Cinsel Terapi

Toplumumuzda cinselliği konuşmak ve merak etmek hala ayıp olarak algılanmaktadır. Böylece cinsellik hem merak edilen hem de konuşulmaktan kaçınılan bir konu olmaktadır. Cinsellikle ilgili konuşmak ve merak etmek hala bir tabu olduğundan dolayı, kişiler veya çiftler herhangi bir cinsel sorun yaşadıklarında ne yapmaları gerektiğini, nereden yardım almaları gerektiğini bilemez bir durumda kalmaktadırlar ve etraftan duydukları, kulaktan kulağa yayılmış, yanlış ve uydurma bilgilere inanmaktadırlar. İnandıkları bu yanlış ve uydurma bilgiler yaşadıkları cinsel sorunları daha da içinden çıkılmaz bir hale sokar. Oysa ki doğru yerlere ve konunun uzmanlarına ulaşıldığında, cinsel sorunlar çözümsüz değildir.

Cinsel sorunların tedavisinde cinsel terapi uygulanmaktadır. Cinsel terapi, kişilerin/çiftlerin yaşadıkları cinsel sorunları çözmelerine yardımcı olan, bunu yaparken de yeniden cinsel eğitim veren, çiftlerin ve bireylerin kendilerini tanımalarını sağlayan, çiftler arasında ki ilişkileri iyileştirip olgunlaştırmaya çalışan özel bir terapi alanıdır. Cinsel terapinin içinde sorunun anlaşılması, tanının konulması, tedavi planının oluşturulması, çiftlere veya kişiye cinsel anatomi, fizyoloji ve cinsellikle ilgili diğer konularda bilgilendirmelerin yapılması ve ev ödevlerinin verilmesi yer alır.

Cinsel terapi sonuç odaklı bir terapidir, ulaşılması gereken bir hedef vardır ve danışanlarla iş birliği sağlanarak bu amaca ulaşmak için çalışılır. Cinsel terapide, kişiye/çifte terapi odasında kesinlikle girişimsel bir müdahale yapılmaz, sadece danışanlarla birlikte sorun tespit edilir, kişi/çifte ayrıntılı cinsel bilgilendirmeler yapılır ve kişinin/çiftin evinde uygulaması üzerine ev ödevleri verilir.

Cinsel terapinin amacı, çiftin cinsel sorunlarını tespit etmek ve sonuca ulaştırmak, çiftin cinsel bilgi ve becerilerini zenginleştirmek, eşlerin birbirlerini daha iyi tanımlarına yardımcı olarak eş ile cinsel iletişimi arttırmaktır.

Cinsel terapiye başvurmak kişi/çift için pek kolay olmamakla beraber, cinsel sorunların çözümü için en güvenilir ve doğru olan yoldur. Çözülmeyen cinsel sorunlar kişide depresyona ve ilişki sorunlarına sebebiyet verebilir. Bu yüzden cinsel sorunlarınız olduğunu düşünüyorsanız, ertelemeden, en kısa zamanda bir cinsel terapiste başvurmanızda fayda vardır.