

Stres seksî etkiler mi?

Yapılan araştırmalar, stresin cinsel isteksizliğe neden olduğunu kanıtladı. Peki, bunun üstesinden nasıl gelebiliriz?

Kadınların yaklaşık yüzde 40'ı, erkeklerin de bu orana yakın bir bölümü hayatlarının bir noktasında cinsel isteklerinde azalma deneyimliyor. Öte yandan, herhangi bir yaştan herhangi bir kişi farklı birçok sebepten dolayı cinsel isteksizlik yaşayabiliyor. İsteksizlik; cinsel istekte azalma, cinsel aktivitelere ilginin azalması, cinsel düşüncelerin yokluğu, cinsel aktivitelerden kaçınmak, cinsel deneyimler esnasındaki hazzın azalması, eskiden cinsel anlamda uyaran şeylerin artık işe yaramaması ve uyarılmamak şeklinde deneyimlenebiliyor. Cinsel isteğin azalması kişinin cinsel anlamda bozuk ya da sorunlu olduğu veya tatmin edici bir cinsel yaşantısının olamayacağı anlamına gelmiyor.

Önce uyarılma sonra istek

Sanılanın aksine cinsel istek her zaman kendiliğinden oluşmayabilir. Cinsel yakınlık, o sırada havanızda olmasanız bile, partnerinize yakın olmayı ya da cinsel istek duymayı istemek gibi fiziksel veya duygusal sebeplerden tetiklenebilir. Kişi cinsel yakınlık kurmaya başladıktan sonra, doğru uyaranlarla birlikte cinsel uyarılma deneyimleyebilir. Bu uyarılmaya bağlı olarak istek oluşabilir. Evet, uyarılma birincil, istek ikincil olabilir! Bu, 2000'li yıllarda Dr. Rosemary Basson tarafından daha önceki cinsel tepki döngülerine güncelleme olarak yayımlanmıştı.

Cinsel isteksizlik birçok farklı sebepten kaynaklansa da, araştırmalar cinsel istek üzerinde en büyük ve olumsuz etkiye sahip olan faktörün stres olduğunu ortaya koyuyor. Stres, zihninizi ve



bedeninizi olası tehditlere karşı korumaya yardımcı hormonları tetikler. Yani stres kronikleştiğinde, beden ve zihin için adapte olmak zorlaşır. Beynimizde ve bedenimizde farklı biyolojik süreçler ve hormonlar stresten etkilenir. Bu da cinsel istekte azalmaya yol açar.

Anda kalmanın gücü

Stresin cinsel istek üzerindeki olumsuz etkisini gidermek için diğer tüm yöntemlerden daha olumlu sonuçlar doğurduğu kanıtlanan bir yöntem ise umut vadediyor: Anda kalmak! Mindfulness, yani bilinçli farkındalık. Son 15 yıldır yapılan araştırmalar mindfulness pratiklerinin kişilerin daha az yargılayıcı olmalarını sağladığını, cinsel aktivite esnasında daha çok anda kalabilmelerine yardımcı olduğunu ve böylece cinsel isteği ve uyarılmayı artırdığını gösteriyor.

#HazzınHakikati

British Columbia Üniversitesi'nde Dr. Lori Brotto önderliğinde yürütülen araştırmaların sonucunda oluşturulan #HazzınHakikati kampanyası, cinsel isteği azalan kişiler için haz veren cinsel deneyimler yaratmayı ve cinsel işlev bozukluğu odaklı dil yerine haz odaklı dili yaygınlaştırmayı amaçlıyor. Sağlık alanında çalışanlar, medya ve partnerler arasında diyalog oluşturmayı hedefliyor.



QR KODU OKUTARAK
KONUyla İLGİLİ DAHA
FAZLA BİLGİ ALABİLİRSİNİZ

tr.debunkingdesire.com