

SZEXUÁLIS GONDOLATOK ÉS VISELKEDÉS

# A szexnek fájdalmasnak kell lennie?

KULCSSZAVAK 


fájdalom | közösülés | egészség



A szexnek pozitív és élvezetes élménynek kell lennie. Sajnos ez nem mindenkinek alakul így. **Ha valaha fájdalmat tapasztaltál szex közben, tudd, hogy nem vagy egyedül ezzel** - sok emberrel fordul elő a fájdalmas szex. A jó hír az, hogy a legtöbb kellemetlenségre van megoldás, vagy legalábbis enyhíthető, ha jó megközelítést alkalmazunk.

A szex közbeni fájdalomra az orvostudomány a dyspareunia elnevezést használja. Ez a szex előtt, közben vagy után érezhető, és különböző területeken jelentkező fájdalmat jelenti. A szex közbeni fájdalomról egy infografikát is készítettünk, amit itt találsz.

A fájdalomnak **többféle oka** is van, ami lehet **fiziológiai (testi) vagy pszichés**.



Fiatal férfiaknál a szex közbeni fájdalmat fertőzés, a spermicid vagy latex okozta allergiás reakció, esetleg valamilyen testi sajátosság (például túl szoros előbőr) vagy korábbi szexuális vagy egyéb tevékenységekből szerzett irritáció okozhatja.

A fiatal nőknél a szex közbeni fájdalomnak különböző okai lehetnek a fertőzésektől és szárazságtól kezdve a nehezebb esetekig, mint a ciszták vagy az endometriózis.

A fájdalomnak vagy kellemetlenségnek nem feltétlenül fizikai oka van. Előfordulhat, hogy nem vagy ellazulva, ha félelmet vagy szégyent érzel a szexhez kapcsolódóan, esetleg a testképed vagy testi problémáid okoznak szorongást neked. Ne szégyelld, és ne is hibáztasd magad emiatt. Néha mindenkivel megesik! Fontos, hogy szólj erről a partnerednek. Azaz, ha beleegyeztél a szexbe, lehet, hogy lassabban vagy finomabban kell csinálnod, akár egyedül, akár egy partnerrel.

Ha szex közben fájdalmat érzel, arról nagyon fontos beszélni. Sokan inkább hallgatnak erről, mert zavarban vannak, viszont fontos, hogy jól legyél, és léteznek módszerek arra, hogy kezelni tudd a problémát.



Íme pár tipp **a fájdalom ellen:**

- Ha a szárazság a gond, akkor kipróbálhatod a **síkosítót**. Ilyet gyógyszerárban de élelmiszerüzletekben is találsz.
- Gondold át, milyen újabb terméket használsz (pl. új öblítő, tusfürdő. bőrápoló szerek, akár síkosító), ami esetleg irritációt okozhat.

De ha a fájdalom továbbra is fennáll, **akkor ideje az orvost felkeresni**. Az orvos segíthet kideríteni, hogy van-e olyan ok a háttérben, ami esetleg orvosi ellátást igényel, vagy lehetnek ötletei a megoldásra.

Ha valami nem stimmel, kérj segítséget, **ami egy döntő és nagyon bátor lépés**. Nem vagy ebben egyedül, és léteznek megoldások arra, hogy a szexuális élményed pozitív és fájdalommentes legyen.



**SZEXUÁLIS GONDOLATOK  
ÉS VISELKEDÉS**

