

LIBIDO – OD TABUA I MITA DO ZABLUDA (1): Jesam li normalan i jesam li normalna?

Piše: Željko Rogošić | 08/08/2024



Libido se vrlo često definira kao nagon za seksualnim aktivnostima, kao seksualna želja ili kao spremnost na seks na voljnoj razini. Bez obzira na razlike u definiciji koje nisu beznačajne, mi se u ovoj prigodi njima nećemo baviti. Baš kao ni prigovorima da sam termin libido nije najsretniji jer upućuje na moguću determiniranost onim biološkim, nagonskim i urođenim u nama.

Bavimo se prije svega pitanjima, dvojabama, zabrudama, strahovima i sumnjama koje prate ili za sobom povlače i smanjeni i povećani libido. JESAM LI JA NORMALAN ili JESAM LI JA NORMALNA? – jedno od najčešćih pitanja koje sebi ili bliskim im ljudima, postavljaju osobe koje su uvjerenе da imaju problem i smanjenu seksualnu želju ili su uvjereni da imaju povećani libido, za kojeg sumnjaju da je neprimjeren njihovim godinama ili općeprihvaćenom mišljenju, često zabrudama i predrasudama. Baš

kao da postoji dobna granica do koje je uputno imati seksualne čežnje, jasno izraženu seksualnu želju, posljedično i seksualne odnose, ili kao da je nečim određeno vrijeme kad bi taj osjećaj u sebi valjda trebalo zatomiti ili proglasiti neprimjerenim. Isto je i s prihvatanjem problema i stanja smanjenog libida. Ako razumijemo uzroke i razloge smanjene seksualne želje, daje li nam to za pravo da nemoćno širimo ruke i ne učinimo ništa za svoje bolje opće zdravstveno stanje.

Za potrebe ovog serijala tekstova, i u ovoj prigodi, odgovarajući na pitanje postoji li normalna razina libida i kako se mjeri, naša ugledna psihologinja i docentica na Filozofskom fakultetu u Zagrebu dr.sc. **Tanja Jurin** preporučuje: „Trebamo se prestati pitati što je u seksu normalno. Postoji Gausova distribucija razine seksualne želje. Gausova distribucija ima neku prosječnu vrijednost i nju svi tražimo u seksu. Ali, ona ima svoj zvonoliki izgled koji nam govori o variranju seksualne želje među ljudima. Radije bih da se fokusiramo na tu raznolikost, nego na jedan broj u sredini. Svi pojedinci pod tom distribucijom su normalni. Stoga prestanimo tražiti normalan broj u i oko sredine“.

Normiranje seksualne želje i odnosa izvorište je problema i frustracija

I sama riječ normalno izaziva puno problema i u području mentalnog zdravlja i u području seksualnog zdravlja, ističe seksualna terapeutkinja Tanja Jurin koja je osnovala i Psihološki centar „Nit“.



„Koliko seksa je normalno imati, u kojim pozama, na koji način, koliko masturbacije, koliko pornografije je u redu gledati? Nema područja kojeg toliko želimo normirati kao što su seksualni odnosi i seksualna želja. Ako ga normiramo, sve drugo je odmah nenormalno. To je upravo izvorište problema za sram i krivnju oko seksualnosti koja nam remeti užitak, želju, kvalitetne seksualne odnose, pa onda i mentalno zdravlje općenito. Prihvatljivo je seks imati rijetko, ali isto tako u redu je imati ga i često. Zato neću dati odgovor koliko seksa treba imati kako bi znali da nam je razina seksualne želje normalna.“

Je li dobro znati za druge, koliko im se seksualna želja često javlja ili koliko učestalo imaju seksualne odnose?

„Zbog socijalne usporedbe, obavezno se osjećamo loše. Ako vlastito iskustvo ocijenimo nedovoljnim ili premalim, onda se pitamo što ne valja s mojim partnerom i što propuštam? Ako ocijenimo da se radi o pojačanom interesu pitamo se što ne valja sa mnom da sam tako napaljena, uzbuđena i kako će me drugi vidjeti, kao seksualnog manijaka, nimfomanku ili nezasitnu ženu“, naglasila je profesorica psihologije seksualnosti Tanja Jurin.

Zapravo, iako žalosti, ne začuđuje vrlo niska razina znanja, zabrinjavajuća neinformiranost i odsustvo želje za komunikacijom kada su u pitanju problemi smanjenog ili povećanog libida. I to skoro podjednako kada je riječ o komunikaciji s bliskim osobama ili seksualnim terapeutima, strah od novih saznanja i nepovjerenje kako postoje dobra i prihvatljiva rješenja, gotovo je identično. Za potrebe ovog serijala o libidu i kao prilog temi o kojoj govorimo u prvom nastavku, napravili smo ilustrativnu anonimnu anketu, s ukupno 20 osoba za koje smo prethodno znali da imaju poteškoće ili sa smanjenim ili s povećanim libidom.

Digli ruke od 'toga' nakon 50-te

Razgovarali smo s 10 osoba (šest muškaraca i četiri žene) sa smanjenim libidom i osam osoba (četiri muškarca i četiri žena) s povećanim libidom. Strahovi, potreba za skrivanjem svoga stanja, odsustvo traženja pomoći od drugih bliskih osoba ili stručnjaka, prije svega seksualnih terapeuta, karakterizira ponašanje kod čak sedam osoba iz prve skupine, u kojoj su gotovo podjednako bile zastupljene osobe do i iznad 50 godina. Oni se sa svojom „spolnom nemoći“ ne žele suočiti uz pomoć drugih. Tako ne žele ni pomoći sebi samima, jer ne vjeruju da postoje načini na koji si mogu pomoći.

„On se više ne može dići ni čarobnim štapićem“, uvjeren je 49-godišnjak, misleći na svoj penis. On misli „da je to njegov problem i da je nenormalno da se javio tako rano, ali Bože moj, nismo svi isti“.

52-godišnjakinja koja je „digla ruke od toga (seksualnih odnosa, op. a.) prije osam godina, s prvim izostankom menstruacije, *„kad je nestalo i to što mi nikad nije ni valjalo“.* I zato ne želi „više gubiti vrijeme uzalud, jer zna da kad su seks i seksualna čežnja u pitanju, ona nikad i nije bila normalna, kao njezine prijateljice i sestra“.

Gotovo mi je 80, ali seksualna želja kao u mladosti

U drugoj skupini u kojoj nisu svi „uvjereni da s povećanim libidom imaju ozbiljan ili neprimjeren problem“, svih pet muškaraca i samo jedna žena će rado ili po preporuci i nagovoru razgovarati s nekim o svojoj „tegobi“.

Četiri žene, različitih dobi, od 40 do kasnih 70-tih godina, ne bi o tome ni pod kakvim uvjetima razgovarale o svojoj tajni, ni sa seksualnim terapeutom, ni s nekom drugom osobom.

Cijelu situaciju najbolje ilustrira kazivanje visokoobrazovane žene u mirovini, koja se bliži 80-toj godini života *„a sada, jednako kao i godinama prije, imam tako strašno izraženu seksualnu želju, izražene snove i maštanja za seksualnim odnosom, i prečesto tako izrazitu vlažnost, da se pitam jesam li ja uopće*

normalna". Za nju je veliki problem „što bi rekli drugi ljudi o tako ludoj baki, čiji su unuci već davno prošli pubertet i probleme s noćnim polucijama“, a kojoj je, „nakon pregleda i kontrole, ginekologinja kazala da joj je estrogen kao u mlade djevojke“.

Očigledno, naše testiranje koje, naravno, nije provedeno po znanstveno valjanom obrascu i na valjanom uzorku, ali neki njegovi rezultati, vjerujemo, u dobroj mjeri odražavaju naše trenutno društveno stanje i dosege kad je u pitanju seksualna (ne)pismenost. Uvjeran sam da o ovoj temi vrlo izvjesno postoji vrlo raznolika lepeza mišljenja, ali i doista niska opća razina znanja i obrazovanja, uz koji ide i cijeli pregršt zabluda, mistifikacija i predrasuda.

Ne postoji normalan ili nenormalan libido

Razina libida razlikuje se od osobe do osobe. Ovisi o kombinaciji različitih čimbenika, koji utječu da se razina libida stalno mijenja. Kako na libido utječu socijalne, biološke i psihološke sastavnice, od (ne)zadovoljstva u ljubavnoj vezi, hormonalnih poremećaja, razine testosterona ili estrogena, umora, stresa, anksioznosti i depresije do samopoštovanja i samopouzdanja, znanstveno je utvrđeno da ne postoji normalna i nenormalna razina libida. Utoliko je doista bespotrebno tvrditi, još manje sebe uvjeravati, da je smanjena razina libida ili povećana razina libida nenormalno stanje, zbog kojeg bi se trebali uvlačiti u sebe, stidjeti ili zazivati različite oblike stigmatizacije. Utoliko je pitanje – jesam li normalan ili normalna zbog toga što je moj libido i seksualna želja povećana, usprkos godina ili dobi za koju općedruštvena stigma smatra da su neprimjerene za prakticiranje ili priželjkivanje seksualnih zadovoljstava – posve naivno, jalovo, bespotrebno, a izgledno i zabrinjavajuće za zdravlje pojedinca. Jednako tako je neodgovorno gledati na sebe kao nenormalnu osobu unatoč prisutnosti smanjenog libidu, ukoliko ništa ne pokušavamo učiniti da riješimo ono što držimo problemom odsustva spolne čežnje, na određeni način i uz prijateljsku ili stručnu pomoć.

Istraživanja o smanjenom libidu češća kod žena

U ovoj prigodi zadržat ćemo se na nekoliko najčešćih i najotpornijih društvenih zabluda. Istraživanja o smanjenom libidu i niskoj seksualnoj želji provode se puno češće kod žena, a ne i kod muškaraca. To već u startu daje dvojbene rezultate koji na neki način i diskriminiraju žene. „To nije istina“, kategorična je psihologinja dr. sc. Tanja Jurin. „Postoje istraživanja koja nam daju spoznaje o manjku seksualne želje kod muškaraca. No, ima ih bitno manje, nego onih koja istražuju ovaj problem kod žena. To je zato što je taj problem smanjenog libida i niže razine seksualne želje izraženiji i prisutniji kod žena. Uvjerena sam kako je važno da se onda i znanstveno ne ignoriraju te činjenice, već da bolje razumijemo žene, ženski užitak, žensku seksualnost u kontekstu seksualne želje“, naglasila je Tanja Jurin.

Znanstvena istraživanja doista upozoravaju da je niska razina seksualne želje kod žena česta, a neka naglašavaju da je čak za jednu od tri žene seks nebitan. No, treba znati da nizak libido mogu jednako imati i žene u naponu snage, kao i žene u poodmakloj dobi. Ali nije istina i nije nužno da se izostanak seksualne želje javlja isključivo ili prvenstveno nakon ulaska žene u menopauzu, jer uzroci takvom

stanju mogu biti različiti. Od kroničnog stresa, briga, bolesti, nuspojava lijekova. Pojedini znanstvenici tvrde da je kod žena stres vrlo često i ubojica seksualne želje.

Ne postoje ljudi koji uvijek žele seks

Je li točno ili je zabluda da žene jakog ili naglašenog povećanog libida uvijek žele seks?

„Neistina je da postoje pojedinci, bilo žene ili muškarci koji uvijek žele seks. To je iznimno opasna teza, ali ponajprije štetna za sve. Takvo mišljenje stvara stereotipe, podlogu za etiketiranja i diskriminaciju. Netko jednostavno lakše postane uzbuđen, pa odluči imati seks za razliku od drugih. Rekli bismo, lakše stisne papučicu gasa“, istaknula je Tanja Jurin.

S obzirom da libido varira, jača i slabi u pojedinim razdobljima godine, ili mjeseca ili čak dana – ne postoji potvrda da je jaki ili izraženi libido ujedno i jamstvo za dobar seksualni odnos.

Utjecaj seksualnog iskustva na libido

Kako na seksualnu želju utječu prethodna dobra i loša seksualna iskustva?

„Loša seksualna iskustva mogu na različite načine utjecati na seksualnu želju“, napominje Tanja Jurin: „Nekoga loša iskustva mogu pretjerano seksualizirati, a nekoga odbiti od seksa. Loša iskustva mogu neposredno djelovati na seks preko narušenog mentalnog zdravlja, ako je riječ o neželjenom iskustvu, zlostavljanju ili nasilju. Dobra iskustva stvaraju nam dobru sliku o seksu.“

Pojedini autori tvrde da se pokazalo kao smanjeni libido uglavnom ima značajno manje veze s biologijom i genetikom, a puno više s iskustvima koje smo proživjeli, među kojima se češće navode loši partneri, jednolična životna svakodnevnica i dosadan seks.

Često se čuju i preporuke onima koji imaju viši libido, da bi ga trebali smanjiti, a savjet je odricanje od seksa. Za smanjenje seksualne želje savjeti se uvijek usmjeravaju na praksu vlastitog osnaživanja i onoga što se naziva potrebom stalnog unutrašnjeg rasta.

„Tretman smanjene seksualne želje je kompleksan, jer ima kompleksnu interakciju uzroka stoga ne možemo dati kuharicu ili formulu za njegovo rješavanje. Zato ljudi s ovim problemom trebaju terapijski rad s osobom koja iznimno dobro poznaje ljudsku seksualnost ali i razne druge aspekte psihičkog zdravlja. Sa svakim parom se mora detektirati njihov set čimbenika kako je problem nastao i kako se održava. Tretman možemo razumjeti kao set kognitivnih ali i bihevioralnih tehnika kako bi se promijenio pristup seksualnosti, razvili novi oblici i obrasci u seksualnom doživljavanju i ponašanju i dekonstruirala sva disfunkcionalna vjerovanja u podlozi problema“, napominje psihologinja i seksualna terapeutkinja Tanja Jurin.

Kad libida nisu usklađena

Na koncu, držimo relevantnim znati javljaju li se psihoterapeutu više parovi koji imaju problem sa smanjenim ili oni koji imaju problema s povećanim libidom?

„Parovi koji mi se obraćaju zbog problema sa smanjenom seksualnom željom uglavnom dolaze zbog toga jer su partner ili partnerica nezadovoljni njihovom seksualnom reagibilnošću, učestalosti seksualnih odnosa ili izbjegavanjem istih zbog osjećaja pritiska. Poremećaj seksualne želje najčešći je kod žena, ali u praksi naravno susrećem i one parove kod kojih muškarac ima problem sa seksualnom željom. Takvi parovi jednostavno su nekompatibilni po pitanju seksualne želje. U svojem terapijskom iskustvu imala sam vrlo mali broj osoba s izrazito povećanom željom. Neki od njih bili su partneri ili partnerice onih koji su se javili. Ali zapravo oni koji imaju veliku potrebu za seksom ne dolaze psihologu da im se ta želja smanji, nego nađu seks. U rijetkim slučajevima jaka seksualna želja može stvarati probleme koju je bolje razumjeti kao neku vrstu kompulzivne seksualnosti ili hiperseksualnosti. No, i dalje nije jasno o kakvom se fenomenu radi. Bilo kako bilo, svi oni koji dolaze zbog seksualnih problema se pitaju jesu li normalni, jer zapravo sve što općenito želimo je – biti normalni. A, u seksu tek...“, sumirala je psihologinja Tanja Jurin.

Tekst je objavljen uz financijsku potporu Agencije za elektroničke medije iz Programa za poticanje novinarske izvrsnosti.