



Ne morate biti u braku, da biste se obratili s upitom bračnom savjetniku. Kako naći ljubav, održati vezu ili preboljeti prekid, samo su neka od najčešćih pitanja. Ukoliko ste nezadovoljni ljubavnim životom ili vam nedostaju informacije, seksualni terapeut može biti dobar izbor.

Uloga terapeuta je navesti osobu na samopromatranje i otkrivanje poteškoća u uspostavljanju ljubavnog odnosa. To se obično postiže razmatranjem dosadašnjih odnosa, kao i utvrđivanjem afiniteta u vezi. Savjetnici istražuju odnos kako bi pronašli problematična pitanja, pomogli riješiti intimne poteškoće, te preporučili vježbe za poboljšanje komunikacije i povjerenja. Razgovorom nastoje razumijeti stavove partnera o seksu i shvatiti probleme, nakon čega predlažu određene tehnike.

Tehnike:

- opuštanja i relaksacije
- kreativnog komuniciranja
- neseksualnih dodira
- povećanja seksualne stimulacije

Tehnika opuštanja obuhvaća vježbe disanja, razgibavanja i rastezanja, najčešće u atmosferi ambijentalne glazbe. Tehnika komuniciranja prakticira se u s terapeutom, te partnerom i primjenjuje u svakodnevnom životu dok ne postane rutina. Tehnika neseksualnih dodira potiče oba partnera izražavanja osjećaja putem nježnosti, a nakon toga slijedi tehnika povećanja stimulacije s ciljem otkrivanja intimnih sklonosti i postizanja potpunog spolnog užitka.

### **Kegelove vježbe**

Žene u mlađoj dobi suočavaju se ponekad s problemom izostanka zadovoljstva, a u zrelijoj s smanjenim užitkom. Muškarci se prilikom postizanja zadovoljstva u mlađoj dobi ponekad suočavaju s problemom prerane ejakulacije, a u zrelijoj dobi s erektilnom disfunkcijom. Pri spomenutim poteškoćama mogu biti korisne tzv. Keglove vježbe nazvane po dr.gin. Arnoldu Kegelu koji ih je opisao 1948. kako bi pomogao ženama s inkontinencijom da učvrste mišiće zdjelice dna, a otkriveno je da također povećavaju užitak pri spolnom odnosu. Kegelovim vježbama muškarci jačaju pubične mišiće koji kontroliraju protok urina i sjemena, povećavaju čvrstoću penisa tijekom erekcije i kontroliraju brzinu ejakuliranja.

### Vježbe za orgazme

Prije izvođenja Kegelovih vježbi potrebno je naučiti kontrolirati mišiće zdjelice jer su mišići s kojima zadržite mokraću oni koji se kontrahiraju za vrijeme orgazma. Najlakši način da ih osjetite je da za vrijeme uriniranja na trenutak zaustavite mlaz. Pri tome budite oprezni da trbušni mišići i mišić stražnjice ostanu potpuno opušteni.

Osnovna vježba:

- 1) prvo ispraznite mjehur,
- 2) zadržite mišiće zdjelice 10 sekundi,
- 3) potom mišiće potpuno opustite.

Vježbu ponoviti 10 puta ujutro i navečer.

Razgovor sa savjetnikom i poboljšanje komunikacije, te redovito vježbanje doprinjet će poboljšanju ljubavnog života i seksualnog zadovoljstva.

WebMD