmi légkör kialakítása a terapeuta és a páciens között, a tölcsérelv itt is alkalmazható. Az élettörténet megismerése is ráirányíthatja a figyelmet a problémák szexuális eredetére. Törekedjünk őszinte, de maximálisan diszkrét fogalmazásra.

Elegendő idő hiányában több rövid megbeszélésre van szükség. Mivel a probléma két embert érint, ajánlatos a páciens partnerét is bevonni; a megoldás az ő közreműködését is igényli.

Mindig tisztázzuk és tudatosítsuk a normális funkcionalitás feltételeit és a lehetséges zavarforrásokat; a testi-lelki nyugalom és az erőltetés kerülésének fontosságát, az őszinte megbeszélés kulcsszerepét.

A modern szexuálterápia pszichoszomatikus szemléletű. A gyógyszeres és invazív beavatkozásoknak főleg organikus problémák esetén van szerepük. Emellett a lelki zavarok megoldása is része a kezelésnek. Ebben segítséget nyújthatnak a közérthető szakirodalom szemléletformáló, önsegítő tanácsai, a megfelelő orvosi kommunikáció (őszinteség, tájékoztatás, pozitív beállítódás). Vigyázat: a partner bevonása esetén felmerülő kérdésekben az orvos nem döntőbíró! Mindezek a tényezők növelik a szexuális problémák megoldásának készségét is. Bonyolultabb esetben indokolt lehet tapasztalt szexuálterapeuta bevonása is. A lelki oldal megértéséhez tudnunk kell, hogy a szexuális viselkedés tulajdonképpen játszma. A játszmaelmélet pszichológiai alapjait Eric Berne dolgozta ki és ismertette Emberi játszmák című művében. A párterápiák és a pszichoanalízis összekapcsolásával hozta létre Willi a kollúzió-modellt, melynek alapja hogy az egyén szexuális viselekedése és a család kölcsönhatást gyakorol egymásra.

A WHO ajánlásai

A WHO megfogalmazása szerint a szexuális egészség az általános egészség (testi, lelki és szociokulturális jó közérzet) megnyilvánulása a nemi életben. Alapja az egészséges szervezet, az életkornak megfelelő nemi funkciók megléte és a szexuális jogok megvalósulása. Megőrzésének feltétele a veszélyforrások ellenőrzése (nemi betegségek, egészségügyi problémák, pszichés állapotok). A szexuális egészséghez tartozik a gyermekvállalással, házassággal, szociális viselkedéssel összefüggő problémák megoldásának fontossága is.