

Kā atgūt interesi par seksu?

TO, KA PĒC BĒRNIŅA PIEDZIMŠANAS NEGRIBAS INTĪMU TUVĪBU, ATZĪST NE VIENA VIEN SIEVIETE. VAI TĀ IR DABISKA LIETU KĀRTĪBA? VAI TAS IR NORMĀLI? VAI TĀ JĀBŪT? UN KO DARĪT, JA LAIKS IET, BĒRNS AUG, BET SEKSU JOPROJĀM TĀ PA ĪSTAM NEGRIBAS?



**mazais
mazais
eksperte**
KRISTĪNE BALODE,
psiholoģe, kopā ar
horeogrāfi Lieni Ste-
penu vada izaugsmes
grupu sievietēm *Izbaudi
savu seksualitāti dejā*

Sekss kā trenāžieris

Pirmkārt, ne visām sievietēm pēcdzemdību periodā zūd interese par seksu, sarunas sākumā uzsvēr psiholoģe Kristīne Balode: «Tas ir mīts. Un, pat ja sievietei pēc grūtniecības seksu negribas, pieredze rāda, ka drīzāk jautājums ir nevis par to, vai vispār negribas, bet gan – kādu seksu viņai negribas. Diemžēl pie tāda, kādu gribas, viņa pārsvarā nevar tikt. Kāpēc? Jo nespējam saorganizēt tam laiku, atbalstošu vidi, pašai vai partnerim trūkst zināšanu vai prasmju un – visbiežāk – savstarpējas ieinteresētības, atbalsta un prasmes sevi iedvesmot šai pieaugušo rotaļai. Protams, ir gadījumi, kad negribēšanas pamatā ir

traumatiska pieredze, fiziskas vai psiholoģiskas komplikācijas, tomēr pietiekami bieži tā cieši saistīta ar baudas un tuvības trūkumu akta laikā, ko katrs pāris identificējis ar vārdu sekss. Bieži vien par seksa vienīgo mērķi ir kļuvis orgasms, lai tiktu pie kārotā atslābuma un dotos gulēt. Jā, ķermenis fizioloģiski atbrīvojas no spriedzes un reizēm pat palīdz gūt arī mirklīgu emocionālu atvieglojumu no visām rūpēm un raizēm, pienākumiem, kas piepilda vecāku ikdienu. Tomēr, ja aizraujamies ar šādu savstarpēju ķermeņu *lietošanu*,

minūšu dzimumaktu – vairākums sieviešu agri vai vēl pārstāj gribēt neatkarīgi no tā, vai viņām ir bērni vai nav. Un to, starp citu, pārstāj gribēt arī daļa vīriešu, jo tas vienkārši garlaiko. Savukārt brīdī, kad sākam domāt par seksu kā par fizisku un emocionālu pieskārienu piesātinātu mijiedarbības formu, kura, iztēles izpušķota, spēj mūs aizvest arvien jaunā kopējā ceļojumā, un vārdu sekss nenovienādojam ar vārdu dzimumakts, *negribu* pamazām var kļūt kaut nedaudz pielaidīgāks.» Objektīvs jautājums, ko sev var pavai-

Bieži vien par seksa vienīgo mērķi ir kļuvis orgasms, lai tiktu pie kārotā atslābuma un dotos gulēt.

gluži kā imitējot sporta treniņu trenāžieru zālē, var gadīties, ka cerētās tuvības un savstarpējās iekāres vietā ar laiku sākam baudīt nevērības, aizvainojuma, atsvešinātības augļus. Un šādu – vidēji septiņu

cāt ikviena sieviete, kura pēc bērnība piedzimšanas jūt, ka seksuālā interese ir apskūsi, – vai pirms bērna viņa seksu patiešām gribēja? «Šis ir liels un nozīmīgs jautājums, ko reti kura sieviete sadūšojas



un zina visas pareizās pogas, uz kurām uzspiest, izšķirīgs pēcdzemdību periodā var būt arī laika trūkums, atzīst psiholoģe: «Dzīvē ar maziem bērniem bieži ir laika limits. Sievietes galva var būt pilna raižu – kas gan šajā laikā, kamēr man ir sekss, notiek ar manu bērnu? Sieviete var būt ļoti grūti palaist vajā satraukumu par mazuli. Un tas var nozīmēt to, ka fiziski sieviete ir kopā ar vīrieti, bet emocionāli ir tālu prom, tad izbaudīt seksuālo mijiedarbību ir ļoti grūti. Palīdzēt atslēgties no traucējošām domām var apzināta būšana savā ķermenī šeit un tagad, vērigums pret to, ko tas jūt, tomēr bieži tas ir liels izaicinājums. Domas, kas plosās pa galvu, jautājumus, ar kuriem viņa mēģina tuvības laikā tikt skaidrībā, bieži papildina raizes par savu ķermeni, tā izskatu, reizēm pat ir vēlme drīzāk aizmukt no tā, nevis tajā būt un ar tā palīdzību baudīt.» Spēju atslēgt prātu un pievērsties tam, ko jūt ķermenis, var un vajag trenēt. To var palīdzēt dažādas ķermeniskas

Ar reaģēšanu uz otru būs krietni vien par maz. Mēs esam labi iemācījušās reaģēt, mēs sajūtam savu spēku tad, kad mūs grib, un, lai veldzētos šajās patīkamajās sajūtās, mēs apbalvojam otru cilvēku, jo ir tik izaicinoši un biedējoši, ka viņš varētu pārstāt mūs gribēt. Pat ja sieviete ir tikusi skaidrībā par savām vēlmēm un vajadzībām, viņa saskaras ar vēl lielāku izaicinājumu – kā to palūgt vai iedot otram. Aktīvi lūdzot un ņemot, viņa pati apdraud savu gadsimtos spodrināto, stereotipos nostiprināto sievietes pieņemošo un dodošo identitāti. Šajā ziņā vīrieši varētu būt pat savu sieviešu iedrošinātāji, jo viņi savukārt ir daudz labāk trenēti teikt, ko, kad un kur viņi grib. Tomēr mēģinājumi attiecībās ienest jaunas iespējas, visticamāk, cietīs neveiksmi, ja sieviete nebūs gatava noformulēt gan sev, gan otram, kas ir tas, ko viņa vēlas. Cik aktīvi ir gatava pati tajā iesaistīties un piedalīties? Vai un kā spēj to paprasīt? Un kādā veidā pati sevi

Lai seksā būtu labi, lai to gribētos, sākumā jāiemācās būt attiecībās pašai ar sevi, ar savu seksualitāti, savu seksuālo patību.

sev pavaicāt. Ir daudz ērtāk aizslēpties aiz jaunās mammas lomas un pateikt, ka seksam šobrīd pietrūkst enerģijas, laika, ieinteresētības. Tomēr esmu pārliecināta, ka grūtniecība un dzemdības ļoti retos gadījumos patiešām rada seksuālas grūtības attiecībās, parasti vienkārši izgaismo tās, kas attiecībās jau bijušas arī pirms tam.»

Ķermenisks pārsātinājums

Protams, nevar noliegt arī to, ka pirmie mēneši un pat pirmais dzīves gads kopā ar bērniņu un pārmaiņu pilns laiks un sievietes gatavība un spēja pieslēgties seksuālām attiecībām var būt vairāk apgrūtināta nekā pirms tam. Pirmkārt, tāpēc, ka šis periods sievietes dzīvē ir ļoti ķermenisks – viņa ir intensīvā fiziskā kontaktā ar mazuli un patiesībā viņas ķermenis ir pārsātināts ar pieskārieniem. Arī sekss ir pieskārieni, līdz ar to var gadīties, ka to gribas mazāk. Ķermenis šajā laikā kļūst arī ļoti jutīgs, tas daudz asāk un noraidošāk var reaģēt uz seksuāliem pieskārieniem, kuros trūkst iedzīļināšanās. Un, pat ja vīrietis ir prasmīgs

nodarbes, piemēram, joga, dejošana. Ķermeņa apzinātību var trenēt arī pavisam ikdienišķās situācijās. Kaut vai dzerot tēju. Paņem rokās tējas krūzīti un vēro, ko jūti, – krūzīte ir karstāka, osiņa vēsāka. Iedzerot malku tējas, sajūti, kā tā ieplūst ķermenī. Tieši tas pats jādara seksuālajās attiecībās – no galvas jānolaižas ķermenī, savās maņās. Tad pazūd arī laiks. Precīzāk – tas atrodas, pat ja liekas, ka tā nav.

Vai vainīgs vīrietis?

«Mana pieredze sievietes seksualitātes un ar to saistīto grūtību izpētē skaidri izgaismo patiesību, ka sieviete pati sev ir lielākais izaicinājums un tikai tad, kad ir apzinājusies savas individuālās grūtības, var sākt uzlūkot likumsakarīgās grūtības, kuras viņas dzīvē varētu ienest vīrietis. Lielai daļai sieviešu vispār nav nojausmas, ko ar sevi iesākt,» ir pārliecināta psiholoģe Kristīne Balode. «Lai seksā būtu labi, lai to gribētos, sākumā jāiemācās būt attiecībās pašai ar sevi, ar savu seksualitāti, savu seksuālo patību.

atbalstīs, ja sākumā saņems noraidījumu pēc noraidījuma un vēlmais rezultāts prasīs savstarpēju pacietību un iejūtību? Tā vietā, lai sāktu uzdrošināties, bieži vien ērtāk ir vainu meklēt savā partnerī, izvēlēties vīrieti padarīt par neiejūtīgu monsturu, kurš nesaprot sievietes pasauli un vajadzības. Bailes no noraidījuma jautājumos, kas skar mūsu seksualitāti, mēdz ņemt virsroku, jo reti kura no mums var lepoties ar attiecību pieredzi bez noraidījuma un tam sekojošajiem pārdzīvojumiem un sāpēm. Un ir taču tik saprotama vēlme sevi pasargāt, īpaši situācijā, kurā negribēšana jau tāpat neizbēgami ienesusi gana daudz pārdzīvojumu. Ļoti bieži tas ir mirklis, kad nepavisam nekārojas skatīties uz stāsta otru pusi – vīrieti, kurš ilgstoši dzīvo noraidījumā un tuvības liegumā. Labā ziņa ir tā, ka mūsu ķermenis ir reflektīvs. Ja sieviete negrib seksu tajā brīdī, kad vīrietis to ierosina, tas nenozīmē, ka viņa to turpinās negribēt arī tad, kad rotaļa būs sākusies. Bet, lai izmaiņām būtu iespēja mūs pārsteigt, ir jākeras pie uzmanīgas un ieinteresētas *darīšanas*.»



PIEREDZĒ DALĀS SINDIJA SMUDZE, ŠARLOTES (3 GADI) UN BEATRISES (PUSGADS) MAMMA, APMEKLĒJUSI IZAUGSMES GRUPU IZBAUDI SAVU SEKSUALITĀTI DEJĀ, KO VADA KRISTĪNE BALODE UN LIENE STEPENA



«Ir tik brīnišķīgi ļaut vali ķermenim un izbaudīt prieku par kustībām gluži kā bērniņā,» saka Sindija.»



No malas izskatās viegli, bet vajag drosmi un uzticēšanos, lai šo vingrinājumu paveiktu. Ja izkustāsies viens, kritīs visi.



Sirds saruna, kas māca sarunāties bez vārdiem, vienieklausoties cita cilvēka ķermenī. Tas māca iedziļināties un sajūst otru.

varu justies sievišķīgi, iekārojami un atļaut sev gribēt. Tā ir vēl viena svarīga atziņa, ko guvu šajās nodarbībās, – ka arī sieviete drīkst gribēt un iekārot. Un runa nav tikai par intīmajām attiecībām. Runājām arī par to, ka drīkst sev atļaut iekārot labas drēbes, māju, jaunas lietas, garšīgu ēdienu, ka drīkst ļauties fantāzijām un ka ne tikai drīkst, bet pat vajag atļauties flirtēt un būt rotaļīgai. Man nez kāpēc bija šķitis, ka flirts pēc kā-

Godīgi jāteic, ka vārdi seksualitāte un deja mani biedēja un uz šo grupu devos, tikai draudzenes pierunāta. Viņa iedrošināja, ka tā būšot ļoti forša pieredze, bet es pati vēl arvien domāju, ka centīšos palikt maliņā, jo mani mulsināja doma, ka, iespējams, būs jādejo citu acu priekšā. Taču jau pēc pirmās nodarbības mājup devos pāris metru virs zemes. Bija sajūta, ka esmu bijusi mēnesi ilgā atpūtā, kurā izbaudīta joga, baseins, ka esmu izrunājiesies ar psihoterapeitu un ar labākajām draudzenēm izdejojusies līdz rīta gaismai. Manas gaidas bija pārsniegtas par 100 procentiem. Paldies Lienei, kura mūs tā prata iesildīt, ka pat nepamanīju mirkli, kad sākām dejot. Tobrīd vairs nebija nekādu bažu par to, ka uz mani kāds varētu skatīties ar vērtējošu attieksmi, mēs visas to darījām savam priekam. Līdz ar ķermeņa deju arī dvēsele. Paldies Kristīnei, kura katrā nodarbībā prata atklāt kādu svarīgu tēmu, kas skar sievišķību, seksualitāti un dzīvi kopumā. Tas bija ļoti aizraujošs ceļojums pašai sevī, attiecībās ar sevi, vīru un citiem. Bija arī daudz atklājumu, kam pateicoties tagad tiešām jūtos sievišķīgāka, ar sevi apmierināta un priecīgāka. Nebiju pamanījusi, ka pēc bērniņa piedzimšanas ļoti biju iegājusi mammas lomā un nebiju iedomājusies, ka vīram esmu vajadzīga ne tikai kā viņa bērna māte, bet arī sieva. Un ka arī tagad, vēl barojot mazo ar krūti un cīnoties ar lieko svaru pēc dzemdībām,

zām ir glīti jāsaloka un jānoglabā kaut kur dziļi plauktā. Deja un šīs nodarbības palīdzēja atmodināt manī snaudošo sievieti, kas bija noslēpusies aiz māmiņas lomas un pienākumiem. Turklāt ieguvu lielu prieku no kustībām un dejas, un tas palīdzēja arī vairāk iemīlēt savu ķermeņa. Paņēmu līdzi to, ka deju var ienest arī ikdienā. Un, nav jāprot dejot kā profesionālai dejotājai, lai to darītu un gūtu prieku. Piemēram, tīrot māju, var sievišķīgi kustināt gurnus. Mājās pie sienas ir liels spogulis, un tagad ļoti bieži, ejot tam garām, mazliet arī padejoju, paskatos uz sevi un papriecājos. Arī to sev tagad ļāju – priecāties par savu ķermeņa –, jo ilgu laiku man bija šķitis, ka par savu ķermeņa tiksmīnās tikai tā sauktās pīlīpuņņas, kas kaudzēm liek bildes sociālajos tīklos, un ka divu bērnu mammai tas vairs nepiedien. Bet arī divu bērnu mamma var pieņemt un priecāties par savu ķermeņa, kas var sniegt ļoti daudz prieka. Tagad zinu, ka ķermenis nav kaut kas, kas mūs ierobežo, bet instruments, kas sniedz mums prieku. Kopš pati sev patīku labāk, redzu, ka to jūt arī mans vīrs, un, starp citu, es arī uz savu vīru skatos citādi. Brīnišķīga pieredze, ko no visas sirds iesaku arī citām sievietēm. ●