

## SEKSUĀLĀ GEŠTALTTERAPIJA

Sekss – pietiek šo vārdu izrunāt, uzrakstīt vai vienkārši iedomāties, lai saceltos vesela emociju, asociāciju un vārdu vētra. Grūti iedomāties vēl kādu jēdzienu, kas spēj izraisīt tik spēcīgu un pretrunīgu reakciju. Z.Freids reiz teicis, ka «tad, ja vairošanās akts nebūtu saistīts ar labsajūtu, dzīvas būtnes nez vai vispār vairotos». Tagad ir zināms, ka emocijas un jūtas, kas rodas seksuālo attiecību laikā, ir sarežģītu fizisku un ķīmisku procesu rezultāts, kam ir ārkārtīgi liela nozīme cilvēka iekšējā līdzsvara un veselības saglabāšanā. Orgasma brīdī radušās ķīmiskās vielas spēj atveseļot un nostiprināt imūnsistēmu, ievērojami samazina sāpju sajūtu un uztur daudzus citus cilvēka veselībai un psihei labvēlīgus procesus. Tāpēc pilnībā nevaram piekrist Z.Freidam, jo sekss ir nepieciešams ne vien visas cilvēces izdzīvošanai, bet arī katram atsevišķam cilvēkam. (Runājot zinātnes valodā – sekss ir nepieciešams ne tikai sugas, bet arī indivīda pastāvēšanai.)

Atšķirībā no vitamīniem, kurus varam iegūt no apkārtējās dabas, neprasot atļauju ne ābolam, ne kāpostam, seksuālie pārdzīvojumi, to kvalitāte ir cieši saistīta ar prasmī veidot harmoniskas attiecības ar savu partneri. Un nav vienas stratēģijas visai dzīvei. Kas ir labs pusaudža vecumā, nobriedušam cilvēkam nekur neder. Kas ir labs vienam partnerim, var būt neizturams citam.

Var noteikt seksuālo attiecību pamatnostādnes.

1. Seksuālās tehnikas un fiziskā veselība.
2. Emocionālie pārdzīvojumi un seksuālajās attiecībās gūtais apmierinājums.
3. Seksuālo aspektu pārzināšana un radošās spējas seksā.
4. Prasme veidot seksuālās savstarpējās attiecības ar partneri un seksuālā pievilcība.
5. Ar seksuālo dzīvi saistītā pārliecība un vērtības.

No šiem pieciem faktoriem atkarīga seksuālā veselība un apmierinājums, kas noformulēti psiholoģijā un geštalterapijā. Ja cilvēks jūtas par sevi drošs katrā no šīm sfērām, tad viņa dzīve noteikti ir harmoniska un laimīga. Jāpiebilst, ka nav svarīgi, tieši ar kādu saturu piepildītas šīs nostādnes, bet – cik harmoniska ir to savstarpējā saistība.

Piemēram, jebkurš var pieskaitīt sevi pie brīvu uzskatu cilvēkiem ar lielu daudzumu seksuālo prioritāšu, vienlaikus nevērīgi izturēties pret intīmo attiecību mākslu un finesēm. Šādā gadījumā viņam pastāvīgi būs jāsaskaras ar konfliktiem, atteikumiem un apvainojumiem par seksuālo uzmākšanos.

Vēl cits piemērs. Sieviete ar stingriem un konservatīviem uzskatiem par seksuālo dzīvi, kura vienlaikus gan apģērbā, gan uzvedībā pasvīturo savu seksualitāti. Viņai būs visai grūti izvairīties no seksuālajiem tīkojumiem, kas arī izraisa veselu rindu konfliktu.

Katram no šiem faktoriem var veltīt atsevišķu grāmatu, pat daudzas grāmatas un seminārus. Taču šajā īsajā rakstā gribu uzsvērt, cik svarīga ir mūsu unikālās dzīves dažādo aspektu harmoniska saskaņa.

*Arturs Dombrovskis,  
psiholoģijas maģistrs, geštalterapeits*

*2001. gada 7. martā*