

НАМАЛЕНОТО СЕКСУАЛНО ЖЕЛАНИЕ ПРИ ЖЕНИТЕ

Страхове, липса на увереност, забрани и конфликти, обиди от мъжете – какво се крие зад този съвременен сексуален проблем?

Г-жо Ангелова, лесно ли българките говорят за сексуалните си проблеми?

Българките са по-заговорни и трудно говорят открито за секс. Ние можем да играем различни роли, жената вече е дори по-хищна в лова за партньори от мъжа, но това само я прави повече мъж, отколкото жена в същността ѝ. Това агресивно поведение залъзва, че сме пооткрити в секса, контролиращи и заявяващи, но това е само един защитен механизъм. Зад него се крие една наранена, объркана и потискана в годините психология на жената. Много жени са недоволни и без оргазми във връзките си, но не смеят да го признаят. Изпитват срам, вина, открива се нарцистична рана, която ги кара да се чувстват увредени. Човек се стреми да скрие тази различност, която предизвиква в него страх от отхвърляне и оценката, че ти си с дефект.

Според вас на какво се дължи това?

Душевността на българската жена е захранена с достатъчна доза мазохизъм. Майките ни не са ни учили и не са смеели да говорят с нас за секса и интимността, защото това е нещо срамно, нещо, което се крие, което се прави, защото се очаква от нас. Назад в годините жената е била искана в се-



МАГДАЛЕНА АНГЕЛОВА Е КЛИНИЧЕН ПСИХОЛОГ, БАКАЛАВЪР ПО ПСИХОЛОГИЯ, МАГИСТЪР ПО КЛИНИЧНА ПСИХОЛОГИЯ И МЕЖДУНАРОДНО СЕРТИФИЦИРАН НЛП МАСТЪР-ПРАКТИК. ЧЛЕН Е НА ГРУПАТА ЗА РАЗВИТИЕ НА ПСИХОАНАЛИТИЧНАТА ПРАКТИКА В БЪЛГАРИЯ, НА СВЕТОВНОТО НЛП ОБЩЕСТВО. ОСНОВАТЕЛ НА ЦЕНТЪРА ЗА ПСИХОЛОГИЧНО КОНСУЛТИРАНЕ И ОБУЧЕНИЕ „ЕМПАТИЯ“, ВЕЧЕ 10 ГОДИНИ РАБОТИ В ОБЛАСТТА НА ПСИХОЛОГИЧНОТО КОНСУЛТИРАНЕ.

ТЕКСТ **МАРТИНА ПАРВОВА** СНИМКА **ЛИЧЕН АРХИВ**

кса за разплог и да задоволява нуждите на мъжа, тя е трябвало да изпълнява съпружеските си задължения. Не е имала права като мъжете, трябвало да гледа децата и възрастните родители. Не е научена да бъде питана, а е трябвало само да изпълнява. Така жената не се научава да казва, да поиска, да потърси удоволствието си, защото мълчанието ѝ е трябвало да бъде ежедневие за нея. Несъзнавано това води до травми в женската чувствителност и сексуалност, които след това ще се предават, осъзнато или не,

на следващите поколения жени. Ние не сме научени да си казваме какво желаем, как го желаем в секса и да покажем на мъжа как да ни задоволи, ако имаме разминаване в синхрона на удоволствието. Сякаш това мълчание и търпимост са като лоялност към предишните жени в нашата родова линия. Когато не са ни казали, че имаме право да поискаме и да се отстояваме, оставаме в сянката да приемаме за нормално само да задоволим другия и рядко себе си. Много жени оставят това на случайността или на надеждата дано този път ми се получи. Блокажът пред заговаряне за сексуалните липси и проблеми стои актуален и до днес при много жени.

Кои жени са преодолели този проблем?

Разбира се, има жени, влезли в личната си сила, преработили травмите на даването и получаването, които са повече в позволенията да преживяват, заявяват и експериментират със сексуалността. Зад проблемите със секса могат да се крият страхове и липса на увереност и позволение за удоволствие, забрани и конфликти, които носим подсъзнателно в себе си от детството ни, или обиди от мъжете. Често зад сексуалните проблеми стои несъзнавано една блокирана агресия, която атакува женската хармонична сексуалност.

С какво се характеризира намаленото сексуално желание при жените?

Жените мощно влязоха в активния, деен живот и взеха мъжкото начало и енергия. Съвременната жена е борбена, носеща много отговорности и участва в конкуренцията на пазара за реализация. Това я отклонява от нежното женско начало – приемаща и търпелива същност, спокойна и домакинска грижовност. Жената започна да бърза, дори да препуска в живота, а женската същност е жената да е бавна, плавна. Важно е да забавим темпа, да пуснем някои от излишните отговорности и с доверие да ги поверим на мъжете. Защото в противен случай ще изгубим женския корен, истинността ни. Сексуалността и личната

енергия се оттичат в професионална реализация, агресивна конкуренция и лични грижи. Жената носи ежедневно в чантата си голяма доза стрес, няма време да се погрижи за себе си, да остане в тишина, да си каже спокойно: „И това ще отмине“. Тя е изхабена от многото роли, които избира да изпълнява. Понеже иска да докаже силата, че може да се справи сама, тя става нетърпелива и критична към мъжа, но това също намалява сексуалната ѝ отвореност и желание към него.

А това засяга ли определен възрастов диапазон?

При жените от 25 до 38-годишна възраст имам повече наблюдения в моята практика и с тях сме говорили за тези смущения и непозволения. Жените над 40 години заявяват повече удоволствие и промяна в телесното си преживяване по време сексуалното сливане. При жените в напреднала възраст менаузалата или предхождащите я симптоми имат отражение върху желанието и активността и в интимността.

Кога не говорим за липса или недостиг на сексуално влечение, а вече за фригидност?

Фригидността е медицински термин, използван, за да се обозначи отсъствието на преживявано удоволствие от жената при сексуалните ѝ контакти. Не бива да се смесва с понятието аноргазъм, което представлява отсъствие на оргазъм, но не и отсъствие на сексуално удоволствие. Зад всяка телесна симптоматика стои скрит психологичен конфликт, нашите вярвания и начин на емоционално преживяване рефлектират върху телесната ни конституция.

Кога и как се получава тази дистанция от удоволствието?

Жената, страдаща от фригидност, е решила още в детството си да се откъсне от удоволствието, от всякакво удоволствие. Обикновено това е жена с твърд характер, която се стреми да се откъсне от това, което чувства. Има блокирани и изтласкани емоции и страх от нейната чувствителност и

желание. Често тези жени се стремят към перфекционизъм, педантични са и са критични към себе си. Автоагресията може да се прояви при някои жени от този тип именно чрез симптома на фригидността. Тези жени изпитват несъзнателен страх да не бъдат възприети като слаби и чувствителни и това се превръща техен капан. Но в същото време те изпитват същата нужда от нормален сексуален живот и дори по-голяма от тази на по-голямата част от жените. Силният контрол над себе си и личната критичност се прехвърлят дори на сексуално равнище, като могат да доведат до загуба на контрол и в друга област.

Какво подтиква една жена към това, какво стои зад този краен резултат?

Зад една фригидност стои вероятно убеждението, че „удоволствието“ е синоним на грях, зло, непочтеност. Сякаш чрез удоволствието ще се омърси и ще бъде оценена като нещо лошо, нещо което ще я направи лека и нестойностна жена, а това е конфликт на дълбоко несъзнателно ниво. Обаче е важно да се знае, че всяко човешко същество си има граници и когато ти достигнеш своите или често ги нарушаваш, ще изгубиш контрола. Ако не в секса, то ще е в друго нещо – алкохол, храна, сълзи, неконтролируеми кризи. Като си даде жената правото да изпитва удоволствие, това ще е като възраждане за нея, като нов живот.

Кога сексът може да бъде физически болезнен за жените?


Когато жената не е достатъчно възбудена, не е желаела в този момент да прави секс, когато е натрупала болка и обида от мъжете, когато в мислите си е някъде другаде и тялото не може да се отпусне, когато ѝ липсва сексуалната игра и няма достатъчна подготовка преди проникването, ако има някакъв физически проблем, ако стре-

сът и отговорностите в други области за нея са твърде големи... Всичко това блокира възбудата и овлажняването ѝ, което води до болезнен сексуален акт.

Има ли нещо, с което жени с такива проблеми могат да си помогнат без професионална намеса?

Трябва да обърнат повече внимание на себе си и тялото си – да отидат на SPA, спорт, масаж, да си направят ритуална вана с аромати и запалена свещ. Така тялото ще разбере нашия фокус към него и ние ще инвестираме тялото с внимание и желание да му доставим удоволствие. Това намалява стреса и забавя темпото от вечните списъци със задачи. Това ще ви свърже в ритуалността на женското начало. Да прочетете любовен или еротичен разказ или да започнете такъв роман, ако желаете, можете да си подобрите и порнофилм, който да ви харесва и отпусне – това ще нагласи ума ви към секса, ще предизвикате картини и психична готов-

ност за любовна игра и секс. Да гледате тялото си, да го докосвате и галите нежно също има ефект върху „аз се приемам и харесвам, давам си нежност и бих искала да я дам и на друг“. Да си фантазираме и да си създаваме еротични истории в нашето

мечтаене. Да напишем еротичен разказ на нашата фантазия. Да си направим списък на личната ни благодарност, за какво благодарим на себе си, в какво сме добри, кои са нашите силни страни – това ще помогне за отклоняване на вниманието от критичния и педантичен ум, ще ни позволи да видим успехите и какво сме постигнали, а не какво още не сме направили. Да си припомним всички хубави моменти, в които сме изпитвали радост и удоволствие. Нужно е да заобичае себе си и да си позволяваме повече удоволствия, за да ни вижда така и светът. 

БЛОКАЖЪТ ПРЕД ЗАГОВАРЯНЕ ЗА СЕКСУАЛНИТЕ ЛИПСИ И ПРОБЛЕМИ СТОИ АКТУАЛЕН И ДО ДНЕС ПРИ МНОГО ЖЕНИ.