

LORI A. BROTTTO

Sex conștient

Cultivarea dorinței
prin mindfulness
pentru femei



*Capodoperă
și lecție despre
sexualitatea umană.*

The New York Times



*Pentru toate femeile care au crezut
că e simplu să ai o viață sexuală împlinită.*

CAPITOLUL 1

Sexul într-o lume multitasking

*În ultimă instanță, eu văd mindfulnessul ca pe o poveste de dragoste – cu viața, cu realitatea și cu imaginația, cu frumusețea propriei ființe, cu inima și trupul și mintea și lumea.**

JON KABAT-ZINN, *Mindfulness pentru începători*

În cele mai multe privințe, Shelina era cazul tipic de femeie căsătorită, în vârstă de 48 de ani, și mamă a doi copii. Avea o carieră bună ca agent imobiliar principal la propria firmă, copiii ei deja adolescenți erau bine integrați și încrezători, iar ea și soțul ei, Akmal, aveau un cerc larg de prieteni și activități sociale. Cu toate acestea, Shelina avea un secret pe care nu-l putea împărtăși. Pe dinăuntru, era un om mort. Focul pe care îl simțise cândva privind-și partenerul era acum o licărire palidă. Tânjea după dorințele fizice pe care obișnuia să le aibă pentru sex, care fuseseră înlocuite de un plan bine pus la punct și de un rezultat cel puțin previzibil.

* Traducere din engleză de Cătălina Petria, Editura Trei, București, 2016, p. 8. (N. red.)

În timpul întâlnirilor sale sexuale săptămânale, care erau planificate pentru serile de vineri între 23:00 și 23:15, ea evita intenționat preludiul de care obișnuia să se bucure. Gata cu sărutările, atingerea sau mângâierile. Era absentă când o atingea Akmal, gândindu-se la planurile pentru ziua următoare și implicându-și foarte puțin corpul, îndemnându-l să treacă direct la actul sexual, care i se părea neplăcut. Și cu cât sexul îi aducea mai puține recompense, cu atât motivația ei sexuală se diminua până la punctul în care se întreba dacă ar trebui să accepte solicitările partenerului. După estimarea sa, toate celelalte aspecte ale relației erau „perfecte“, așa că lipsa de dorință pentru Akmal a lăsat-o perplexă. Era convinsă că are un blocaj psihic profund, care o împiedică să simtă dorința. Și, în ciuda faptului că de-a lungul anilor a consultat câțiva terapeuți sexuali calificați, dorința sexuală nu a revenit.

Foarte multe femei se pot raporta la dilema ei. Își adoră partenerul, dar nemulțumirea pe care i-o creează actul sexual i-a stins dorința sexuală. Și cu cât evită contactul fizic mai mult, cu atât mai puțin își va aminti corpul ce sunt indicii de excitație, făcându-i și mai dificilă excitația sexuală. Este blocată într-un cerc vicios și nu știe cum să îl rupă. La unele femei, această imagine a insatisfacției sexuale persistă de-a lungul întregii vieți.

În ciuda obsesiei societății pentru sexualitate și a credinței predominante că sexul este o forță universal puternică și energizantă, problemele sexuale sunt extrem de răspândite. Multe femei din întreaga lume și de toate vârstele au probleme în atingerea orgasmului. Lubrifierea insuficientă nu afectează doar femeile

află la postmenopauză sau care alăptează, ci și pe cele de toate vârstele, indiferent de starea hormonală. La fel ca Shelina, multe femei cred că sexul este adesea nesatisfăcător. „Nu e plăcut... se simte ca și cum partenerul meu îmi atinge cotul“ este o nemulțumire obișnuită rostită de multe femei, în timp ce sentimentele erotice sunt înlocuite cu unele neutre sau chiar negative. Penetrarea este incomodă sau, pentru unele, chiar dureroasă. Iar motivația pentru sex este drastic redusă sau, pentru nenumărate femei, pur și simplu nu există.

Dovezile științifice

Pentru terapeuții sexuali sau medicii care se ocupă de problemele sexuale și care își dedică timpul pentru a ajuta femeile cu aceste nemulțumiri, nu este de mirare că astfel de îngrijorări sunt frecvente – de fapt, ele sunt mult mai întâlnite decât cred majoritatea oamenilor. În 1999, la scurt timp după aprobarea Viagra în 1998, *Journal of the American Medical Association* (JAMA) a publicat un studiu intitulat „Sexual Dysfunction in the United States: Prevalence and Predictors“, care se baza pe un amplu sondaj despre starea de sănătate la nivel național și viața socială. La acest studiu, 3 000 de femei și bărbați americani cu vârste cuprinse între 18 și 59 de ani au fost intervievați față în față de un cercetător. Au fost întrebați în detaliu despre activitatea lor sexuală și au fost puși să indice dacă oricare dintre următoarele aspecte fusese o problemă în ultimul an: lipsa dorinței sexuale, dificultățile de excitare (definite ca probleme de erecție la bărbați și dificultăți de lubrifiere la femei), dificultățile în atingerea

orgasmului, anxietatea cu privire la performanța sexuală, orgasmul sau ejacularea prea rapidă, durerea fizică sau lipsa de plăcere în timpul actului sexual. Cercetătorii și-au limitat analizele la respondenții care au declarat că fuseseră activi sexual cu cel puțin un partener în anul precedent.

În rândul femeilor, cea mai frecventă nemulțumire sexuală a fost lipsa de interes sexual, susținută de 32% din grupul de vârstă cel mai tânăr (18–29 de ani) și de 27% din grupul cel mai în vârstă (50–59 de ani). Incapacitatea de a ajunge la orgasm a fost, de asemenea, foarte des întâlnită în rândul femeilor mai tinere decât al femeilor în vârstă. Lipsa de plăcere în timpul actului sexual a fost aproape de două ori mai frecventă la grupul mai tânăr decât la cel mai în vârstă – schimbând convingerile societății că sexul este întotdeauna plăcut și satisfăcător pentru tineri. Durerea în timpul sexului a afectat una din cinci femei și s-a aflat în centrul multor cercetări științifice din ultimul deceniu. (Acest subiect este explorat în detaliu în capitolul 9.) Anxietatea cu privire la performanța în timpul sexului a fost, de asemenea, foarte des întâlnită în rândul femeilor mai tinere.

Singura îngrijorare sexuală care a crescut ca prevalență odată cu vârsta a fost problema lubrifierii, afectând una din cinci femei tinere și una din patru femei în vârstă. Când cercetătorii au examinat prevalența oricărui tip de îngrijorare sexuală, s-a constatat că un total de 43% dintre participante au o disfuncție sexuală, comparativ cu 31% dintre bărbați. Cu alte cuvinte, aproape jumătate dintre femeile americane au o disfuncție sexuală de un anumit tip.

Câțiva ani mai târziu, Pfizer, gigantul farmaceutic producător de Viagra, a sponsorizat un studiu internațional care a comparat problemele sexuale ale bărbaților și cele ale femeilor din diferite regiuni ale lumii. The Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors a analizat datele de la aproape 20 000 de femei și bărbați cu vârste cuprinse între 40 și 80 de ani care trăiau în 29 de țări și fuseseră activi sexual cel puțin o dată în anul precedent. Folosind o definiție mai strictă a dificultății sexuale, echipa de studiu a analizat frecvența dificultăților sexuale care au apărut uneori pe o perioadă de două luni din ultimul an.

Lipsa interesului sexual a fost în continuare cea mai frecventă nemulțumire sexuală la femei, afectând una din două până la patru femei, în funcție de regiunea în care trăiau. Lipsa de interes a fost mai puțin frecventă la bărbați, afectând între 12 și 28% dintre ei la nivel global. Ratele problemelor sexuale legate de orgasm, excitație și plăcere au fost similare cu cele din studiul JAMA și îngrijorările au fost constant mai mari în țările din Asia de Est și din Orientul Mijlociu decât în altele. De fapt, studiul a constatat diferențe interculturale destul de bine marcate în prevalența îngrijorărilor sexuale în funcție de regiune. În cele 29 de țări din studiu, femeile care trăiau în Africa de Nord și Orientul Mijlociu (Algeria, Egipt, Maroc și Turcia), Asia de Est (China, Hong Kong, Japonia, Coreea și Taiwan) și Asia de Sud-Est (Indonezia, Malaysia, Filipine, Singapore și Thailanda) erau mult mai susceptibile să aibă probleme cu interesul sexual, legate de incapacitatea de a avea orgasm, de sexul dureros, de neplăcerile sexuale și de dificultățile de lubrifiere.

Deși motivele care stau la baza ratelor mai ridicate din aceste regiuni ale lumii nu au fost un subiect al studiului, cercetătorii au speculat că atitudinile culturale legate de sexualitate, în special în rândul femeilor, ar fi cel puțin parțial responsabile.

Unul dintre cele mai mari sondaje privind sexul este National Survey of Sexual Attitudes and Lifestyles (NATSAL), care a fost efectuat de trei ori între 1990 și 2012 în Marea Britanie. NATSAL a folosit o metodă de eșantionare a probabilității, ceea ce înseamnă că a urmărit obținerea unui eșantion reprezentativ de rezidenți britanici cu vârste cuprinse între 16 și 74 ani. Un total de 15 162 de bărbați și femei au fost intervievați în detaliu despre multe aspecte ale sănătății lor sexuale, ale comportamentelor și credințelor lor. Totodată, un subgrup de participanți au furnizat probe de hormoni prin salivă, probe de urină sau frotiuri vaginale. Deoarece a fost efectuat de trei ori pe parcursul a 22 de ani, NATSAL a permis echipei de cercetare să examineze practicile sexuale în timp. Mai mult, scopul eșantionului și abordarea riguroasă a echipei de cercetare pentru a obține un eșantion reprezentativ înseamnă că datele NATSAL reflectă corect practicile sexuale actuale, credințele și comportamentele (în societățile occidentale).

NATSAL a pus întrebări despre diferite probleme sexuale și, în plus, despre aspecte ale relațiilor participanților, de pildă, dacă în cuplu a existat comunicare privind sexul și dacă respondenții au simțit că ei și partenerul au niveluri diferite de dorință sexuală. Reflectând concluziile din studiile longitudinale anterioare, lipsa de interes sexual a fost cea mai frecventă dificultate

sexuală – a afectat o treime dintre femei și a fost de două ori mai frecventă la femei decât la bărbați.

În diferitele plângeri de natură sexuală, 51% dintre femei au raportat cel puțin o problemă sexuală care dura trei luni sau mai mult față de anul precedent. Incredibil! Jumătate dintre femei raportează o problemă sexuală? Aceste cifre par mai mari decât în studiile longitudinale anterioare și ne fac să ne punem întrebarea dacă ratele disfuncției sexuale la femei cresc, chiar și doar în ultimul deceniu.

Oare aceste rate extrem de ridicate ale dificultăților sexuale înseamnă că terapeuții sexuali sunt copleșiți de clienți? Nu tocmai. Acest lucru este cauzat de faptul că nu toate femeile care raportează o dificultate sexuală sunt deranjate de ea. De fapt, NATSAL a constatat că 10% dintre femei sufereau din cauza sexului, dar că mai puțin de 20% dintre ele solicitau ajutor sau sfaturi despre sex și că aveau mult mai multe șanse să consulte internetul pentru sfaturi sexuale decât să solicite îndrumare de la un profesionist. Cu alte cuvinte, doar un subgrup de femei cu dificultăți sexuale și dorință sexuală scăzută sunt îngrijorate de acele probleme și doar câteva dintre femeile cu dorință scăzută și probleme de natură sexuală sunt susceptibile să caute ajutor. Desigur, și jena contribuie la ratele scăzute de căutare a ajutorului, dat fiind faptul că studiile de amploare spun că oamenii sunt foarte reticenți când trebuie să vorbească despre probleme sexuale, chiar și cu prietenii apropiați.

Ca sexologă și cercetătoare, sunt fascinată de această statistică. Oare pentru că abordarea problemelor sexuale cu un medic poate

fi jenantă și incomodă, femeile se adaptează „învățând să trăiască cu acestea”? Oare dificultățile sexuale sunt probleme doar pentru partenerul unei femei, dar nu și pentru ea? Un studiu nord-american mai recent, condus de University of Massachusetts și publicat în 2008, cu privire la 30 000 de femei, a găsit rate similare ale dificultății sexuale generale și a identificat libidoul scăzut drept cea mai frecventă nemulțumire. Acest studiu a analizat mai profund și aspectul problemelor sexuale și a speculat că alte probleme medicale importante pentru femeile în vârstă ar fi putut atenua o parte din nemulțumirea asociată cu problemele sexuale – cu alte cuvinte, a permis ca problemele de sănătate să fie mai importante decât cele sexuale în mintea femeilor.

Așadar, dificultățile sexuale sunt comune. Foarte comune. Iar dorința sexuală scăzută este constant cea mai comună îngrijorare legată de sex pe care o declară femeile, indiferent dacă sunt din America de Nord sau de Sud, Europa, Australia sau Asia. Problemele sexuale se răspândesc din ce în ce mai mult? De ce par să afecteze mai mult femeile decât bărbații? Există cauze ale dificultăților sexuale la femei care sunt un produs secundar al culturii noastre actuale și al mesajelor cu care sunt bombardate femeile pentru a fi, a privi, a acționa și a gândi într-un anumit fel? Și în ce măsură astfel de dificultăți sexuale pot fi inversate sau chiar oprite? Cercetările au început să abordeze aceste întrebări sistematic, iar răspunsurile pentru cele mai multe dintre ele sunt încă greu de stabilit.

Deoarece studiul britanic NATSAL a fost realizat de trei ori între 1990 și 2012, putem cel puțin să răspundem la întrebarea

dacă dificultățile sexuale s-au răspândit sau nu în timp. Dorința scăzută la bărbați era mai frecventă în valul 2010–2012 decât în primul val, cu 20 de ani mai devreme. De asemenea, a fost interesantă schimbarea frecvenței și a practicilor sexuale în cele trei valuri ale NATSAL. Frecvența cu care oamenii făceau sex a scăzut de la 6,3 episoade pe lună în 2001 la 4,8 episoade pe lună în 2012. Titluri internaționale precum „Dragă, nu în seara asta. De ce Marea Britanie face mai puțin sex?” și „Nu ești singur. Americanii fac mai puțin sex“ au atras multă atenție și i-au făcut pe cititori să reflecteze asupra propriei vieți sexuale. Ce se întâmplă în societatea contemporană și îi convinge pe oameni nu doar să facă mai puțin sex, ci și să fie mai puțin interesați de sex? Este vorba despre o modă trecătoare sau despre o tendință care va fi mai importantă în viitor?

Posibile cauze ale dorinței sexuale scăzute

Într-un studiu din America de Nord din 2008, s-a constatat că depresia dublează șansele unei persoane de a avea dorință sexuală scăzută. Cu alte cuvinte, femeile care au depresie au fost de două ori mai predispușe decât cele cu dispoziție normală să aibă o dorință sexuală scăzută și să sufere din cauza ei. Fiecare sondaj care evaluează prevalența dorinței scăzute, indiferent de locul unde a fost efectuat, identifică depresia ca factor de risc major pentru dorința scăzută. Din această cauză și din cauza frecvenței cu care asociez dorința scăzută cu o stare de spirit scăzută în

rândul clienților mei, voi reveni mai târziu și mai detaliat la rolul pe care îl joacă depresia.

Întrucât nu orice femeie care a participat la aceste studii naționale la scară largă are o problemă sexuală sau își pierde dorința sexuală, s-ar putea să te întrebi de ce unele persoane sunt mai vulnerabile decât altele la dezvoltarea unei disfuncții sexuale. Sau dacă vei fi una dintre cele care riscă să își piardă libidoul. Sau poate chiar *de ce* ești una dintre acele femei care se luptă cu absența libidoului.

Să luăm cazurile lui Susan și Juanita. Amândouă sunt femei heterosexuale în vârstă de 45 de ani, care lucrează cu normă întreagă și au doi copii. Ambele sunt relativ sănătoase, beau alcool doar când socializează și nu iau medicamente. Susan și Juanita au avut parte de educație sexuală limitată la școală și nu au suferit nicio formă de abuz sexual sau constrângere. Susan a avut o dorință sexuală scăzută în cea mai mare parte a maturității, nu a avut niciodată o fantezie sexuală și nu a inițiat sexul în niciuna dintre relațiile sale din trecut. Juanita, pe de altă parte, așteaptă cu nerăbdare sexul, inițiază relații sexuale regulat cu soțul ei și chiar planifică întâlniri sexuale (îi lasă un bilețel în geantă soțului, invitându-l la o „întâlnire“ noaptea). Cum ar putea două femei care au atât de multe lucruri în comun să aibă experiențe foarte diferite legate de dorința sexuală?

Oamenii de știință au fost interesați de această întrebare pentru o lungă perioadă și au folosit sondajele populare existente pentru a găsi caracteristicile care ar putea să ne facă mai vulnerabile la dezvoltarea unei disfuncții sexuale. Femeile americane

necăsătorite din cadrul National Health and Social Life Survey au avut mai des probleme cu orgasmul și anxietatea sexuală decât femeile căsătorite. Femeile care nu absolviseră liceul au fost de două ori mai susceptibile să aibă dorințe scăzute, probleme de orgasm, dureri sexuale și anxietate legată de sex decât cele cu studii superioare. Printre factorii legați de sănătate care creșteau riscurile sexuale la femei s-au numărat proasta stare de spirit și anxietatea, precum și stresul zilnic (voi detalia mai târziu); la nivel fizic, simptomele tractului urinar au cauzat durere și au afectat excitarea. Aproape jumătate dintre cele cu funcții sexuale slabe au prezentat simptome de depresie, iar 70%, o stare de sănătate normală până la precară. Șomajul a crescut, de asemenea, ratele problemelor sexuale.

Susan și Juanita au multe caracteristici comune, dar sunt și diferite în ce privește o caracteristică specială care se dovedește foarte importantă pentru apariția sau întârzierea unei probleme sexuale: convingerile despre sex. Susan crede că sexul are un rol în reproducere, dar este o activitate frivolă, axată pe satisfacerea propriilor dorințe, atunci când scopul este doar plăcerea. Ea se opune gândului că sexul poate fi distractiv și își evită partenerul atunci când îi sugerează că ar fi o modalitate prin care să își petreacă timpul liber. După ce mama ei a trecut prin menopauză și s-a luptat cu bufeuri care au slăbit-o, cu transpirații nocturne, cu dificultăți de concentrare și depresie, Susan vede bătrânețea ca pe sfârșitul oricărui interes rămas pentru activitatea sexuală.

În schimb, Juanita crede că sexul este o formă de comunicare între ea și partenerul ei și o formă de exprimare pe care nu o

împărtășește cu nimeni altcineva. Are o listă lungă de motive pentru care face sex, inclusiv faptul că este distractiv, se bucură de orgasme, o ajută să se relaxeze și să adoarmă și întărește intimitatea în relație. Juanita crede că motivația sexuală diferă în funcție de moment și că sexul va avea un rol important în viața ei pe măsură ce îmbătrânește, mai ales când ea și soțul se vor pensiona și vor avea mai mult timp liber.

Se pare că, indiferent dacă ești de părere că sexul este important sau nu și cât de puternic susții unele dintre miturile predominante despre vârstă și sex, poți prezice dacă vei avea sau nu o îngrijorare sexuală. Cercetările arată că femeile care cred că vârsta diminuează dorința și activitatea sexuală sunt de două ori mai predispușe să aibă o dorință sexuală scăzută decât femeile care nu cred așa ceva. Mai mult, femeile care și-au pierdut speranța cu privire la viitorul relației lor sunt de două, până la trei ori mai susceptibile să simtă durere sexuală și o dorință sexuală scăzută față de femeile care încă se simt pline de speranță cu privire la relația lor.

Convingerile noastre despre sex sunt influențate de locul în care ne primim educația sexuală și de impactul acesteia. Nu ne surprinde faptul că grija pentru sănătatea sexuală și comportamentele noastre ca adulți sunt influențate în parte de modul în care ni s-a făcut educația sexuală și de către cine. În mod ideal, educația sexuală ar trebui făcută în școli de profesioniști instruiți, ca parte a programei standard. În cel de-al treilea val al studiului britanic NATSAL, persoanele care au declarat că au primit educație sexuală în primul rând la școală erau mai în vârstă la

primul contact sexual și, ulterior, mai puțin susceptibile să aibă relații sexuale nesigure și o serie de rezultate negative asupra sănătății sexuale. Ele erau mult mai rar victime ale agresiunii sexuale, aveau mai puține infecții cu transmitere sexuală și mai puține suferințe legate de sex. Cu alte cuvinte, programele de educație sexuală integrate în școală care nu se bazează pe un model „exclusiv abstinent“ contribuie ulterior la dezvoltarea unei sexualități mai sănătoase. Deși concluziile susțin cu tărie beneficiile educației sexuale (ideal, printr-o combinație de părinți și școală), programele de educație sexuală variază calitativ între orașe, regiuni și țări. Cele mai multe programe nu au informații bazate pe dovezi și multe se concentrează pe tactici de înfricoșare („Dacă faci sex, sigur vei rămâne însărcinată“) și generalizări grosiere care nu iau în considerare diferențele dintre oameni, preferințele și experiențele. Aproape nicio programă de educație sexuală la școală nu abordează plăcerea.

Majoritatea tinerilor nu au suficiente informații despre sex (cum să se protejeze împotriva infecțiilor cu transmitere sexuală și cum să prevină sarcina) atunci când devin activi sexual, iar sondajele arată că vor mai multe informații. Este bine cunoscut faptul că multe dintre convingerile legate de sex pe care le susținem ca adulți provin din experiențele timpurii din viață, inclusiv din educația sexuală formală, din experiențele sexuale pe care le-am avut și atitudinile și comportamentul sexual pe care le-am observat la cei din jurul nostru. Ai crescut într-o casă unde ai putut pune întrebări despre sexualitate? Părinții și alți adulți apropiați și-au exprimat iubirea și afecțiunea? Ai avut pe cineva

la care să apelezi când erai confuză cu privire la sentimentele pentru un coleg de clasă și la ce au însemnat acele sentimente?

Mă frapează întotdeauna numărul femeilor cu care vorbesc și care sunt jenate și neliniștite în legătură cu masturbarea. Mă întristează. Când le întreb de ce sunt jenate de o activitate care apare de obicei în singurătate și în intimitate totală, ele îmi spun o poveste despre trecut, când au avut o experiență negativă. Poate că au fost făcute să creadă că acea experiență le va crește păr pe mâini. Poate li s-a spus că nu vor mai fi virgine dacă se masturbează. Sau poate, așa cum este cazul multor femei, cineva a intrat peste ele în timp ce se masturbau și au fost umilite și îngrozite. „Nu are sens pentru mine ca femeie matură, adultă“, am auzit femeile spunând de nenumărate ori. „Din punct de vedere emoțional, simt aceeași jenă, neliniște și stângăcie legate de masturbare ca în tinerețe.“ Din nou, ni se amintește că identitatea sexuală este, în parte, direct afectată de experiențele de viață timpurii.

Dorința sexuală scăzută este frecventă la toate femeile, nu numai la cele în vârstă. Ratele ridicate ale dorinței scăzute la femeile tinere sunt surprinzătoare și contestă direct convingerea predominantă că dorința scăzută este asociată cu înaintarea în vârstă. De fapt, s-a constatat că tinerele suferă mai mult decât femeile în vârstă cu privire la lipsa libidoului. Și adolescentele pot avea dorință sexuală scăzută. O mulțime de cercetări efectuate de canadienii conduși de dr. Lucia O'Sullivan arată că dorința sexuală scăzută afectează un sfert dintre femeile cu vârsta cuprinsă între 16 și 21 de ani. De ce există multe probleme sexuale

în rândul adolescenților? Cercetătorii au speculat că ar fi vina „dublului standard sexual“ – femeile învață să fie pasive sexual și să accepte solicitările sexuale ale unui bărbat și, prin urmare, să nu își cultive autonomia sexuală și autoritatea. Desigur, lipsa de experiență sexuală și neliniștea care duc la întâlniri neîmplinite explică și prevalența ridicată a dorinței scăzute în rândul adolescentelor.

Dacă bolile de inimă, astmul sau diabetul ar afecta la fel de mulți oameni, inclusiv tineri, ar exista o creștere imediată a resurselor puse la dispoziție pentru a evalua, diagnostica, trata și cerceta aceste afecțiuni ca să aflăm de ce sunt frecvente printre tineri. Dar problemele legate de sănătatea sexuală sau de răspunsul sexual nu par la fel de urgente sau de importante ca să fie mobilizate resursele. Femeile simt o mare rușine cu privire la îngrijorările sexuale, crezând că „ar trebui“ să dorească mai mult sex, să se bucure de sex precum toți ceilalți cunoscuți și să știe ce vor din punct de vedere sexual și cum să solicite asta. Din păcate, ele ignoră adesea faptul că unele dintre femeile despre care cred că se bucură de frecvență și pasiune în relațiile sexuale întâmpină, de fapt, probleme similare. Femeile „ar trebui“ prea des să facă lucruri fără milă, ascunzându-și dificultățile și, ca urmare, simțindu-se neîmplinite.

Medicii, inclusiv cei primari, nu sunt instruiți cu privire la modul în care să evalueze temeinic răspunsul sexual și să trateze problemele sexuale. Ca rezultat, chiar și atunci când contactează medicul de familie pentru ajutor, o femeie este întâmpinată cu jenă, mai multe întrebări decât răspunsuri sau un simplu „nu

știu“. Așadar, femeile sunt deseori lăsate să se descurce singure cu îngrijorările. Multe caută sfaturi prin intermediul grupurilor de pe internet, care le ajută să simtă că nu sunt singure, dar informațiile disponibile nu sunt controlate și nu îndeplinesc rigorile științifice, prin urmare, nu pot aduce îmbunătățiri semnificative.

Rolul depresiei și al stresului

Am învățat multe despre rolul pe care îl are depresia asupra disfuncției sexuale și învățăm din ce în ce mai multe despre efectele stresului și despre obstacolele zilnice. Se știe de mult că pierderea unei persoane dragi, un accident traumatizant sau o schimbare majoră de viață, cum ar fi divorțul sau mutarea într-un oraș nou, îi lasă pe oameni vulnerabili în fața depresiei. Știm acum că la toate astea se adaugă evenimentele din viața de zi cu zi, care produc niveluri extreme de stres pentru mulți oameni. Lucrul într-un ritm precum al hamsterului în roțiță, viața domestică, parentingul, neajunsurile financiare, problemele de sănătate, conflictele și sentimentul că suntem trași în prea multe direcții pe parcursul zilei îi fac pe mulți dintre noi să fie stresati cronic, precum și să se detașeze de parteneri, de prieteni și de rețeaua socială. Să privim situația în care se afla Cynthia.

Cynthia – o femeie în vârstă de 56 de ani, cu o bluză strălucitoare, multicoloră, pantaloni cenușii plisați și sandale moderne cu platformă – stătea vizavi de mine pe canapeaua albastră din piele întoarsă din biroul meu. În primele cinci minute ale întâlnirii,

Dr. Brotto propune cele mai bune exerciții de încercat acasă pe care știința sexuală le are de oferit femeilor și partenerilor lor.

Debby Herbenick

Când aflăm că aproape jumătate dintre femeile de toate vârstele se confruntă de-a lungul vieții cu cel puțin o problemă sexuală, ne întrebăm dacă nu cumva asta le va afecta și starea generală de bine. Cunoscuta terapeută și sexologă Lori A. Brotto ne spune că există soluții și pentru cele mai spinoase probleme și că dorința, intimitatea și satisfacția din dormitor sau în afara acestuia nu au vârstă.

Cartea conține o cercetare de pionierat asupra motivelor care duc la disfuncții sexuale – recuperarea după boală, stresul, multitaskingul – și a metodelor alternative de tratament. Mindfulnessul este principalul mijloc prin care oricine își poate recunoaște problema și o poate rezolva pentru a avea experiențe sexuale mai incitante.