

Izvolite u moju ordinaciju

U ovom poglavlju

Poseta seksualnom terapeutu

Šta je psihoseksualna terapija

Kako odabrati seksualnog terapeuta

Mnogo puta sam u ovoj knjizi ponovila da seksualni problem koji ne možete sami da razrešite treba da otklonite uz pomoć seksualnog terapeuta. Za to vam ni partner nije neophodan, mada se sve lakše rešava ako i on pođe s vama.

Verovatno se pitate kako izgleda poseta seksualnom terapeutu. Mi terapeuti znamo da je strah od nepoznatog ono što mnoge ljude sa seksualnim problemima sprečava da nas posete. Ipak se nadam da će oni, nakon čitanja ovoga dodatka i saznanja šta se događa kod seksualnog terapeuta, smoci snage da okrenu telefonski broj i zakažu sastanak.

Utvrđivanje seksualnog statusa

Kada se radi o seksu, uvek postoji element nelagodnosti. Kod lekara se ne biste skanjerali da skinete čak i svu odeću. To vam ne bi smetalo, jer znate da se lekar nagledao nagih tela, navikao se na njih i da ih posmatra s profesionalnog aspekta.

Kada posetite seksualnog terapeuta, on neće od vas tražiti da se svlačite, barem neće ako je profesionalac. Ako on to od vas ipak zatraži, a nije istovremeno i lekar (što je retko), odmah izađite iz ordinacije.

Seksualni terapeut će vam, međutim, postaviti brojna pitanja o veoma intimnim stvarima, o kojima možda ni sa kim niste pričali. Kao što su lekari naviknuti na naga tela, seksualni terapeuti su navikli da slušaju najintimnije pojedinosti iz života svojih klijenata. Toga ne treba da se plašite; prihvatite da ne treba ništa da zadržite za sebe ukoliko želite da terapija bude uspešna.

Ova pitanja su deo procesa *utvrđivanja seksualnog statusa*, tokom kojeg seksualni terapeut pokušava da otkrije šta je srž vašeg problema. On postavlja niz pitanja, od kojih se neka mogu odnositi i na vašu prošlost i zbog toga vam zvučati bezvezno.



Da bih vam objasnila zašto su ova pitanja važna pri utvrđivanju seksualnog statusa, vratiću se na poznatiju situaciju lekarskog pregleda. Pretpostavimo da ste kod lekara otišli zato što imate problema s radom nekog organa, ali on pregledom utvrdi da je taj vaš problem samo simptom nečeg drugog – nečega što prvo treba lečiti. Razlog vaše posete lekaru može, na primer, da bude taj što se brzo zaduvate; nakon ispitivanja lekar ustanovi da su vaša pluća zdrava, ali se ispostavi da su vam arterije začepjene. Isto može da se dogodi i tokom seksualne terapije, zbog čega terapeut mora da postavlja ta silna pitanja.

Tipičan primer je par koji dolazi kod mene zato što se muškarac žali da ne vode ljubav dovoljno često, a oboje pretpostavljaju da je problem u tome što žena nema dovoljno razvijenu polnu želju. Neretko otkrijem da problem nema nikakve veze sa seksom, već da je ona ljuta na njega iz sasvim drugih razloga, recimo zato što joj nikada ne pomaže u kući, iako su oboje zaposleni. Dok se to ne reši, njihov ljubavni život ne može da se poboljša.

Znam da je neprijatno odgovarati na sva ta pitanja, ali ste s neprijatnošću skidanja odeće raščistili pre posete lekaru, pa ne dozvolite da vas takva osećanja spreče da posetite seksualnog terapeuta. Kada terapija počne, otkrićete da uopšte nije teško biti otvoren i iskren i osetićete olakšanje što ste sve ispričali nekome ko može da vam pomogne da sredite svoj seksualni život.

Jedno po jedno, molim

I kada mi u posetu dođe par, po pravilu s njima razgovaram ponaosob, jer želim da čujem obe verzije, pri čemu nijedna ne mora da bude cela istina. Ovakvim postupkom uspevam barem da nazrem pravi uzrok problema.

Tokom prve seanse, nakon što s oboma porazgovaram pojedinačno, prelazim na razgovor utroje. Seksualni terapeuti uvek pokušavaju da im objasne šta je to što onoga drugog muči. Posle prve posete, s nekim parovima uvek razgovaram zajedno, ali s nekim drugim i dalje moram da vodim pojedinačne razgovore.

Ja nisam lekar

Kao što verovatno znate, u prilici sam da odgovaram na mnoga pitanja na radiju, na televiziji i u novinama, ali neprestano moram da ponavljam da ja nisam lekar. To znači da postoji niz pitanja na koja ne mogu da odgovorim, jer spadaju u oblast medicine. Ipak, kada klijent dođe u moju ordinaciju, premda sama ne mogu da odgovaram na medicinska pitanja, uvek moram da za njih pribavim stručne odgovore.

Pored prvog etičkog pravila koje važi za seksualne terapeute, a to je da se pred njim ne svlačite, postoji i drugo – isključiti fizički problem. Svaki put kada se pojavi fizički problem, na primer kada muškarac ne može da postigne erekciju ili žena oseća bol pri snošaju, prvo što seksualni terapeut mora da uradi jeste da klijenta pošalje lekaru na pregled. Čak i onda kada sam skoro ubeđena da je problem isključivo psihološke prirode, znam da je moja dužnost da klijenta pošaljem lekaru da bi se najpre isključili svi mogući fizički uzroci.



Zašto prvo ne razmatramo psihološki problem? Ukoliko postoji pritaženi fizički problem – uzmimo za primer najgoru varijantu, tumor koji se odražava na seksualno funkcionisanje – tada bi svako odlaganje terapije tumora moglo da bude fatalno. Pored toga, može da bude pogrešno moje uverenje da je problem isključivo u pacijentovoj glavi, a u tom slučaju, zašto bismo tračili vreme i energiju u pokušaju da rešimo nešto što nije pravi uzrok nevolja?

Lekar mi povratno šalje informacije o svim fizičkim nepravilnostima koje je otkrio i o primenjenom lečenju. Kada klijent donese potvrdu da je s njegovim fizičkim zdravljem sve u redu, mogu početi da mu pomazem tzv. *biheviornom terapijom*, a to nije ništa drugo do menjanje njegovog seksualnog ponašanja.

Seks je prirodan

Osnov na kome počiva seksualna terapija jeste shvatanje da je seksualni odgovor prirodan, spontan proces, baš kao i klijanje. To nije nešto što treba da učite. Zbog toga, kada pacijent ima problema u seksualnom funkcionisanju, prvo tražim za razlogom koji ga sprečava da radi ono što od njega priroda zahteva.

Kroz razgovore bi trebalo da budem u stanju da otkrijem šta je to, a kada utvrdim uzrok, zabrinutost će automatski popustiti. To je veoma značajan korak ka ponovnom uspostavljanju prave prirode. Mi terapeuti ga popularno zovemo *davanje dozvole*, iako samo ponekada to stvarno znači davanje dozvole za uživanje u seksu – na primer, kroz orgazam – ali češće je to zabrana za obavljanje određene seksualne radnje.

Seksualni terapeuti zadaju primamljive domaće zadatke

Znate li šta mi u seksualnoj terapiji pričinjava najveće zadovoljstvo? Da klijentima zadajem domaći zadatak. Pošto klijent i ja porazgovaramo o problemu koji ga muči i utvrdimo njegov uzrok, vreme je da se nešto i preduzme. To „nešto“ se ne odvija u mojoj ordinaciji, već u privatnosti njegovog doma.

Pošto u toku dana razgovaram s nekoliko klijenata i zadam im domaće zadatke, uveče se zavalim u fotelju i zamišljam kako oni sprovode moja uputstva. I to postaje omiljeni deo moje profesije – i zahvalnost ljudi kojima sam pomogla da reše svoje seksualne probleme.

Prvi zadatak: metoda kreni-stani

Mnogim problemima na koje nailazim uzrok je seksualna neprosvećenost. Jedan partner, ili oba, jednostavno ne zna osnovne stvari o svojoj seksualnosti. Ako muškarac, na primer, ima problema s preranom ejakulacijom, on ne ume da prepozna *osećanje nadolaska*, onu tačku svog uzbuđenja iza koje mu nema druge nego da postigne orgazam i ejakulira (to sam objasnila u poglavlju 20).



Da bi se taj problem rešio, muškarac prvo mora da nauči da prepozna trenutak postizanja orgazma. A kako će to da učini? Tako što će vežbati da mu se postepeno primiče, a onda da se zaustavi. Ako ima partnera, savetujem mu da te večeri kod kuće vežbaju tzv. *metodu kreni-stani*. Partnerka treba da ga uzbuđuje rukom ili jezikom (u ovoj fazi terapije obično zabranjujem snošaj) sve dok joj on ne saopšti da oseća nadolaženje orgazma, a tada da aktivnost prekine. Što češće par ovo vežba, utoliko će bolje klijent moći da razabere svoje osećaje i da bude u stanju da se zaustavi kada treba. (Ovaj proces opisujem s više detalja u poglavlju 20.)

Da ne biste pomislili da sam pakosna, znajte da posle ovakvih seansi ja dozvoljavam muškarcu da postigne orgazam, samo to ne sme da učini u snošaju. Na taj način ga oslobađam dodatnog pritiska da se „dokazuje“ pri snošaju, što je i bio osnovni problem koji ga je i nagnao da kod mene dođe. Zabranjivanjem snošaja i otklanjanjem dodatnog pritiska, omogućujem mu da lakše prepozna kritični nivo svog uzbuđenja. Posle više ovakvih seansi bez snošaja, savetujem paru da svoju novonaučenu veštinu isproba u snošaju.

Drugi zadatak: usredsređivanje na čulne senzacije



Opisana metoda kreni-stani najčešći je domaći zadatak koji zadajem. Drugi zadatak obuhvata *vežbe usredsređivanja na čulne senzacije*, pomoću kojih partneri treba da nauče kako da jedno drugo dodiruju. Ovu tehniku su razvili Masters i Džonsonova, i ona se pokazala veoma korisnom za smanjivanje napeitosti i poboljšavanje komunikacije.

Vežbe usredsređivanja na čulne senzacije veoma su jednostavne. Partneri svuku odeću i dodiruju jedno drugo na smenu. Aha, reći ćete, to je nešto kao predigra. Pogrešno, upravo obratno. Osoba koja dodiruje onu drugu ne radi to da bi pričinila zadovoljstvo partneru, već da bi zadovoljila sebe. Cilj vežbe je da se onaj koji dodiruje drugoga usredsredi na sopstvene osećaje. Dodirivana osoba ne treba da reaguje, osim u slučaju nelagodnosti, kada sme, na primer, samo da kaže „to golica“.

Partneri ne treba odmah da dodiruju glavne erogene zone, genitalije ili ženine grudi, već da ka tim delovima tela napreduju postepeno.

Treba li mi partner?

Za posetu seksualnom terapeutu ne morate da imate partnera. Mnogi dolaze kod mene upravo zato što su s nekim raskinuli, delom i zbog seksualnih problema, pa ne žele da se isto dogodi i s njihovim narednim partnerom. U takvoj situaciji ću možda promeniti domaći zadatak, ali i tada mogu da budem od koristi klijentu.

Ovakve osobe mi se obično ponovo jave kada pronadu novog partnera. Ja ih tada obodrim i saslušam izveštaj kako je sastanak protekao. Ponekad oni moraju da dođu kod mene zajedno sa svojim novim partnerom, ali budući da su pripremljeni – znaju problem i ne dozvoljavaju mu da ih pobedi – gotovo uvek mogu da im pomognem u njihovoj novoj vezi.

Psihoseksualna terapija

Studirala sam kod dr Helen Singer Kaplan u Medicinskoj školi Njujorške bolnice i univerziteta Kornell i mogu da kažem da je njena metoda za korak ispred bihevioralne terapije opisane u prethodnim odeljcima. Kod nekih ljudi problemi su mnogo dublje prirode; oni sebe bukvalno sprečavaju da uživaju u seksu.

U takvim situacijama, seksualni terapeut mora da zađe malo dublje u klijentovu prošlost da bi pronašao eventualni uzrok koji mu ne dozvoljava da normalno funkcioniše. To može da bude neki doživljaj u detinjstvu, uključujući i odnose s roditeljima, ili nešto što ima veze sa supružnikom. Bez obzira na uzrok, kada se on otkrije, seksualni terapeut bi trebalo da bude u stanju da problem razreši. Što se mene tiče, kad osetim da je problem duboko ukorenjen, savetujem klijentu da poseti psihoterapeuta.



Seksualni surogati

Seksualni surogat je osoba obučena da pomogne drugima da prevaziđu seksualne probleme na taj način što s njima seksualno opšti. Ovaj seksualni „sparing-partner“ prethodno razgovara s terapeutom da bi upoznao problem i da bi dobio potrebna uputstva šta treba da radi, a zatim terapeutu podnosi izveštaj. Surogati su posebno korisni za osobe koje nemaju partnera. Pošto oni uzimaju novac za svoje usluge, njihov poziv je nelegalan, ali njihov očigledan pristup ponekada pokazuje bolje rezultate od teoretske priče o tome kako treba voditi ljubav, pa su mnogi seksualni terapeuti voljni da zažmure.

S pojavom side, seksualni terapeuti su uglavnom odustali od saradnje sa seksualnim surogatima, ne želeći da svoje klijente izlažu riziku. Budući da seksualno opšte s mnogo partnera, oni su prvenstvena meta različitih bolesti.

U nekim novinama još uvek možete da pronađete oglase za usluge tzv. seksualnih surogata. Međutim, ukoliko vam ga ne preporuči seksualni terapeut, teško ćete znati da li ta osoba stvarno želi da vam pomogne da rešite svoj seksualni problem ili je to samo još jedan trik neke prostitutke koja mami mušterije na nov način. Bilo kako bilo, poslušajte moj savet i klonite se svakoga ko tvrdi da je seksualni surogat. Polno opštenje s nekim ko ima više partnera previše je rizično, bez obzira na njegove motive. Iskusan seksualni terapeut bi trebalo da bude sposoban da s vama reši svaki seksualni problem, bez uplitanja trećih lica.



Kako naći seksualnog terapeuta



Pošto sam poznati seksualni terapeut, mnogi pretpostavljaju da znam svakog drugog kolegu u zemlji ili bar po jednog u svakom delu zemlje. Istina je, poznajem mnoge seksualne terapeute, ali ih ne preporučujem ukoliko ih ne poznajem veoma dobro. I ja sam samo čovek i ne mogu pomno da pratim šta svaki terapeut radi, a još manje da preuzmem odgovornost da „naslepo“ preporučim nekoga s kime sam razmenila reč-dve na nekom simpozijumu ili predavanju.

„Ali ako ne mogu da pitam dr Rut, kome onda da se obratim?“

Drago mi je što ste to pitali. Obično dajem ovakav odgovor:

- ✓ Pozovite najveću bolnicu u vašem kraju. Najbolje su one koje predstavljaju nastavnu bazu, tj. one koje su povezane s medicinskim školama. Ovakve bolnice obično imaju spisak proverenih specijalista, među kojima su i seksualni terapeuti. Tamo uvek možete da saznate da li je na rad takvog terapeuta bilo žalbi. Ako nekom terapeutu bolnica šalje veliki broj klijenata, onda ćete verovatno moći da dobijete i dodatne informacije o njegovom školovanju, cenama usluga, kao i o tome da li ih osiguranje nadoknađuje.

Kako odabrati seksualnog terapeuta

Ako možete da birate između više seksualnih terapeuta, predlažem da ih posetite nekoliko pre nego što se definitivno odlučite za jednog od njih. Svaki seksualni terapeut ima svoj stil, a vi treba da pronađete onoga koji vam uliva najviše poverenja da biste mu se potpuno otvorili.

Neki terapeuti se specijalizuju za određene poremećaje. Na primer, ja ne primam sado-mazohiste, osobe koje uživaju u zadavanju i trpljenju bola tokom seksa. Kada mi se takva osoba obrati, ja je upućujem kolegi koji se specijalizovao za to. Inače se bavim svim vrstama seksualnih poremećaja, kako kod heteroseksualaca tako i kod homoseksualaca.

Ako posećujete seksualnog terapeuta ili bilo kog drugog terapeuta, i nakon nekog vremena utvrdite da niste dobili traženu pomoć, potražite drugoga. Ne mora terapeut da bude loš; možda su jednostavno vaše ličnosti nesaglasne. Ma šta da je u pitanju, ne morate da trpите zato što ste imali jedno loše iskustvo. Seksualni terapeuti su pomogli milionima ljudi, pa će pomoći i vama – vi zaslužujete seksualno zadovoljstvo kao i oni kod kojih je terapija bila delotvorna, samo budite istrajni.

