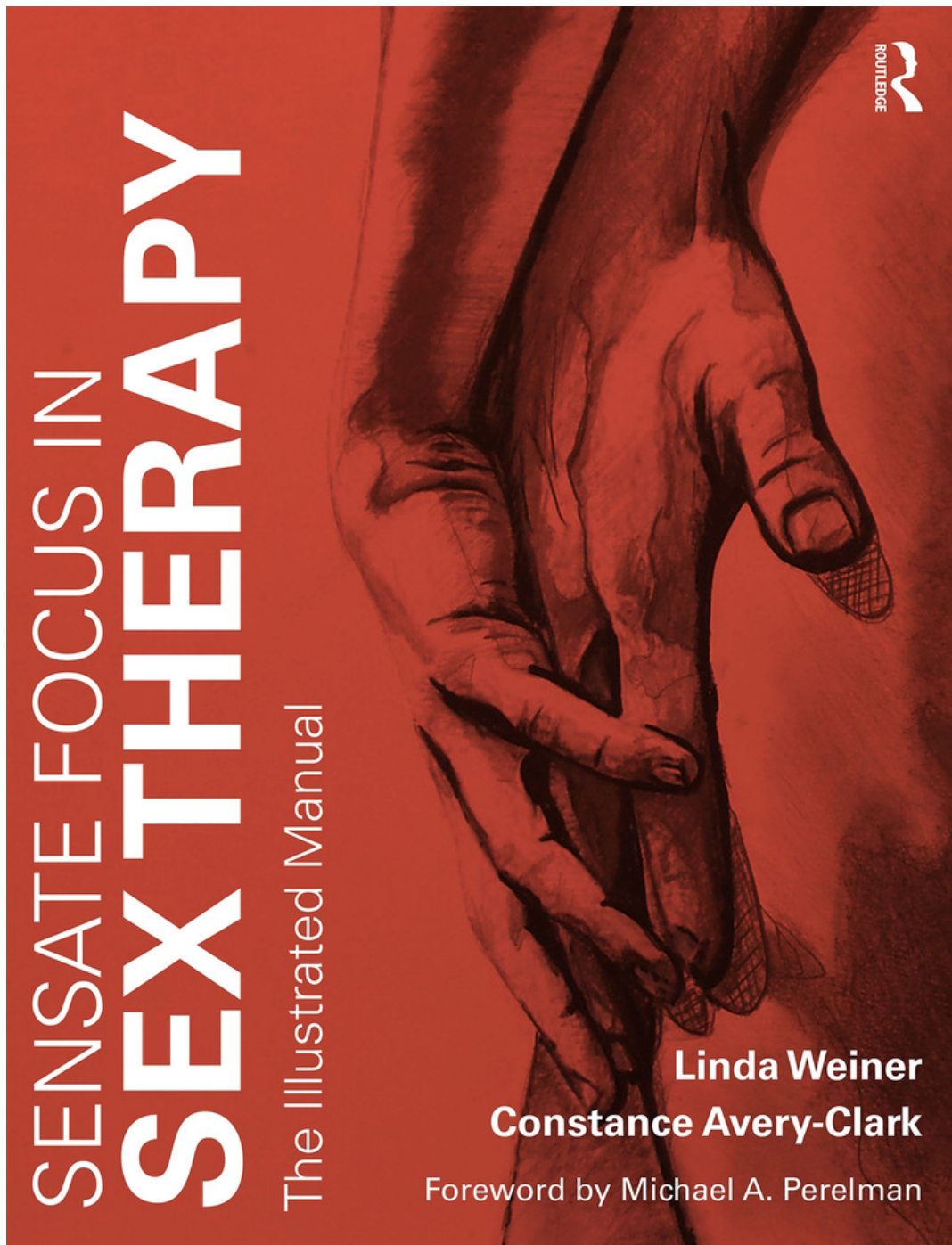




സെക്സ് തെറാപ്പിയിലെ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് (SENSATE FOCUS IN SEX THERAPY)

“ലൈംഗികത വെറും സഹജാവബോധമല്ല; അത് തർക്കമില്ലാത്ത ഒരു സർഗാത്മക ശക്തിയാണ്.”

ലൈംഗികത. കഴിഞ്ഞ 50 വർഷങ്ങളിൽ മാസ്റ്റേഴ്സ് ആൻഡ് ജോൺസന്റെ ഹ്യൂമൻ സെക്ഷ്യൽ റെസ്പോൺസ് (1966) ഉം ഹ്യൂമൻ സെക്ഷ്യൽ ഇനഡിക്സി (1970) ഉം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചതിനുശേഷം ഒട്ടേറെ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ഒട്ടേറെ കാര്യങ്ങൾ മാറ്റമില്ലാതെ തുടരുന്നു. പലതും ഇപ്പോൾ എളുപ്പമാണ്. എന്നാൽ പലതും മുമ്പത്തേക്കാൾ സങ്കീർണ്ണമായിരിക്കുന്നു.

ലൈംഗിക ചികിത്സാ മേഖലയുടെ ഒരു സംക്ഷിപ്ത അവലോകനം

മാസ്റ്റേഴ്സ് ആൻഡ് ജോൺസനെ അപേക്ഷിച്ച് വളരെ വൈവിധ്യമാർന്ന ജനവിഭാഗങ്ങളുമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന നിരവധി ക്ലിനിഷ്യന്മാർ, ഗവേഷകർ, ലൈംഗിക വിദഗ്ധർ എന്നിവരുടെ സംഭാവനകൾ മൂലം, ലൈംഗികതയുടെ ശാരീരിക അടിസ്ഥാനങ്ങളെക്കുറിച്ചും ലൈംഗിക ആശങ്കകളുടെ ബയോമെഡിക്കൽ ഉറവിടങ്ങളെക്കുറിച്ചും നമുക്ക് ഇപ്പോൾ കൂടുതൽ അറിയാം. മനുഷാസ്ത്രപരമായ, ബന്ധപരമായ, ജീവിതശൈലി, സാംസ്കാരിക ഘടകങ്ങൾ എന്നിവ ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നതിനെക്കുറിച്ചും നമുക്ക് കൂടുതൽ അറിവുണ്ട്. ഈ പ്രൊഫഷണലുകളുടെ സഹായത്തോടെ, ലൈംഗിക വിഷമങ്ങളെ ചികിത്സിക്കുന്നതിനും വിവിധ ജനവിഭാഗങ്ങളിൽ ലൈംഗിക തൃപ്തി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുമുള്ള മാർഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് കൂടുതൽ അറിയാം. ഇതിനായി പലപ്പോഴും മാസ്റ്റേഴ്സ് ആൻഡ് ജോൺസന്റെ ലൈംഗിക ചികിത്സയിലും സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് പ്രോട്ടോക്കോളുകളിലും മാറ്റങ്ങൾ വേണ്ടിവരാറുണ്ട്.

എന്നിരുന്നാലും, ലൈംഗിക പ്രവർത്തനവും അതിന്റെ അർത്ഥവും വളരെ ബഹുമുഖമായതിനാൽ, വെറും ശാരീരികശാസ്ത്രം, മനുഷാസ്ത്രം അല്ലെങ്കിൽ സാംസ്കാരിക ഘടകങ്ങൾ മാത്രം മനസ്സിലാക്കുന്നത് പല ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങളെയും അത്യുപ്തികളെയും വിശദീകരിക്കാൻ പര്യാപ്തമല്ല എന്ന് നമുക്ക് അറിയാം. സങ്കീർണ്ണത കൂട്ടുന്നതിന്, ലൈംഗിക ആശങ്കകളും അത്യുപ്തികളും ചികിത്സിക്കുന്നത് ഈ രീതി അല്ലെങ്കിൽ ആ രീതി ഉപയോഗിക്കുക എന്നത് ലളിതമല്ലെന്നും നമുക്ക് അറിയാം. പലരും ഇപ്പോഴും തങ്ങളുടെ ലൈംഗിക ആശങ്കകളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കാനോ അവരെ സഹായിക്കാൻ കഴിയുന്ന പ്രൊഫഷണലുകളെ സമീപിക്കാനോ അസ്വസ്ഥത അനുഭവിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത് ദൗർഭാഗ്യകരമാണ്, കാരണം ഇന്നത്തെ ലൈംഗിക വിദഗ്ധർക്ക് ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങൾ അനുഭവിക്കുന്ന വ്യക്തികൾക്കും ദമ്പതികൾക്കും സഹായിക്കാനുള്ള കൂടുതൽ ഉപകരണങ്ങൾ ഉണ്ടെന്ന് നമുക്ക് ഉറപ്പായും അറിയാം.

ഈ മാനുവൽ എന്തിനാണ് ഞങ്ങൾ എഴുതുന്നത്?

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് ഇൻ സെക്സ് തെറാപ്പി: ദി ഇല്ലസ്റ്റേറ്റഡ് മാനുവൽ എന്ന ഈ പുസ്തകം ആരോഗ്യ പ്രൊഫഷണലുകളെ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ ശക്തി എങ്ങനെ, എപ്പോൾ, എന്തിന് ഉപയോഗിക്കണം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ സുഖകരവും അറിവുള്ളവരുമാക്കാൻ സഹായിക്കുമെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. ഈ മാനുവൽ ക്ലിനിഷ്യന്മാർക്കും അവരുടെ സാധ്യതയുള്ള ക്ലയന്റുകൾക്കും ലഭ്യമാക്കുന്നതിലൂടെ, ആരോഗ്യ പ്രൊഫഷണലിനെ കാണാൻ ചിന്തിക്കുന്നവരുടെ അസ്വസ്ഥത കുറയ്ക്കാൻ ഞങ്ങൾ ലക്ഷ്യമിടുന്നു.

ഈ മാനുവൽ എഴുതുന്നതിന് രണ്ട് പ്രത്യേകവും ആവേശകരവുമായ കാരണങ്ങളുണ്ട്. ഒന്നാമത്തേത്, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിനെ സൈദ്ധാന്തികമായും പ്രായോഗികമായും വ്യക്തമാക്കുക എന്നതാണ്—ഇത് ഇതിനുമുമ്പ് ഒരിക്കലും ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടില്ല. രണ്ടാമത്തേത്, മുഴുവൻ വ്യക്തിയിലേക്ക് വീണ്ടും ശ്രദ്ധ കൊണ്ടുവരിക എന്നതാണ്. ലൈംഗിക ചികിത്സാ മേഖല ജൈവിക വീക്ഷണത്തിന് അമിത പ്രാധാന്യം നൽകുന്ന ഒരു ദിശയിലേക്ക് ചായുന്നതായി തോന്നുന്നു, ഞങ്ങൾ മനുശാസ്ത്രപരവും ബന്ധപരവും സാംസ്കാരികവും ആത്മീയവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങളെ ജൈവികവുമായി സമന്വയിപ്പിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിനെ വ്യക്തമാക്കൽ

ലൈംഗിക ചികിത്സ എങ്ങനെ നടത്തണം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് നിരവധി മികച്ച പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിലും, ലൈംഗിക ചികിത്സയുടെ അടിസ്ഥാന കേന്ദ്രമായ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിനെക്കുറിച്ച് ആഴത്തിൽ ഒന്നും പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടില്ല. ഈ മാനുവൽ പ്രസിദ്ധീകരിക്കാൻ ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന പ്രധാന കാരണം, ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും ശക്തമായ സമീപനങ്ങളിലൊന്നായ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിനെ വ്യക്തമാക്കുക എന്നതാണ്. ഏകദേശം 50 വർഷത്തോളമായി ക്ലിനിഷ്യന്മാരുടെ കൈകളിൽ ഉള്ളതാണിത്. വിലും മാസ്റ്റേഴ്സും വിർജീനിയ ജോൺസനും (1970) വികസിപ്പിച്ചെടുത്ത ഈ ലളിതവും നേർരേഖയിലുള്ളതുമായ സ്പർശന അവസരങ്ങളുടെ ശ്രേണി, ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിൽ ആഴമായ സ്വാധീനം ചെലുത്തും. ഇത് ലൈംഗികവും അടുപ്പമുള്ളതുമായ ബന്ധത്തെ പ്രത്യേകമായി ഒപ്റ്റിമൈസ് ചെയ്യുകയും മൊത്തത്തിലുള്ള ബന്ധത്തെ പൊതുവെ മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും.

എന്നിരുന്നാലും, അതിന്റെ ശക്തി ഉണ്ടായിരുന്നിട്ടും, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് ലൈംഗിക ചികിത്സകർ വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട് (വീനർ & സ്റ്റിരിറ്റ്സ്, 2014) എന്നതും, ഞങ്ങൾ മൂന്നര പതിറ്റാണ്ടിലേറെ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിനെക്കുറിച്ച് പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യുകയും അവതരിപ്പിക്കുകയും പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടെങ്കിലും, ഈ പരമ്പരാഗത ചികിത്സാ അടിസ്ഥാനം പലർക്കും ഇപ്പോഴും ആശയക്കുഴപ്പമുണ്ടാക്കുന്നതായി ഞങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു. ഇത് പലപ്പോഴും ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്ന ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ രീതിയിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമായി പ്രയോഗിക്കപ്പെടുന്നു, അതിന്റെ സൈദ്ധാന്തിക അടിത്തറയുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്ന രീതിയിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാണ്. ഇത് സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം, മൂല്യം, നടപടിക്രമങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണകൾക്ക് കാരണമായി.

വിറ്റ്കിൻ ... മാസ്റ്റേഴ്സ് ആൻഡ് ജോൺസന്റെ [സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ്] അസൈൻമെന്റുകൾക്കെതിരെ വ്യാപകമായ എതിർപ്പ് പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നു—അവ സ്വാഭാവികതയെ തടസ്സപ്പെടുത്തുന്നു എന്ന്. വിചിത്രമെന്ന് പറയട്ടെ, ഇത് തന്നെയാണ് അവരുടെ ലക്ഷ്യം. ഇത് പൊതുവെ അറിയപ്പെടാത്തതിന്റെ കാരണം മാസ്റ്റേഴ്സ് ആൻഡ് ജോൺസൻ അവരുടെ പ്രവർത്തനം അവതരിപ്പിച്ച രീതിയാണ്. അവരുടെ പൂർണ്ണസമയ പരിശീലന പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുക്കുകയോ അവരുടെ പരിശീലന സെമിനാറുകളിൽ സംബന്ധിക്കുകയോ ചെയ്യാതെ അവരുടെ മോഡലിന്റെ പല അവശ്യ ഘടകങ്ങളും പരിചയപ്പെടാൻ മാർഗമില്ല ...

അവരുടെ മോഡൽ ഇതുവരെ പൂർണ്ണമായി പ്രസിദ്ധീകരിക്കപ്പെട്ട രൂപത്തിൽ അവതരിപ്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ല, അതിന്റെ ലാളിത്യം തെറ്റിദ്ധരിക്കപ്പെടാൻ കാരണമായി, അത് പരിമിതമാണെന്ന് തോന്നിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് ഒരു നിർണായക തെറ്റിദ്ധാരണയാണ്. മാസ്റ്റേഴ്സ്

ആൻഡ് ജോൺസന്റെ ചികിത്സ ഒരു വിപ്ലവകരമായ മാറ്റമാണ്, പിന്നീട് സ്ഥാപിതമായ സമീപനങ്ങളിൽ നിന്ന് പോലും, അവ അതിനെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയതാണെന്നും അതിനെ മറികടക്കുന്നതാണെന്നും കരുതപ്പെടുന്നു.

(ആപ്ഫെൽബോം, 1995, പേജ് 23-24)

ഈ അടിസ്ഥാനത്തിൽ, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിനെക്കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ പൂർണ്ണവും വിശദവുമായതും എന്നാൽ വായനക്കാർക്ക് സൗഹൃദപരവുമായ ഒരു പ്രസിദ്ധീകരണം വളരെക്കാലമായി ആവശ്യമാണെന്ന് ഞങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചു. അതാണ് ഈ ഇല്ലസ്‌ട്രേറ്റഡ് മാനുവലിന്റെ പ്രാഥമിക ഉദ്ദേശ്യം. സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ എല്ലാ വശങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളാൻ ഞങ്ങൾ ഉദ്ദേശിക്കുന്നു—ക്ലിനിഷ്യന്മാർക്ക് അത് എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് അറിയാൻ പ്രായോഗിക വിശദാംശങ്ങളും, അതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണകൾ നീക്കാൻ സൈദ്ധാന്തിക അടിത്തറയും. പ്രായോഗികവും സൈദ്ധാന്തികവുമായ ഘടകങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ വിവിധ തരത്തിലുള്ള വായനക്കാർക്ക് ഇത് ആകർഷകമാകുമെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. പുതിയ ക്ലിനിഷ്യന്മാർക്ക് ഇത് ചികിത്സയുടെ യഥാർത്ഥ ലോകത്ത് സഹായകമാകും. പരിചയസമ്പന്നരായ ചികിത്സകർക്ക് ചരിത്രപരമായ കാഴ്ചപ്പാട് കൗതുകകരമാകുകയും അവരുടെ പ്രാക്ടീസിൽ ലൈംഗിക ഇടപെടലുകൾ ചേർക്കുന്നതിൽ കൂടുതൽ ആത്മവിശ്വാസം നൽകുകയും ചെയ്യും. ലൈംഗിക വിദഗ്ധർക്കും മറ്റ് പ്രാക്ടീഷണർമാർക്കും മാസ്റ്റേഴ്സ് ആൻഡ് ജോൺസന്റെ കാലത്തെക്കാൾ വിശാലമായ ക്ലിയറുങ്കളുമായി പ്രവർത്തിക്കാൻ സഹായകമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ലഭിക്കും.

ഇതുവഴി, ഞങ്ങൾ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിനെ ചികിത്സാ ക്രമീകരണത്തിൽ ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ രീതിയിൽ എങ്ങനെ പ്രയോഗിക്കാമെന്ന് വ്യക്തമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. ഇത് ഞങ്ങൾ രണ്ടുപേർക്കുമായി 60 വർഷത്തിലധികം അനുഭവത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയാണ്. എന്നാൽ, ഈ മാനുവൽ കൂടുതൽ ഗവേഷണത്തിന് പ്രചോദനമാകുമെന്നും, ഇതുവരെ ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതിനേക്കാൾ അനുഭവപരമായും കർക്കശമായും ഞങ്ങളുടെ അനുഭവത്തെ സാധൂകരിക്കുമെന്നും ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു.

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ പ്രയോഗവും സൈദ്ധാന്തിക അടിത്തറയും അഭിസംബോധന ചെയ്യൽ

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ പ്രയോഗവും സൈദ്ധാന്തിക അടിത്തറയും അഭിസംബോധന ചെയ്യുന്നത് ഒരുപക്ഷേ രചയിതാക്കൾ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസങ്ങളെ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നതാണ്. ലിൻഡ ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങളെ കൂടുതൽ പ്രായോഗിക കാഴ്ചപ്പാടിൽ നിന്നാണ് നോക്കുന്നത്: “ക്ലിയറുങ്കൾക്ക് ഇപ്പോൾ സഹായിക്കാൻ ഞാൻ എന്താണ് നിർദ്ദേശിക്കേണ്ടത്, അവർക്ക് ഉടൻ മനസ്സിലാകുന്ന രീതിയിൽ എങ്ങനെ അത് പറയാം?” ഇത് അവളുടെ സിസ്റ്റമിക്-ഓറിയന്റഡ് സോഷ്യൽ വർക്കും ട്രെയിനറുമായുള്ള വിദ്യാഭ്യാസവും പ്രൊഫഷണൽ പശ്ചാത്തലവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കാം. കോൺസ്റ്റൻസ് പലപ്പോഴും സൈദ്ധാന്തികതയ്ക്ക് ഊന്നൽ നൽകുന്നു: “ക്ലിയറുങ്കൾക്ക് അവരുടെ ആശങ്കകളുടെ വിശാലമായ സന്ദർഭം എങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കാം, അതുവഴി അവർ അതിൽ കൂടുതൽ താൽപ്പര്യം കാണിക്കുകയും, അതിൽ പ്രവർത്തിക്കാൻ കൂടുതൽ പ്രചോദിതരാവുകയും, അവരുടെ പുരോഗതി തുടരാൻ കൂടുതൽ പ്രേരിതരാവുകയും ചെയ്യും?” ഇത് അവളുടെ ആഴത്തിലുള്ളതും ജംഗിയൻ-ഓറിയന്റഡ് ക്ലിനിക്കൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റായുള്ള വിദ്യാഭ്യാസവും പരിശീലനവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കാം.

വ്യക്തമായും ഈ രണ്ട് കാഴ്ചപ്പാടുകളും നിർണായകമാണ്, ഞങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നതിലൂടെ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ സമഗ്രമായ ഒരു അവലോകനം നൽകാൻ കഴിയുമെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു, അത് സഹായകവും രസകരവുമായിരിക്കും.

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ നിർവചനവും അതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യവും

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് എന്നത് ലൈംഗിക ആശങ്കകൾ അനുഭവിക്കുന്ന ആളുകളെ സഹായിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു ശക്തമായ ചികിത്സാ സമീപനമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന സ്പർശന നിർദ്ദേശങ്ങളുടെ ഒരു കൂട്ടമാണ്. ഞങ്ങൾ പ്രധാനമായും ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുമെങ്കിലും, ലൈംഗിക അടുപ്പവും മൊത്തത്തിലുള്ള ബന്ധ തൃപ്തിയും വളരെയധികം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന് ഉണ്ടാകുന്ന ചില ഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് പരിമിതമായ തോതിൽ ഞങ്ങൾ വിവരിക്കും. ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള ആശയങ്ങളെയും സാങ്കേതിക വിദ്യകളെയും ഞങ്ങൾ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1 എന്ന് വിളിക്കുന്നു. അടുപ്പവും ബന്ധ തൃപ്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ആശയങ്ങളെയും സാങ്കേതിക വിദ്യകളെയും സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 2 എന്ന് വിളിക്കുന്നു. സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 2-നെ പിന്നീട് കൂടുതൽ വിശദമായി ചർച്ച ചെയ്യും, ഈ മാനുവലിൽ മുഴുവൻ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1-നെയും സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 2-നെയും ഞങ്ങൾ വേർതിരിക്കും.

നിർദ്ദേശങ്ങൾ വിശദീകരിക്കലും ചിത്രീകരണങ്ങൾ നൽകലും

മാസ്റ്റേഴ്സ് ആൻഡ് ജോൺസൻ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ ഉപയോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രത്യേക വിവരങ്ങളുടെ അഭാവം സമ്മതിച്ചിരുന്നെങ്കിലും, അവർ ഒരിക്കലും നിർദ്ദേശങ്ങളുടെ കൃത്യമായ വിവരണം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടില്ല. ഈ മാനുവൽ അത് തന്നെ ചെയ്യും. എന്നാൽ, ഒരുപക്ഷേ അതിന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട സംഭാവന, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്നതിനെക്കുറിച്ച് എഴുതപ്പെട്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ മാത്രമല്ല, ദൃശ്യ ചിത്രീകരണങ്ങളും നൽകുക എന്നതാണ്. ഹെലൻ സിംഗർ ക്ലാന്റെ ഡി ഇല്ലസ്‌ട്രേറ്റഡ് മാനുവൽ ഓഫ് സെക്സ് തെറാപ്പി (1975; 1987) എന്ന പുസ്തകത്തിൽ നിന്നാണ് ഞങ്ങൾ പ്രചോദനം ഉൾക്കൊണ്ടത്. അതിൽ, ഡോ. ക്ലാൻ അവരുടെ പ്രവർത്തനം ക്ലിനിഷ്യന്മാർക്കും സാധാരണക്കാർക്കും കൂടുതൽ ആക്സസ് ചെയ്യാവുന്ന തരത്തിൽ കുറഞ്ഞ അക്കാദമിക ശൈലിയിൽ എഴുതാൻ ശ്രദ്ധിച്ചു. ഒരുപക്ഷേ അതിലും പ്രധാനമായി, ലൈംഗിക ചികിത്സാ സാങ്കേതിക വിദ്യകളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന സ്ഥാനങ്ങളും പ്രവർത്തനങ്ങളും വ്യക്തമാക്കുന്നതിനും “ലൈംഗികതയുടെ സൗന്ദര്യവും മനുഷ്യത്വവും” സൂചിപ്പിക്കുന്നതിനുമായി അവർ ചിത്രീകരണങ്ങൾ നൽകി:

“കഴിഞ്ഞ കാലത്ത് ... എനിക്ക് എന്റെ വാക്കാലുള്ള വിവരണങ്ങളെ ആശ്രയിക്കേണ്ടി വന്നിരുന്നു. പലപ്പോഴും ഇവ വിവിധ സ്ഥാനങ്ങളെ മതിയായ വ്യക്തതയോടെ വിവരിക്കുന്നില്ല, ഞാൻ അവരോട് എന്താണ് ചെയ്യാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നതെന്ന് വിശദീകരിക്കാൻ എനിക്ക് സ്കെച്ചുകൾ വരയ്ക്കേണ്ടി വന്നു. ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ, കൂടുതൽ സങ്കീർണ്ണമായ സ്ഥാനങ്ങൾ പ്രദർശിപ്പിക്കാൻ സ്റ്റാഫ് അംഗങ്ങൾക്ക് പോലും അത് പ്രദർശിപ്പിക്കേണ്ടി വന്നു ... ചിത്രീകരണങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം ... സാധാരണയായി നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്ന സ്ഥാനങ്ങൾക്ക് വ്യക്തമായ ചിത്രീകരണങ്ങൾ നൽകുക എന്നതാണ് ... ഈ ചിത്രീകരണങ്ങൾ, വെറും സ്ഥാനങ്ങൾ ചിത്രീകരിക്കുക മാത്രമല്ല, ലൈംഗികതയുടെ സൗന്ദര്യവും മനുഷ്യത്വവും കൂടി

പകർന്നുനൽകുമെന്ന് ഞാൻ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു, അത് വിജയകരമായ ലൈംഗിക ചികിത്സയ്ക്ക് അടിസ്ഥാനമാണ്.”

ലൈംഗികത വെറുമൊരു ശാരീരിക പ്രവർത്തി മാത്രമല്ല, മനുഷ്യത്വത്തിന്റെയും സൗന്ദര്യത്തിന്റെയും ആഴങ്ങളിലേക്കിറങ്ങിച്ചെല്ലുന്ന ഒരനുഭവമാണ്

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് എന്തല്ല: ചില ചരിത്രവും ആശയക്കുഴപ്പങ്ങളും

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് എന്നത് ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ ലളിതമാണെന്ന് തോന്നുന്നു, അല്ലേ? പക്ഷേ, എപ്പോഴും അങ്ങനെയായിരുന്നില്ല. അടുത്ത അധ്യായത്തിൽ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ ചരിത്രത്തെക്കുറിച്ച് കുറച്ച് പറയുന്നു. ഇത് എങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കപ്പെടുന്നു, എങ്ങനെ നടപ്പാക്കപ്പെടുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ആശയക്കുഴപ്പങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കാനാണ് ഇത്. നിനക്ക് ചരിത്രം വലിയ താൽപര്യമില്ലെങ്കിൽ, അടുത്ത അധ്യായത്തിലേക്ക് പോയാലും പ്രായോഗികമായ കാര്യങ്ങൾ വലിയ തോതിൽ നഷ്ടപ്പെടില്ല. പക്ഷേ, ഈ ചരിത്രം വ്യക്തമാക്കുന്നത്, ലൈംഗികതയെ ഒരു സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനമായി കാണേണ്ടതിന്റെയും, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് ഫലപ്രദമായി ഉപയോഗിക്കാൻ സ്വന്തം താൽപര്യത്തിനായി സ്പർശിക്കുന്ന മനോഭാവത്തിന്റെയും പ്രാധാന്യത്തെക്കുറിച്ച് ഞങ്ങൾ എന്തുകൊണ്ട് ഇത്രയധികം ശ്രദ്ധ കൊടുക്കുന്നു എന്നാണ്. ഈ ചരിത്രം, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് നിർദ്ദേശങ്ങൾക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന വാക്കുകളുടെ ശക്തിയും കാണിക്കുന്നു. ഈ വാക്കുകൾ ചികിത്സയുടെ പുരോഗതിയെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയോ സഹായിക്കുകയോ ചെയ്യാം.

ഹ്യൂമൻ സെക്ഷ്യൽ ഇനഡിക്സി (മാസ്റ്റേഴ്സ് & ജോൺസൺ, 1970) പ്രസിദ്ധീകരിച്ചപ്പോൾ മുതൽ, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് എന്താണെന്നതിനെക്കുറിച്ചും അത് എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കണമെന്നതിനെക്കുറിച്ചും ആശയക്കുഴപ്പങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. മാസ്റ്റേഴ്സിന്റെയും ജോൺസന്റെയും കീഴിൽ പരിശീലനം നേടിയ മിടുക്കരായ ക്ലിനിഷ്യന്മാർ ലൈംഗിക ചികിത്സാ മേഖലയെ അതിന്റെ ആദ്യകാല മെഡിക്കൽ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള, മനുഷ്യാശ്വാസ-വിദ്യാഭ്യാസ മാതൃകയിൽ നിന്ന് വിപ്ലവീകരിച്ചപ്പോൾ പോലും, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ യഥാർത്ഥ ഉദ്ദേശ്യം അവരുടെ പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളിൽ ശരിയായി പറഞ്ഞില്ല, അല്ലെങ്കിൽ ഒരിക്കലും പ്രസിദ്ധീകരിച്ചില്ല. ഈ തെറ്റിദ്ധാരണകളിൽ തങ്ങളുടെ പങ്ക് മാസ്റ്റേഴ്സും ജോൺസനും തിരിച്ചറിഞ്ഞിരുന്നു. ഹ്യൂമൻ സെക്ഷ്യൽ ഇനഡിക്സി എന്ന പുസ്തകം സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ ഉദ്ദേശ്യത്തെ കൃത്യമായി ചിത്രീകരിക്കുന്നില്ല എന്ന് അവർ സമ്മതിച്ചു.

ലൈംഗികത ഒരു സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനം എന്ന ആശയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആശയക്കുഴപ്പം

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ അടിസ്ഥാന ആശയമായ "ലൈംഗികത ഒരു സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനമാണ്" എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ആശയക്കുഴപ്പം, ആ ആശയത്തിൽ തന്നെയല്ല, മറിച്ച് അതിന്റെ ആഴമായ പ്രാധാന്യത്തെ മനസ്സിലാക്കാത്തതിലാണ്. ലൈംഗിക പ്രതികരണം എന്നത് നമ്മൾ ജനിച്ചപ്പോൾ തന്നെ ഉള്ളതാണ്, പഠിപ്പിക്കാൻ കഴിയാത്തതാണ്, പൂർണ്ണമായി നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിൽ ഇല്ലെങ്കിലും ചിലപ്പോൾ ഭാഗികമായി നിയന്ത്രിക്കാമെന്നാണ് എല്ലാ ലൈംഗിക ചികിത്സകരും പറയുന്നത്. ലൈംഗിക ചികിത്സകർ അല്ലാത്തവർ പോലും ഇതിനോട് സമ്മതിക്കും.

പക്ഷേ, നമ്മളിൽ ആർക്കെങ്കിലും ലൈംഗികതയെ ഒരു സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനമായി ജീവിക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ടോ? ഉറക്കം, ഭക്ഷണം ദഹിക്കൽ, വികാരങ്ങൾ എന്നിവ പോലുള്ള മറ്റ് സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ നമുക്ക് നേരിട്ട് പൂർണ്ണമായി നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന് നമുക്കറിയാം. എന്നാൽ നമ്മുടെ സംസ്കാരം ലൈംഗിക പ്രതികരണത്തെ വ്യത്യസ്തമായി കാണുന്നു, അത് നമ്മുടെ നേരിട്ടുള്ള നിയന്ത്രണത്തിലാണെന്ന് തോന്നിപ്പിക്കുന്നു.

ലൈംഗികതയെ സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനമായി കാണുന്നതിന്റെ അർത്ഥത്തെക്കുറിച്ചും ആശയക്കുഴപ്പമുണ്ട്. ചില ലൈംഗിക വിദഗ്ധർ പറയുന്നത്, ലൈംഗികതയെ ഒരു സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനമായി കാണുന്നത് തെറ്റായ ലളിതവൽക്കരണമാണ്, അത് ജൈവശാസ്ത്രത്തിൽ മാത്രം അടിസ്ഥാനപ്പെട്ടതാണ് എന്നാണ് (ടീഫർ, 1991). എന്നാൽ, ലൈംഗികത ജൈവശാസ്ത്രത്തിനപ്പുറമാണെന്ന് ആദ്യം സമ്മതിക്കുന്നത് മാസ്റ്റേഴ്സും ജോൺസനും തന്നെയാണ്. ലൈംഗികത എന്നത് ശരീരഘടന, ജൈവരസതന്ത്രം, ശരീരശാസ്ത്രം, നാഡീവ്യവസ്ഥ, ഹോർമോണുകൾ എന്നിവ മാത്രമല്ലെന്ന് അവർ വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കി. മനുഷാസ്ത്രപരവും, വ്യക്തിബന്ധപരവും, സാമൂഹികവും, ആത്മീയവുമായ വശങ്ങളും ഉൾപ്പെടുന്നുണ്ട്. പക്ഷേ, ലൈംഗികതയെ ഒരു സ്വാഭാവിക മനുഷരീര പ്രക്രിയയായി ഊന്നിപ്പറഞ്ഞുകൊണ്ട്, അതിന്റെ സ്വാഭാവിക പ്രക്രിയകളാണ് അടിസ്ഥാനമെന്ന് മറക്കാൻ എളുപ്പമാണെന്ന് അവർ ഓർമ്മിപ്പിച്ചു. ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങൾ ചികിത്സിക്കുമ്പോൾ, മറ്റ് ഘടകങ്ങളിലേക്ക് പോകുന്നതിന് മുമ്പ് ഈ ശാരീരിക അടിസ്ഥാനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ഇത് ലൈംഗിക ചികിത്സയിൽ മാത്രമല്ല, ജീവിതത്തിലും സത്യമാണ്. പ്രശസ്ത മനുഷാസ്ത്രജ്ഞനായ അബ്രഹാം മാസ്ലോ (1954) തന്റെ ആവശ്യങ്ങളുടെ ശ്രേണിയിൽ ഇതേ തത്വം പറയുന്നു—അടിസ്ഥാന ശാരീരിക ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റിയ ശേഷമേ മറ്റുള്ളവ പിന്തുടരാൻ കഴിയൂ.

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് നിർദ്ദേശങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ആശയക്കുഴപ്പം: സ്വന്തം ശ്രദ്ധയ്ക്കായി സ്പർശിക്കലിന്റെ പ്രാധാന്യം

ലൈംഗികതയെ സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനമായി കാണുന്നതിന്റെ പൂർണ്ണമായ ആശയത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആശയക്കുഴപ്പം, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് നിർദ്ദേശങ്ങൾ പറയാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്കുകളെക്കുറിച്ചുള്ള തെറ്റിദ്ധാരണകളായി മാറാറുണ്ട്. ഇത് പ്രത്യേകിച്ച് ആദ്യത്തെ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് നിർദ്ദേശങ്ങളിൽ കാണാം.

ചിലർ പറയും, ഞങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്കുകൾ അത്ര പ്രധാനമല്ല, അവയെക്കുറിച്ച് വാദിക്കുന്നത് വെറും വാക്കുകളുടെ കളിയാണ് എന്ന്. മറ്റു ചിലർ പറയുന്നത്, വാക്കുകൾ പര്യാപ്തമല്ല എന്നാണ്: “മനുഷ്യന്റെ നാവ് പൊട്ടിയ പാത്രം പോലെയാണ്, അതിൽ നിന്ന് നമ്മൾ ശബ്ദങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു, കരടിയെ നൃത്തം ചെയ്യിക്കാൻ, നക്ഷത്രങ്ങളെ നമ്മുടെ സംഗീതത്താൽ കരയിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ” (ഏഡാബെർ, 1965, പേജ് 138). എന്നാൽ, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1-ന്റെ ആശയങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും ശരിയായി പറയാനും മനസ്സിലാക്കാനും, ചികിത്സകരും ക്ലയന്റുകളും തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന വാക്കുകൾ വളരെ പ്രധാനമാണെന്ന് ഞങ്ങൾ പറയുന്നു. വാക്കുകൾക്ക് മനോഭാവം പകരാൻ കഴിയും—ക്ലയന്റുകളുടെ മേലുള്ള സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനോ അല്ലെങ്കിൽ അത് കൂട്ടാനോ കഴിയുന്ന മനോഭാവം. സൈക്കോളജിയിൽ പറയുന്നതുപോലെ, നമ്മൾ സ്വയം പറയുന്ന കഥകൾ നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെയും, പ്രശ്നകരമായ വികാരങ്ങളെ നേരിടാനുള്ള കഴിവിനെയും, അവയെ ഫലപ്രദമായ പെരുമാറ്റങ്ങളാക്കി മാറ്റാനുള്ള കഴിവിനെയും മാറ്റിമറിക്കുന്നു (എല്ലിസ്, 2000).

ലൈംഗികതയെ സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനമായി കാണുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ആശയക്കുഴപ്പവും, അതിൽ നിന്ന് വരുന്ന സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് നിർദ്ദേശങ്ങളും, ഭാഷയ്ക്ക് വികാരങ്ങളെയും മനോഭാവങ്ങളെയും പെരുമാറ്റങ്ങളെയും രൂപപ്പെടുത്താനുള്ള ശക്തിയുടെ മികച്ച ഉദാഹരണങ്ങളാണ്. ഇത് മാസ്റ്റേഴ്സും ജോൺസനും തന്നെ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിനെ ആദ്യം വിവരിക്കാൻ ഉപയോഗിച്ച തെറ്റായ വാക്കുകളിൽ നിന്ന് തുടങ്ങി.

മാസ്റ്റേഴ്സും ജോൺസനും ലൈംഗിക പ്രതികരണം ആവശ്യപ്പെട്ട് ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയില്ല എന്ന ആശയം ശരിയായി പറഞ്ഞു. “നിന്നെത്തന്നെ ലൈംഗികമായി ഉത്തേജിപ്പിക്കുക” എന്ന തരത്തിലുള്ള വാക്കുകൾ അവർ ഒഴിവാക്കി. പക്ഷേ, അവർ മറ്റ് സ്വാഭാവിക വികാരങ്ങൾ, പ്രത്യേകിച്ച് സുഖം, ആവശ്യപ്പെടുന്നതായി തോന്നിപ്പിക്കുന്ന വാക്കുകൾ ഉപയോഗിച്ചു. പങ്കാളിക്ക് വേണ്ടി ഈ സ്വാഭാവിക പ്രതികരണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കണമെന്നും അവർ പറഞ്ഞു. സുഖം നൽകുന്ന പങ്കാളി ആദ്യം അതിന് പ്രതിജ്ഞാബദ്ധനാണ്: സുഖം നൽകുക. രണ്ടാമതായി, സ്പർശിക്കുന്നയാൾ തന്റെ സ്വന്തം സുഖം അനുഭവിക്കണം, പങ്കാളിയുടെ ശാരീരിക സ്വീകരണത്തിന്റെ അവർണനീയമായ അനുഭവം അറിയണം. കുറച്ച് സമയത്തിന് ശേഷം പങ്കാളികൾ സുഖം നൽകുന്നതും സ്വീകരിക്കുന്നതും മാറിമാറി ചെയ്യണം (മാസ്റ്റേഴ്സ് & ജോൺസൻ, 1970, പേജ് 68).

സുഖം ഉണ്ടാക്കുക, പ്രത്യേകിച്ച് പങ്കാളിയുടെ സുഖം, എന്നതിന് ഊന്നൽ നൽകിയത് സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് നിർദ്ദേശങ്ങൾ നടപ്പാക്കുന്നതിൽ വലിയ ആശയക്കുഴപ്പം ഉണ്ടാക്കി. ആപ്ഫെൽബോം (2012) ശരിയായി വിവരിക്കുന്നു, ഇതിന്റെ ഫലമായി പല പ്രൊഫഷണലുകളും സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ ആദ്യ ഘട്ടത്തെ “പങ്കാളിയെ ആവശ്യപ്പെടാതെ സുഖിപ്പിക്കൽ” എന്നാണ് മനസ്സിലാക്കിയത്.

അതുകൊണ്ട്, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം പലപ്പോഴും പ്രൊഫഷണൽ സാഹിത്യത്തിൽ ഇങ്ങനെ അവതരിപ്പിക്കപ്പെട്ടു: പങ്കാളിക്ക് പ്രത്യേകിച്ച്, പക്ഷേ സ്വയത്തിന് പോലും, സന്തോഷകരവും വിശ്രമിക്കുന്നതും റൊമാന്റിക്സും സുഖകരവുമായ വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തിന് ഊന്നൽ നൽകുന്നു. അറിയാതെ, ഈ വാക്കുകൾ ക്ലയന്റുകൾക്ക് പരസ്പരം സുഖം ഉണ്ടാക്കണമെന്നും സ്വയം സുഖം അനുഭവിക്കണമെന്നും സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തുന്നു. ഇത് ഇരട്ട സമ്മർദ്ദമാണ്, മാത്രമല്ല സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ തെറ്റായ ഉപയോഗവും ആണ്. ഇത് ചികിത്സയിൽ മോശം ഫലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാം. ക്ലിനിഷ്യന്മാർ പറയുന്നത്, “ക്ലിനിക്കൽ മേൽനോട്ടത്തിൽ, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ തെറ്റായ ഉപയോഗം മൂലം ചികിത്സാ പരാജയങ്ങൾ ഉണ്ടായതായി ഞങ്ങൾ കേൾക്കാറുണ്ട്” (വീക്സ് & ഗാംബേസിയ, 2009, പേജ് 360). ഏറ്റവും സാധാരണമായ തെറ്റായ ഉപയോഗം തെറ്റായ വാക്കുകളാണ്. ഇത് ക്ലയന്റുകൾ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിൽ പങ്കെടുക്കാൻ മടിക്കുന്നതിന്റെ ഒരു പ്രധാന കാരണവും ആണ്.

“സുഖത്തിനായി സ്പർശിക്കൽ” എന്ന വാക്കുകളുടെ പ്രശ്നം

ഇതെല്ലാം കാണിക്കുന്നത്, ആദ്യ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് നിർദ്ദേശങ്ങൾക്ക് വാക്കുകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ക്ലിനിഷ്യന്മാർ ശ്രദ്ധിക്കണം എന്നാണ്. “സംവേദനങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക”, “താപനില, സമ്മർദ്ദം, ഘടന എന്നിവയിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക” എന്ന തരത്തിലുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ “സുഖം നൽകുക”, “വിശ്രമിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക”, “സ്പർശിക്കപ്പെടുന്നത് ആസ്വദിക്കുക” എന്നതിനേക്കാൾ ചികിത്സാപരമാണ്.

“അനുഭവം” എന്ന വാക്ക് ഒഴിവാക്കണം. ക്ലിനിഷ്യന്മാർ പറയും, “നിനക്ക് എന്താണ് അനുഭവപ്പെടുന്നതെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.” എന്നാൽ “അനുഭവം” എന്നത് “വികാരം” അല്ലെങ്കിൽ

“സംവേദനം” എന്നതിന് സമാനമാണെന്ന് ആളുകൾ കരുതുന്നതിനാൽ, ഈ വാക്ക് ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. “അനുഭവം” എന്നത് “വികാരം” എന്നാണ് ക്ലയന്റുകൾ മനസ്സിലാക്കുന്നതെങ്കിൽ, അവർ ഉത്തേജനം, സുഖം, അല്ലെങ്കിൽ വിശ്രമം എന്നിവ അനുഭവിക്കാൻ സ്വയം സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തും. ഇത് ആവശ്യപ്പെടാത്ത, സ്വന്തം താൽപര്യത്തിനായി സ്പർശിക്കലിന്റെ ചികിത്സാ ലക്ഷ്യങ്ങൾക്ക് എതിരാണ്.

“സെൻസുവൽ”, “സെൻസുവാലിറ്റി” എന്ന വാക്കുകളും ശ്രദ്ധിക്കണം. ഈ വാക്കുകൾ ഒഴിവാക്കാൻ ഞങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു, കാരണം ക്ലയന്റുകൾ ഇത് “ലൈംഗികം” എന്ന് മനസ്സിലാക്കി, ഉത്തേജനം അനുഭവിക്കാൻ സ്വയം സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തിയേക്കാം. അതുകൊണ്ടാണ് ഈ മാനുവലിൽ “സംവേദനം” എന്ന വാക്കിന് ഊന്നൽ നൽകുന്നത്. സംവേദനങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത് “സെൻസുവാലിറ്റി”യിൽ നിന്നും “ലൈംഗികത”യിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാണ്, ഇവ രണ്ടിനും ലക്ഷ്യാധിഷ്ഠിതമായ അർത്ഥമുണ്ട്. “സംവേദനം” എന്ന വാക്ക് പോലും “താപനില, സമ്മർദ്ദം, ഘടന” എന്ന് വ്യക്തമായി നിർവചിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

“പങ്കാളിക്ക് വേണ്ടി സ്പർശിക്കൽ” എന്ന വാക്കുകളുടെ പ്രശ്നം

പങ്കാളിയെ സുഖിപ്പിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ക്ലയന്റുകളെ ഇരട്ട സമ്മർദ്ദത്തിലാക്കുന്നു—സ്വന്തം സ്വാഭാവിക പ്രതികരണം മാത്രമല്ല, പങ്കാളിയുടെ പ്രതികരണവും ഉണ്ടാക്കണം. “നൽകുക”, “സ്വീകരിക്കുക” എന്ന വാക്കുകൾ, അല്ലെങ്കിൽ സ്പർശിക്കുന്നയാളെ “നൽകുന്നവൻ”, സ്പർശിക്കപ്പെടുന്നയാളെ “സ്വീകരിക്കുന്നവൻ” എന്ന് വിളിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. അതുകൊണ്ട് ഞങ്ങൾ പങ്കാളികളെ “സ്പർശിക്കുന്നവൻ”, “സ്പർശിക്കപ്പെടുന്നവൻ” എന്ന് വിളിക്കും. “മസാജ്” അല്ലെങ്കിൽ “പുറം തടവൽ” എന്ന വാക്കുകളും പങ്കാളി-കേന്ദ്രീകൃത സമീപനത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുപോകാൻ ക്ലയന്റുകളെ പ്രേരിപ്പിക്കും, അതിനാൽ അവ ഉപയോഗിക്കരുത്.

ആശയക്കുഴപ്പങ്ങളുടെ ഫലങ്ങളും പരിഹാരങ്ങളും

മാസ്സേജ്സിന്റെയും ജോൺസന്റെയും ആദ്യ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് നിർദ്ദേശങ്ങൾ എന്തുകൊണ്ട് സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനങ്ങളുമായി പൊരുത്തപ്പെട്ടില്ല എന്നത് വ്യക്തമല്ല. ഒരുപക്ഷേ, അവർ ഉപയോഗിച്ച വാക്കുകളുടെ (“സുഖത്തിനായി സ്പർശിക്കൽ” എന്നതിന് പകരം “താൽപര്യത്തിനായി സ്പർശിക്കൽ”, “നിനക്ക് എന്താണ് അനുഭവപ്പെടുന്നതെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക” എന്നതിന് പകരം “സംവേദനങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക”) പ്രാധാന്യം അവർ മനസ്സിലാക്കിയില്ലായിരിക്കാം. ഈ വാക്കുകൾ ഭാവി ക്ലിനിഷ്യന്മാർ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് നിർദ്ദേശങ്ങളെ എങ്ങനെ മനസ്സിലാക്കുമെന്ന് അവർ മനസ്സിലാക്കിയില്ലായിരിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ, ആദ്യ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അവർ ഉദ്ദേശിച്ച സമീപനത്തിന് എതിരാണ് മനസ്സിലാക്കിയപ്പോൾ അവർ നിർദ്ദേശങ്ങൾ മാറ്റിയിരിക്കാം.

നല്ല വാർത്ത എന്തെന്നാൽ, 1983-ലെ പരിശീലന പരിപാടിയിൽ ഞങ്ങൾ പങ്കെടുത്തപ്പോൾ, മാസ്സേജ്സും ജോൺസനും നിർദ്ദേശങ്ങളുടെ വാക്കുകൾ മാറ്റിയിരുന്നു. 1983 ഫെബ്രുവരി 21-ന്, മാസ്സേജ്സ് & ജോൺസൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ ലൈംഗിക ചികിത്സയിലെ പോസ്റ്റ്-ഡോക്ടറൽ പരിശീലന പരിപാടിയുടെ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് ഭാഗത്ത് (ഞങ്ങളുടെ അഞ്ച് വർഷത്തെ ക്ലിനിക്കൽ, ഗവേഷണ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ആരംഭിച്ചത്), റോബർട്ട് കൊളോഡ്നി (മാസ്സേജ്സിന്റെയും ജോൺസന്റെയും സഹപ്രവർത്തകനും പല പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളിലും മൂന്നാമത്തെ രചയിതാവും) ഇങ്ങനെ വിവരിച്ചു:

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം/പ്രക്രിയ

- ഇന്ദ്രിയങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടുക
- കാണുന്നവന്റെ മനോഭാവം കുറയ്ക്കുക → ലക്ഷ്യാധിഷ്ഠിതത കുറയ്ക്കുക - അതായത്, നിഷ്പക്ഷതയിലേക്ക് എത്തുക
- സ്വയം പ്രതിനിധാനവും ഉത്തരവാദിത്തവും നേടുക
- നിഷ്പക്ഷതയിൽ തുടരുക - ഇപ്പോഴത്തെ നിമിഷത്തിൽ നിൽക്കുക (ഏവറി-ക്ലാർക്ക്, 1983, പേജ് 1)

1983-ലെ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ പരിശീലനത്തിൽ, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഇങ്ങനെ വ്യക്തമായി പറഞ്ഞു: “സ്പർശിക്കുന്നവൻ സ്വന്തം വേണ്ടി സ്പർശിക്കണം - സംവേദനങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാനുള്ള ഉദ്ദേശ്യത്തോടെ സ്പർശിക്കുക. വിലയിരുത്തരുത് - അനുഭവിക്കുക മാത്രം - നിഷ്പക്ഷതയിൽ നിൽക്കുക”, “പര്യവേക്ഷണവും പരീക്ഷണവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക”, “സ്വന്തം വേണ്ടി സ്പർശിക്കുക - നിന്റെ പങ്കാളിയുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്റെ സ്വന്തം താൽപര്യത്തിനായി ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക, നിനക്ക് എന്താണ് സംഭവിക്കുന്നതെന്ന് നോക്കുക - അവരെ സുഖിപ്പിക്കാനുള്ള മസാജ് അല്ല, അവരെ ഉത്തേജിപ്പിക്കാനുള്ളതല്ല”, “സ്വന്തം വേണ്ടി സ്പർശിക്കൽ ... ഇത് നീ ചെയ്യുന്ന ഒരു കാര്യമല്ല - ഇത് ഒരു മനോഭാവമാണ്.” അപ്പോഴേക്കും സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ്, സംവേദന-കേന്ദ്രീകൃതവും ആവശ്യപ്പെടാത്തതും, നിന്റെ താൽപര്യത്തിനായി സ്പർശിക്കുന്നതുമായ രീതിയിൽ വിവരിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. ഈ രീതി ചികിത്സയിൽ കൂടുതൽ പുരോഗതി ഉണ്ടാക്കുമെന്ന് ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നു.

അധ്യായം 4: ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങൾ - അടിസ്ഥാന കാര്യങ്ങൾ, മൂല്യനിർണ്ണയ രീതികൾ, ഒരുമിച്ചുള്ള ചികിത്സാ ആസൂത്രണം

ലൈംഗിക വൈകല്യം എന്താണ്? അത് ഇടയ്ക്കിടെ ഉണ്ടാകുന്ന ലൈംഗിക ബുദ്ധിമുട്ടിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു?

ഇടയ്ക്കിടെ ഉണ്ടാകുന്ന ലൈംഗിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ എല്ലാവർക്കും സാധാരണമാണ്. സാധാരണ ലൈംഗിക ജീവിതത്തിൽ പലരും ഇത് താൽക്കാലികമായും ചിലപ്പോൾ മാത്രമായും അനുഭവിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന്:

- ലൈംഗിക താൽപര്യമോ ആഗ്രഹമോ ഇല്ലാതിരിക്കുക
- ഉദ്ധാരണമോ ഉത്തേജനമോ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുക
- ഉദ്വേഗം (orgasm) വേഗത്തിലോ വൈകിയോ അല്ലെങ്കിൽ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുക
- ലൈംഗിക വേദന അനുഭവിക്കുക

ഇവ ഇടയ്ക്കൊക്കെ ഉണ്ടാകുന്നതാണെങ്കിൽ, അത് സാധാരണയായി താൽക്കാലിക സാഹചര്യങ്ങൾ കൊണ്ടാകാം, ഉദാഹരണത്തിന് അമിതമായി മദ്യം കഴിച്ചത്. പലർക്കും ഇത് വലിയ പ്രശ്നമാകാതെ മാറിപ്പോകും.

പക്ഷേ, ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങൾ കൂടുതൽ നേരം നീണ്ടുനിൽക്കും, പലപ്പോഴും ഉണ്ടാകും, വികാരപരമായും ബന്ധത്തിലും വലിയ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാകും. DSM-5 (2015) എന്ന പുസ്തകത്തിൽ പറയുന്ന മാനദണ്ഡങ്ങൾ പ്രകാരം, ഇത് 75-100% സമയവും ഉണ്ടാകുകയും കുറഞ്ഞത് ആറ് മാസമെങ്കിലും നീണ്ടുനിൽക്കുകയും ചെയ്യും.

ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങൾക്ക് എന്താണ് കാരണങ്ങൾ?

ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങൾക്ക് പല കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. ഞങ്ങൾ മനുഷാസ്ത്രപരവും സാമൂഹികവുമായ കാരണങ്ങൾക്ക് ഊന്നൽ നൽകുമെങ്കിലും, ചികിത്സയുടെ തുടക്കത്തിൽ ശാരീരിക കാരണങ്ങൾ പരിശോധിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്. മാസ്റ്റേഷ്യം ജോൺസനും പറഞ്ഞത്, ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങളുടെ ഭൂരിഭാഗവും മനുഷാസ്ത്രപരവും, ബന്ധപരവും, ജീവിതശൈലിയും, സാംസ്കാരികവുമായ കാരണങ്ങളാലാണ് എന്നാണ്. പക്ഷേ, അവർ ഇതും പറഞ്ഞു: “ശാരീരിക വൈകല്യത്തെ മനുഷാസ്ത്രപരമായ കുറവായി കാണാൻ ഒരു കാരണവുമില്ല” (മാസ്റ്റേഷ്യസ് & ജോൺസൻ, 1970, പേജ് 53). ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന ഘടകങ്ങൾ കണ്ടെത്തുമ്പോൾ, “ഇതോ അതോ” എന്ന ചിന്തയിൽ വീഴരുത്. “ഇതും അതും” എന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. ചിലപ്പോൾ, ചികിത്സയും സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസും മുന്നോട്ട് പോകുമ്പോൾ, ആദ്യം ശാരീരിക കാരണം മൂലമാണെന്ന് തോന്നിയ ഒരു പ്രശ്നം (ഉദാഹരണം: നട്ടെല്ലിന്റെ പരിക്ക് മൂലമുള്ള ഉദ്ധാരണ പ്രശ്നം) മെച്ചപ്പെടാൻ തുടങ്ങും. മനുഷാസ്ത്രപരവും ബന്ധപരവും സാമൂഹികവുമായ കാരണങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടുമ്പോൾ, ശാരീരിക പ്രശ്നം ഉണ്ടെങ്കിലും ശരീരം സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിനോട് പ്രതികരിക്കും.

ചിലപ്പോൾ ആദ്യ മൂല്യനിർണ്ണയത്തിൽ വൈകല്യത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ കഴിഞ്ഞെന്ന് വരില്ല. തുറന്ന മനസ്സോടെ ഇരിക്കണം. സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് ലൈംഗിക പ്രശ്നം ചികിത്സിക്കാൻ മാത്രമല്ല, അതിന് കാരണമാകുന്നതോ നിലനിർത്തുന്നതോ ആയ കാര്യങ്ങൾ കണ്ടെത്താനും സഹായിക്കുമെന്ന് ക്ലയന്റുകളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കണം. സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് തുടരുമ്പോൾ, ആദ്യം വ്യക്തമല്ലാത്ത കാരണങ്ങൾ കൂടുതൽ വ്യക്തമാകും.

ചിലപ്പോൾ പറയപ്പെടുന്ന ലൈംഗിക വൈകല്യം യഥാർത്ഥത്തിൽ ചികിത്സിക്കേണ്ട പ്രശ്നമായിരിക്കില്ല. ഉദാഹരണത്തിന്, ഉദ്ധാരണ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നത് വേഗത്തിൽ സ്ഖലനം (rapid ejaculation) ഉണ്ടാകുന്നതിന്റെ മറയാകാം. ചിലപ്പോൾ പറയപ്പെടുന്ന വൈകല്യം ഒരു വൈകല്യമേ അല്ലാതിരിക്കാം. ഒരു ദമ്പതികൾ തങ്ങളുടെ ലൈംഗിക ആഗ്രഹത്തിലെ കുറവിനെക്കുറിച്ച് പരാതിപ്പെടുമ്പോൾ, യഥാർത്ഥത്തിൽ അവർക്ക് ലൈംഗിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ എത്ര തവണ വേണമെന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള വ്യത്യസ്ത ഇഷ്ടങ്ങളാണ് ഉള്ളത്. ഇത് ക്ലിനിക്കൽ രോഗനിർണ്ണയത്തിന് കീഴിൽ വരുന്നതല്ല.

ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങൾ പരിശോധിക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട അഞ്ച് പ്രധാന മേഖലകൾ ഇവയാണ്:

1. ശാരീരിക കാരണങ്ങൾ

ലൈംഗികത ഒരു സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനമാണെന്ന ആശയം ശാരീരിക പ്രക്രിയകളുടെ പ്രാധാന്യം കാണിക്കുന്നതിനാൽ, ആദ്യം ശാരീരിക കാരണങ്ങൾ പരിശോധിക്കുന്നത് യുക്തിസഹമാണ്. ഇവയിൽ ഉൾപ്പെടാം:

- ഹോർമോൺ (endocrine), രക്തപ്രവാഹം (cardiovascular), അല്ലെങ്കിൽ നാഡി (neurological) പ്രവർത്തനങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങളോ മരുന്നുകളോ
- നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ (ഉദാഹരണം: പ്രമേഹം, തൈറോയ്ഡ് കുറവ്)
- ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ച മരുന്നുകൾ, സ്വയം എടുക്കുന്ന മരുന്നുകൾ, അല്ലെങ്കിൽ “നിരോധിത” മയക്കുമരുന്നുകൾ

- ശസ്ത്രക്രിയകൾ അല്ലെങ്കിൽ ചികിത്സകൾ (ഉദാഹരണം: റേഡിയേഷൻ, പ്രോസ്റ്റേറ്റ് ശസ്ത്രക്രിയ)

2. വ്യക്തിപരമായ കാരണങ്ങൾ

വ്യക്തിയുടെ മനുഷാസ്ത്രപരമായ അവസ്ഥ (ഉദാഹരണം: ഉത്കണ്ഠ, മാനസിക പ്രശ്നങ്ങൾ, ട്രോമ), സ്വയത്തെക്കുറിച്ചോ ശരീരത്തെക്കുറിച്ചോ ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചോ ഉള്ള നെഗറ്റീവ് ചിന്തകൾ എന്നിവ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടും. ക്ലയന്റിന്റെ ശ്രദ്ധ തിരിയുന്ന ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും, പ്രത്യേകിച്ച് ലൈംഗിക പ്രശ്നവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവ, പരിശോധിക്കണം. അവരുടെ ലൈംഗിക അനുഭവങ്ങൾ, രീതികൾ, ഇഷ്ടങ്ങൾ, ആ ഇഷ്ടങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം, ലൈംഗികതയെക്കുറിച്ചുള്ള പൊതുവായ അറിവ് എന്നിവയും പ്രധാനമാണ്. കുട്ടിക്കാലത്തെ അവഗണന, ദുരുപയോഗം, വ്യത്യസ്ത ബന്ധന ശൈലികൾ (ഉദാഹരണം: ഉത്കണ്ഠാകുലമോ ഒഴിവാക്കുന്നതോ ആയ രീതികൾ) എന്നിവയും ചരിത്രപരമായ കാരണങ്ങളിൽ പെടും.

3. പങ്കാളിയും ബന്ധവും

ക്ലയന്റിന്റെ ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങൾ പരിശോധിക്കുമ്പോൾ പങ്കാളിയുടെ സ്വാധീനം എപ്പോഴും ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇതിൽ ഉൾപ്പെടാം:

- പങ്കാളിയുടെ രോഗങ്ങൾ, ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങൾ, പ്രകടനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രതീക്ഷകൾ, ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങളോടുള്ള പ്രതികരണങ്ങൾ
- പങ്കാളിയുടെ മനുഷാസ്ത്രപരമായ അവസ്ഥ, ചികിത്സയിൽ പങ്കെടുക്കാനുള്ള സന്നദ്ധത
- പങ്കാളിയുടെ സ്വന്തം ലൈംഗികവും ബന്ധപരവുമായ അനുഭവങ്ങൾ, ലൈംഗിക വൈകല്യത്തിന് അവർ നൽകുന്ന അർത്ഥം

ബന്ധത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാം. അല്ലെങ്കിൽ, ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങൾ ബന്ധത്തിൽ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാം. നിരസിക്കപ്പെടുന്നതിന്റെ വികാരം, നിരാശ, കഴിവില്ലായ്മ എന്നിവ പങ്കാളികളോടുള്ള നല്ല വികാരങ്ങൾ കുറയ്ക്കും. സ്നേഹം കാണിക്കൽ കുറയുകയും, സഹായകമല്ലാത്തതോ ഇല്ലാത്തതോ ആയ ആശയവിനിമയം, ഒരൂമിച്ച് ചെലവഴിക്കുന്ന സമയം കുറയുകയും ചെയ്യും. ഇവയെല്ലാം അടുപ്പത്തിന്റെയും ലൈംഗിക അടുപ്പത്തിന്റെയും തൃപ്തി കുറയ്ക്കും. ബന്ധത്തിലെ ആശയവിനിമയ പ്രശ്നങ്ങൾ, അധികാര പോരാട്ടങ്ങൾ, പരിഹരിക്കാത്ത തർക്കങ്ങൾ എന്നിവ ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിച്ചെന്ന് വരില്ല. പക്ഷേ, ഇവ കൈകാര്യം ചെയ്യാതിരുന്നാൽ ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ തീർച്ചയായും പരിഹരിക്കപ്പെടില്ല. ബന്ധ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നത് ലൈംഗിക വൈകല്യത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള അടിസ്ഥാനം ഒരുക്കും.

4. ജീവിതശൈലിയിലെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ

ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങൾ പരിശോധിക്കുമ്പോൾ ചിലപ്പോൾ അവഗണിക്കപ്പെടുന്നത്, വ്യക്തിയുടെയോ ദമ്പതികളുടെയോ സമയത്തെ ബാധിക്കുന്ന മറ്റ് ആവശ്യങ്ങളാണ്.

- ജോലി അല്ലെങ്കിൽ തൊഴിൽ ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ എന്താണ്? അവ എത്രമാത്രം സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാക്കുന്നു?
- കുട്ടികൾ, ബന്ധുക്കൾ, മറ്റുള്ളവർ എന്നിവയുടെ സ്വാധീനം എന്താണ്?
- മാതാപിതാക്കളുമായുള്ള ബന്ധം ഒരു പ്രശ്നമാണോ?

ഇവ പരിശോധിക്കുന്നതിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം, പങ്കാളികൾക്ക് സ്വയം വേണ്ടിയും ബന്ധത്തിന് വേണ്ടിയും എത്ര സമയവും എന്ത് തരം സമയവും ലഭിക്കുന്നു എന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയാണ്. മറ്റ് സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഉൾപ്പെടാം: ജോലി അല്ലെങ്കിൽ വ്യക്തിപരമായ നഷ്ടങ്ങൾ, വ്യായാമക്കുറവ്, അമിത ഭക്ഷണം, ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും ആരോഗ്യത്തെ മോശമായി ബാധിക്കുന്ന ശീലങ്ങൾ.

5. സാമൂഹിക-സാംസ്കാരിക സ്വാധീനങ്ങൾ

കുടുംബ പശ്ചാത്തലം, സാമൂഹിക ഘടകങ്ങൾ, മതപരമായ കാര്യങ്ങൾ എന്നിവ ലൈംഗിക പ്രവർത്തനത്തെ എങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു എന്ന് പരിശോധിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. പല ക്ലിനിഷ്യന്മാരും സ്ത്രീകളുടെ മേൽ ഇവയുടെ പരിമിതികളും പുരുഷന്മാരുടെ മേൽ ഇവയുടെ സമ്മർദ്ദവും പരിശോധിക്കാറുണ്ട്. പക്ഷേ, എതിർ ഘടകങ്ങളും പ്രധാനമാണെന്ന് കരുതാതിരിക്കരുത്. ഓരോ പങ്കാളിയെയും ബാധിക്കുന്ന ലൈംഗിക മൂല്യങ്ങൾ, പെരുമാറ്റ രീതികൾ, തെറ്റായ വിവരങ്ങൾ എന്നിവയുടെ തോതും സ്വഭാവവും പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്.

കലർന്നതോ അജ്ഞാതമായതോ ആയ കാരണങ്ങൾ

ഇതെല്ലാം കാണിക്കുന്നത്, ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങൾക്ക് പല കാരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാമെന്നാണ്. പുതിയതായി ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുന്ന ഒരു മേഖലയാണ് പരിസ്ഥിതി വിഷങ്ങൾ (റെഡ്ഡി, 2016). എന്നാൽ, മൂല്യനിർണ്ണയം അവസാനിക്കുമ്പോഴും കൃത്യമായ കാരണങ്ങൾ വ്യക്തമാകണമെന്നില്ല. രസകരമായ കാര്യം, എല്ലാ കാരണങ്ങളും കണ്ടെത്തിയില്ലെങ്കിലും ക്ലയന്റുകൾ പുരോഗതി കാണിക്കാറുണ്ട്. ചിലപ്പോൾ പ്രശ്നത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ കാരണം കണ്ടെത്താൻ ചികിത്സ ആരംഭിക്കേണ്ടി വരും. സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് ഈ ഘടകങ്ങൾ വേർതിരിച്ചെടുക്കാൻ ഉപയോഗപ്രദമാണ്.

ഉദാഹരണത്തിന്, ലൈംഗിക താൽപര്യം കുറഞ്ഞ ഒരു ക്ലയന്റ് പറയുന്നു, പെട്ടെന്ന് താൽപര്യം നഷ്ടപ്പെട്ടതിന്റെ കാരണം വ്യക്തമല്ലെന്ന്. ശാരീരിക പരിശോധനയിലും ഒന്നും കണ്ടെത്തിയില്ല. ഇവിടെ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് തുടങ്ങുന്നത് വൈകല്യത്തിന്റെ കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കും. സാധാരണയായി, മൂലകൾ, നെഞ്ച്, ജനനേന്ദ്രിയങ്ങൾ എന്നിവ പരിമിതപ്പെടുത്തിയുള്ള സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റേക്ക് (പിന്നീട് വിവരിക്കും) എത്തുമ്പോഴേക്കും, വ്യക്തിപരവും ദമ്പതികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രധാന പ്രശ്നങ്ങൾ വ്യക്തമാകും.

മറ്റൊരു ഉദാഹരണം: ജോലിയിലെ സമ്മർദ്ദം മൂലം ഉത്കണ്ഠയ്ക്ക് മരുന്ന് കഴിക്കുന്ന ഒരു സ്ത്രീക്ക് ആദ്യമായി ഉദ്വേഗം (orgasm) ഉണ്ടാകുന്നതിൽ പ്രശ്നം അനുഭവപ്പെട്ടു. പങ്കാളി ഇതിനോട് ശക്തമായി നെഗറ്റീവ് ആയി പ്രതികരിച്ചു. ഇത് അടുത്ത ലൈംഗിക അനുഭവത്തിൽ സ്ത്രീയുടെ ഉദ്വേഗ പ്രശ്നം കൂട്ടി. പിന്നീട് ഇത് ഒരു പാറ്റേൺ ആയി മാറി. ആദ്യം ജോലി സമ്മർദ്ദവും മരുന്ന് മൂലമുണ്ടായ ഒരു ചെറിയ പ്രശ്നം, പിന്നീട് വലിയ മനുശാസ്ത്രപരവും ബന്ധപരവുമായ വൈകല്യമായി മാറി.

ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങൾ എങ്ങനെ മൂല്യനിർണ്ണയം ചെയ്യുകയും ചികിത്സിക്കുകയും ചെയ്യാം?

ലൈംഗിക ചികിത്സ ആരംഭിക്കുന്നത് ശാരീരിക, മനുശാസ്ത്രപര, ബന്ധപര, സാംസ്കാരിക, ജീവിതശൈലി ഘടകങ്ങൾ എന്നിവയുടെ പൂർണ്ണമായ മൂല്യനിർണ്ണയത്തോടെയാണ്. ഇതിനുള്ള ചില വഴികൾ ഇവയാണ്:

ശാരീരിക പരിശോധന

ഒരു പ്രാഥമിക ഡോക്ടറോ ലൈംഗിക മരുന്ന് വിദഗ്ദ്ധനോ (ഉദാഹരണം: ഹോർമോൺ വിദഗ്ദ്ധൻ, പെൽവിക് ഫ്ലോർ സ്പെഷ്യലിസ്റ്റ്, പരിശീലനം ലഭിച്ച ഗൈനക്കോളജിസ്റ്റ് അല്ലെങ്കിൽ യൂറോളജിസ്റ്റ്) നടത്തുന്ന പൂർണ്ണമായ ശാരീരിക പരിശോധന ശുപാർശ ചെയ്യപ്പെടുന്നു. ഇത് അഭിമുഖ പ്രക്രിയയ്ക്കും ചികിത്സയ്ക്കും സഹായിക്കും. ശാരീരികവും മനഃശാസ്ത്രപരവുമായ ഘടകങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധം മനസ്സിലാക്കാൻ, മരുന്നുകൾ, ഹോർമോണുകൾ, ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ പരിശോധിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഞങ്ങൾ ലൈംഗിക വൈകല്യങ്ങളിലെ ശാരീരിക ഘടകങ്ങളുടെ വിശകലനം മറ്റ് ലൈംഗിക വിദഗ്ദ്ധർക്ക് വിട്ടുകൊടുക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും, പൂർണ്ണമായ മൂല്യനിർണ്ണയത്തിന്റേയും ചികിത്സാ പരിപാടിയുടെയും ഭാഗമായി അവയെ അവഗണിക്കാൻ ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല.

അധ്യായം 5: Sensate Focus 1 - ആവശ്യപ്പെടാത്ത Touching Suggestions

ലൈംഗിക ചികിത്സയിൽ ക്ലൈന്റ് ദമ്പതികൾ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് പരിശീലനം ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, ചില പ്രാഥമിക നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇത് ശ്രദ്ധാശൈലികൾ കുറയ്ക്കാനും സ്പർശന സെഷനുകൾ സുഗമമാക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. സെഷനുകൾ സുരക്ഷിതവും സുഖകരവുമായിരിക്കണം, അതിനാൽ സ്വകാര്യതയും ശാന്തതയും ഉറപ്പാക്കുന്ന ഒരിടം തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും വളർത്തുമൃഗങ്ങൾ, കുട്ടികൾ, ഫോൺ, ടിവി തുടങ്ങിയ ശല്യപ്പെടുത്തലുകൾ ഒഴിവാക്കുകയും വേണം. ഉറങ്ങുന്നതിന് തൊട്ടുമുമ്പോ ഭക്ഷണം കഴിച്ചയുടനെയോ ഒഴിവാക്കി സമ്മർദ്ദമില്ലാത്ത സമയം സെഷനുകൾക്കായി കണ്ടെത്തണം. ലൈംഗിക ആഗ്രഹങ്ങളോ വികാരങ്ങളോ പ്രതീക്ഷിക്കാതെ, റൊമാന്റിക് അന്തരീക്ഷം സൃഷ്ടിക്കാനുള്ള ശ്രമങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി, തടസ്സമില്ലാത്ത സമയം സെഷനുകൾക്ക് നൽകണം. ആഴ്ചയിൽ 2-3 തവണയെങ്കിലും സെഷനുകൾ നടത്തുകയും ആദ്യ സെഷനുകൾ സ്വാഭാവികമായി നടത്തുകയും, ആവശ്യമെങ്കിൽ പിന്നീട് ഷെഡ്യൂൾ ചെയ്യുകയും വേണം. ഓരോ പങ്കാളിക്കും 5-15 മിനിറ്റ് വരെ സ്പർശിക്കാം, സമയം കൃത്യമായി നോക്കേണ്ടതില്ല. പ്രശ്നങ്ങളുള്ള പങ്കാളി ആദ്യ സെഷൻ ആരംഭിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു, രണ്ടാമത്തെ സെഷൻ മറ്റേ പങ്കാളി ആരംഭിക്കുന്നു, തുടർന്ന് മാറിമാറി ചെയ്യാം. ആരംഭിക്കുമ്പോൾ, "ഞാൻ ഇപ്പോൾ സ്പർശന സെഷൻ ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു" എന്ന് ഔദ്യോഗികമായി പറയണം. ഇത് സമ്മർദ്ദങ്ങൾ കുറയ്ക്കാനും വികാരങ്ങൾ പ്രേരിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. ആദ്യ സെഷനുകളിൽ പരിഭ്രാന്തരായി സംസാരിക്കുന്നതും ചിരിക്കുന്നതും സാധാരണമാണ്, എന്നാൽ സെഷനുകൾക്കിടയിൽ ആന്തരികവും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വവുമായ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും സംസാരവും മറ്റ് ശ്രദ്ധാശൈലികളും കുറയ്ക്കുകയും വേണം. ആവശ്യമെങ്കിൽ ആഴത്തിലുള്ള ശ്വാസം എടുക്കാം. സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 2-ൽ സംസാരവും പങ്കിടലും

ഉൾപ്പെടുന്നു, എന്നാൽ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1-ൽ ഇത് ഒഴിവാക്കണം. സ്പർശനം അവസാനിപ്പിക്കുമ്പോൾ "മാറ്റം" അല്ലെങ്കിൽ "നിർത്തുക" എന്ന് പറയാം. ആശങ്ക കൂടുമ്പോൾ ഒരു കോഡ് വാക്ക് ഉപയോഗിച്ച് പ്രവർത്തനം മാറ്റാം. ആദ്യ സെഷനുകളിൽ കുറഞ്ഞ വസ്ത്രങ്ങൾ ധരിക്കുകയും ലജ്ജ കുറയ്ക്കാനും ശാരീരികവും വൈകാരികവുമായ ദുർബലതയിലേക്ക് തുറക്കാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു. ആവശ്യമെങ്കിൽ വസ്ത്രധാരണത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്താം. പ്രത്യേകിച്ച് ആഘാതത്തെ അതിജീവിച്ചവരുമായി പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ ഇത് പ്രധാനമാണ്. തെറാപ്പിസ്റ്റ് നിർദ്ദേശിച്ചതിലും കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യരുത്. ചുംബനം, പൂർണ്ണ ശരീര സമ്പർക്കം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുകയും സ്പർശിക്കുന്നയാൾ വിരലുകളും കൈപ്പത്തികളും മാത്രം ഉപയോഗിക്കുകയും വേണം. ഉത്തേജനം ഉണ്ടായാൽ, കൂടുതൽ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക. ആദ്യ സ്പർശനം ഒരു വ്യക്തമായ വാക്കാലുള്ള ക്ഷണത്തോടെ ആരംഭിക്കുകയും സുഖപ്രദമായ സ്ഥാനത്ത് സെഷൻ ആരംഭിക്കുകയും വേണം. സ്പർശിക്കുന്നയാൾക്കും സ്പർശിക്കപ്പെടുന്നയാൾക്കും സ്ഥാനങ്ങൾ മാറ്റാവുന്നതാണ്. ഓരോ പങ്കാളിക്കും 5-15 മിനിറ്റ് വരെ സ്പർശിക്കാം. സെഷനുകൾക്ക് ശേഷം ചർച്ചകൾ ഒഴിവാക്കണം. സെഷനുകൾക്ക് ശേഷം വിവരങ്ങൾ എഴുതുകയും സംവേദനങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും ശ്രദ്ധാശൈലികൾ രേഖപ്പെടുത്തുകയും ശ്രദ്ധാശൈലികൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന രീതികൾ എഴുതുകയും വേണം. വികാരപരമായ വിലയിരുത്തലുകൾ ഒഴിവാക്കണം. ഓരോ പങ്കാളിയും സ്വന്തം സംവേദനങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കണം. അസൗകര്യമുണ്ടാകുമ്പോൾ സ്പർശിക്കുന്നയാളുടെ കൈ നീക്കുകയും താൽപ്പര്യമുള്ള സ്ഥലങ്ങൾ പങ്കാളിയെ അറിയിക്കുകയും വേണം. സ്വന്തം സംവേദനങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുകയും താൽപ്പര്യവും ജിജ്ഞാസയും പ്രകടിപ്പിക്കുകയും, ലക്ഷ്യബോധത്തോടെയല്ല സ്പർശിക്കുകയും വേണം. ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകൾ ഒഴിവാക്കണം. "മാറ്റം" അല്ലെങ്കിൽ "നിർത്തുക" എന്ന് പറയാം. കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ പ്രേരിപ്പിക്കരുത്, എന്നാൽ കുറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാം. വികാരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാനുള്ള സമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കണം.

എന്താണ് Sensate Focus 1?

Sensate Focus 1 എന്നത് ഒരു therapy method ആണ്, ഇത് couples-ന് അവരുടെ ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ help ചെയ്യാൻ design ചെയ്തതാണ്. ഇതിൽ touching ഉപയോഗിക്കുന്നു, പക്ഷേ sexual ആയി excite ആകണം അല്ലെങ്കിൽ pleasure ഉണ്ടാക്കണം എന്ന pressure ഇല്ലാതെ. ഇതിന്റെ main idea ആണ് "non-demand touching" - അതായത്, നിന്റെ സ്വന്തം interest-നായി touch ചെയ്യുക, partner-നെ please ചെയ്യാൻ അല്ല. Clients

(therapy-യിൽ വരുന്നവർ) ഇതിനെ practice ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പ് ചില basic suggestions follow ചെയ്യണം. അവയെക്കുറിച്ച് ഇവിടെ വിശദമായി പറയാം.

തയ്യാറെടുപ്പുകൾ (Preliminaries)

Sensate Focus തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ്, couples-ന് ശരിയായ atmosphere ഉണ്ടാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇത് sessions-ന് distractions കുറയ്ക്കാനും smoothly നടക്കാനും help ചെയ്യും. "Smoothly" എന്ന് പറഞ്ഞാൽ problems ഒട്ടും ഉണ്ടാകില്ല എന്നല്ല - problems വന്നാലും അതിനെ positive ആയി കാണാം. അവ therapy-യിൽ വരാൻ കാരണമായ issues ആണ്, അവയെ fix ചെയ്യാൻ therapist-ന് chance കൊടുക്കും. ഈ preparations Appendix B-യിൽ list ചെയ്തിട്ടുണ്ട്, പക്ഷേ ഇവിടെ details പറയാം.

Environment, Comfort, Privacy

Couples-ന് touching sessions എവിടെ വേണമെങ്കിലും നടത്താം, പക്ഷേ safe-ഉം comfortable-ഉം feel ചെയ്യണം. Quiet ആയ ഒരു private space ആയിരിക്കണം - കുറച്ച് light ഉണ്ടായിരിക്കാം, temperature സുഖമുള്ളതായിരിക്കണം, outside distractions കുറവായിരിക്കണം. ചിലർക്ക് bedroom perfect ആണ്, മറ്റുള്ളവർക്ക് bedroom-നോട് negative feelings ഉണ്ടെങ്കിൽ അവിടെ avoid ചെയ്യാം. Pets, കുട്ടികൾ, phone, TV, music എന്നിവ remove ചെയ്യണം. Door lock ചെയ്യുന്നത് simple ആണ്, പക്ഷേ clients-ന് ഇത് always obvious അല്ല - അതിനാൽ remind ചെയ്യേണ്ടി വരും.

Time and Atmosphere

Sessions തുടങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് couples-ന് pressure ഇല്ലാത്ത time ഒരുമിച്ച് spend ചെയ്യണം. Alert ആയിരിക്കുമ്പോൾ ചെയ്യുന്നതാണ് best - sleep-ന് മുമ്പോ heavy meal കഴിഞ്ഞ ഉടനെയോ അല്ല.

Touching തുടങ്ങുമ്പോൾ, sexual desire, arousal, pleasure പോലുള്ള expectations ഉണ്ടാകരുത്. "Excited ആയിരിക്കണം" അല്ലെങ്കിൽ "session enjoy ചെയ്യണം" എന്ന് feel ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യമില്ല. Romantic atmosphere (candles, music) create ചെയ്യാൻ try ചെയ്യരുത് - ഇത് pressure ആയി മാറാം, "relax ആകണം" അല്ലെങ്കിൽ "arouse ആകണം" എന്ന demand ഉണ്ടാകും. Sessions-ന് uninterrupted time വേണം - intensive therapy ആണെങ്കിൽ daily 1-2 sessions schedule ചെയ്യാം, weekly therapy ആണെങ്കിൽ 2-3 sessions ആയി adjust ചെയ്യാം.

Sessions spontaneously നടക്കാൻ encourage ചെയ്യുന്നു, പക്ഷേ 48-72 hours-ന് ഒരിക്കലേങ്കിലും happen ചെയ്യണം. ഇത് body-യുടെ natural process active ആയി keep ചെയ്യാൻ help ചെയ്യും. Spontaneous ആയി work ചെയ്യുന്നില്ലെങ്കിൽ, sessions formally schedule ചെയ്യാം - ജോലി appointments പോലെ. Therapist ഇത് use ചെയ്ത് spontaneity എന്നത് long-term relationships-ൽ intimacy maintain ചെയ്യാൻ reliable അല്ല എന്ന് explain ചെയ്യാം. ഒരു party plan ചെയ്യാതെ നടക്കില്ലല്ലോ, പക്ഷേ party-യിൽ spontaneous moments ഉണ്ടാകാം - അതുപോലെയാണ് ഇതും.

Toucher (സ്पर्ശിക്കുന്നവൻ) initial discomfort overcome ചെയ്യാൻ enough time touch ചെയ്യണം, temperature, pressure, texture-ലേക്ക് focus തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരാൻ practice ചെയ്യണം. പക്ഷേ tired അല്ലെങ്കിൽ bored ആകരുത്. First sessions 5-15 minutes per partner

ആയിരിക്കാം, പക്ഷേ clock watch ചെയ്യരുത്, partner-ന്റെ time-നെ base ചെയ്ത് decide ചെയ്യരുത്.

Initiation (ആര് തുടങ്ങും?)

First session usually presenting problem ഉള്ള client initiate ചെയ്യുന്നു - ഇത് partner-ന്റെ pressure കുറയ്ക്കും, rejection feelings avoid ചെയ്യും. Second session മറ്റേ partner start ചെയ്യും, പിന്നീട് alternate ചെയ്യും. പക്ഷേ personality, relationship dynamics, cultural habits അനുസരിച്ച് adjust ചെയ്യും. Anxious ആയ ഒരാൾ എല്ലാ sessions-ഉം start ചെയ്യും അല്ലെങ്കിൽ partner-നോട് request ചെയ്യും. Therapist-നോട് collaborate ചെയ്ത് decide ചെയ്യും.

Initiation formal ആയി പറയണം: "നിനക്ക് ഇപ്പോ touching session start ചെയ്യാമോ?" Informal hints confusion ഉണ്ടാക്കാം. Formal declaration anxiety trigger ചെയ്യും - ഇത് therapy-യുടെ purpose-ന് match ചെയ്യും, sexual issues diagnose ചെയ്യാനും treat ചെയ്യാനും help ചെയ്യും.

Communication (സംസാരം)

First sessions-ൽ nervous ആയി talk/giggle ചെയ്യുന്നത് normal ആണ്. പക്ഷേ anxieties session-ന് മുമ്പും ശേഷവും therapist-നോട് discuss ചെയ്യണം, session-നിടയിൽ അല്ല. Session-ൽ mindful focus practice ചെയ്യണം - talking distractions create ചെയ്യും. Therapist പറയാം: "നിനക്ക് uncomfortable ആയതിനാൽ talk/laugh ചെയ്യുന്നത് normal ആണ്. പക്ഷേ session-ന്റെ goal discomfort manage ചെയ്ത് sensations-ലേക്ക് focus തിരിയുക എന്നതാണ്. Anxious ആയാൽ talk-ന് പകരം temperature, pressure, texture-ലേക്ക് attention bring back ചെയ്യൂ." Deep breath എടുക്കുന്നതും suggest ചെയ്യാം.

Sensate Focus 1-ൽ talking discourage ചെയ്യുന്നു - simple keep ചെയ്യാൻ. Sensate Focus 2-ൽ talking add ചെയ്യും. Session-നിടയിൽ two exceptions:

1. "Switch" - touching മാറാൻ
2. "Stop" - session end ചെയ്യാൻ
Anxiety peak ആയാൽ code word (ഉദാ: "change") use ചെയ്ത് action adjust ചെയ്യാം - positive/neutral word choose ചെയ്യണം, session stop ചെയ്യാതെ refocus ചെയ്യാം.

Clothing Options

First sessions-ൽ little/no clothes wear ചെയ്യാൻ suggest ചെയ്യുന്നു. Clothes remove ചെയ്യുന്നത് seduction ആയി misinterpret ചെയ്യാനുള്ള chance കുറയ്ക്കും, romantic/sexual pressure avoid ചെയ്യും. Modesty-യെ reduce ചെയ്യാനും vulnerability open ആകാനും help ചെയ്യും. പക്ഷേ anxiety ഉണ്ടെങ്കിൽ nightwear/underwear use ചെയ്യാം, trauma survivors-ന് especially adjust ചെയ്യാം.

Limitations പാലിക്കൽ

Therapist suggest ചെയ്തതിനേക്കാൾ more ചെയ്യരുത് - kissing, full-body contact avoid ചെയ്യണം, romantic/sexual expectations കുറയ്ക്കാൻ. Toucher fingers, palms, hand backs മാത്രം use ചെയ്യണം. Arousal ഉണ്ടായാൽ note ചെയ്യാം, പക്ഷേ action എടുക്കരുത്. Limitations

anxiety കുറയ്ക്കും - clients പറയും: "Nothing else happen ചെയ്തില്ല എന്നറിഞ്ഞപ്പോൾ tension ഇല്ലാതെ touch ചെയ്യാൻ പറ്റി."

Specific Suggestions

First session verbal invitation-നോട് start ചെയ്യുന്നു (Appendix B-ൽ details ഉണ്ട്). Problem ഉള്ള partner usually first touch ചെയ്യും. Comfortable position-ൽ start ചെയ്യാം - bed-ൽ side by side, kneeling, standing എന്നിങ്ങനെ. Toucher, Touchee positions adjust ചെയ്യാം. 5-15 minutes touch ചെയ്യാം, clock avoid ചെയ്യണം. Session end-ൽ next to each other lie ചെയ്യണം, discuss ചെയ്യരുത്.

Writing Down Information

Session-ന് ശേഷം talk-ന് പകരം experience write down ചെയ്യണം - sensations, distractions, managing distractions.

- **Sensations:** എവിടെ, എന്ത് focus ചെയ്തു? Temperature, pressure, texture notice ചെയ്തോ?
- **Distractions:** Mind എവിടെ wander ചെയ്തു? "നിനക്ക് right ആണോ?" "Partner happy ആണോ?"
- **Managing:** Distractions-നെ sensations-ലേക്ക് തിരിച്ചോ?

ഇത് ASAP write ചെയ്യണം - therapy-യിൽ descriptive info bring ചെയ്യാൻ help ചെയ്യും, judgmental ("good/bad") അല്ല. Therapist-ന് clear picture കിട്ടും, next steps plan ചെയ്യാം.

Self-Focus vs. Partner Focus

Toucher partner-നെ touch ചെയ്യുമ്പോൾ own sensations-ൽ focus ചെയ്യുന്നു, Touchee-യും own experience-ൽ. Self-focused ആണ് main idea.

Handriding, Positive Handriding

Handriding: Touchee uncomfortable ആയ area-യിൽ Toucher-ന്റെ hand move away ചെയ്യാം - control feel ചെയ്യാൻ. Positive handriding: Touchee Toucher-ന് interesting ആയ touch suggest ചെയ്യാം (location, pressure). ഇത് trust build ചെയ്യും, Toucher worry-free ആയി explore ചെയ്യാം.

Interest vs. Pleasure

Touching interest-നായി - temperature, pressure, texture focus ചെയ്യുന്നു, pleasure goal അല്ല. Massage-ന് opposite ആണ്. Touchee-യും sensations notice ചെയ്യണം. "Switch" അല്ലെങ്കിൽ "Stop" anytime പറയാം, less ചെയ്യാം, more അല്ല.

Sensate Focus 1: ഒരു Simple ലൈംഗിക Therapy Method

എന്താണ് Sensate Focus 1?

നിമിഷം ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ - ഉദാഹരണത്തിന്, interest കുറവോ, discomfort ഉണ്ടോ, അല്ലെങ്കിൽ partner-നോട് closeness feel ചെയ്യാൻ പറ്റുന്നില്ലെങ്കിൽ - Sensate Focus 1 എന്നത് ഒരു therapy method ആണ്, ഇത് നിന്നെ help ചെയ്യും. ഇതിൽ couples ഒരുമിച്ച് touching practice ചെയ്യും, പക്ഷേ "നിനക്ക് excite ആകണം" അല്ലെങ്കിൽ "partner-നെ happy ആക്കണം" എന്ന pressure ഇല്ലാതെ. Idea simple ആണ് - നിന്റെ interest-നായി touch ചെയ്യുക, result worry ചെയ്യാതെ.

ഇത് എങ്ങനെ Work ചെയ്യും?

Sensate Focus 1-ൽ രണ്ടുപേർ ഉണ്ട്: Toucher (സ്पर्ശിക്കുന്നവൻ) ഉം Touchee (സ്पर्ശിക്കപ്പെടുന്നവൻ) ഉം. Toucher partner-നെ touch ചെയ്യുമ്പോൾ temperature (cool/warm), pressure (soft/hard), texture (smooth/rough) എന്നിവ feel ചെയ്യാൻ try ചെയ്യും. Touchee-യും same feel concentrate ചെയ്യണം - "എന്റെ hand എവിടെ ആണോ, അവിടെ എന്താണ് feel?" എന്ന് notice ചെയ്യണം. Goal എന്താണെന്ന് വെച്ചാൽ, നിന്റെ own experience enjoy ചെയ്യുക, partner-നെ impress ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കാതിരിക്കുക.

ഉദാഹരണം: നിന്റെ friend-ന്റെ hand shake ചെയ്യുമ്പോൾ "ഇത് cool ആണോ warm ആണോ?" എന്ന് feel ചെയ്യുന്നത് പോലെ. Result expect ചെയ്യുന്നില്ല, just experience notice ചെയ്യുന്നു.

Sessions എങ്ങനെ നടക്കും?

- **Time:** Toucher കുറച്ച് time touch ചെയ്യണം - ആദ്യം uncomfortable feel ചെയ്താലും, അത് മാറാൻ. പക്ഷേ bore ആകാൻ പാടില്ല. 5-10 minutes enough ആണ്.
- **Switch/Stop:** Anytime "Switch" പറഞ്ഞ് roles മാറാം. Second person touch ചെയ്ത് "Stop" പറഞ്ഞ് end ചെയ്യാം. പിന്നെ ഒരുമിച്ച് lie down ചെയ്യണം. Anytime "Stop" പറയാം - pressure ഇല്ല.
- **No Pressure:** Therapist പറയുന്നതിനേക്കാൾ more ചെയ്യരുത്, less ചെയ്യാം. "Excite ആകണം" എന്ന tension വേണ്ട.

Distractions എന്ത് ചെയ്യും?

Touch ചെയ്യുമ്പോൾ mind wander ചെയ്യും - "നിനക്ക് ശരിയാണോ?", "Partner bore ആകുന്നുണ്ടോ?", "വീട്ടിൽ milk വാങ്ങാൻ മറന്നു!" എന്ന thoughts വരാം. ഇത് normal ആണ്. Brain always jump ചെയ്യും. പക്ഷേ trick എന്താണെന്ന് വെച്ചാൽ, ഈ distractions notice ചെയ്ത് attention touch-ലേക്ക് തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരണം. ഇതിനെ mindfulness എന്ന് പറയും - ഒരു simple മനസ്സ് ശാന്തമാക്കൽ technique.

Touchee-ന് uncomfortable ആയാൽ Toucher-ന്റെ hand move ചെയ്യാം - ticklish ആയോ pain ഉണ്ടോ എന്ന worry Toucher-ന് വേണ്ട. ഇത് distraction manage ചെയ്യാൻ help ചെയ്യും.

Step-by-Step ആണ് Method

Sensate Focus 1 ഒരു staircase പോലെയാണ് - ഓരോ step complete ചെയ്ത് next-ലേക്ക് പോകണം. First step simple touch ആണ്, പിന്നെ harder steps വരും. Previous steps എല്ലാം next sessions-ലും repeat ചെയ്യണം. ഇത് tension build ചെയ്യും, പക്ഷേ sexual ആയി end ചെയ്യാൻ pressure ഇല്ലാത്തതിനാൽ body relax ആകും.

പക്ഷേ, staircase fixed അല്ല. Couples-ന്റെ comfort, habits, goals അനുസരിച്ച് therapist-നോട് discuss ചെയ്ത് change ചെയ്യാം. ഉദാഹരണം: ഒരാൾക്ക് anxiety കൂടുതലാണെങ്കിൽ slow ആയി പോകാം. Couple-ന്റെ issues (pressure, avoidance) sessions-നിടയിൽ fix ചെയ്യാം.

Success എന്താണ്?

Success എന്നത് "perfect touch" അല്ല, practice ചെയ്യുക എന്നതാണ്. Fail ആയി feel ചെയ്താലും tension വേണ്ട - therapist അതിനെ "learning chance" ആയി explain ചെയ്യാം. Anxiety step-by-step കുറയും, comfort കൂടും. ഇതിനെ desensitization എന്ന് പറയും - ഭയം slowly remove ചെയ്യുന്ന process.

Individual-നും Use ചെയ്യാമോ?

Usually couples-മാണ് Sensate Focus, പക്ഷേ ഒറ്റയ്ക്ക് therapy-യ്ക്ക് വന്നാലും work ചെയ്യാം. Self-touch sessions suggest ചെയ്യാം - own body explore ചെയ്ത് comfort build ചെയ്യാം. Couple-ലെ ഒരാൾക്ക് മാത്രം issue ഉണ്ടെങ്കിലും individual practice help ചെയ്യാം.

എന്തിനാണ് ഇത്?

Sensate Focus 1 ലൈംഗിക tension കുറയ്ക്കാനും closeness കൂട്ടാനും help ചെയ്യാം. Pressure ഇല്ലാതെ touch enjoy ചെയ്യാൻ teach ചെയ്യുന്നു. നിന്റെ body-യും mind-ഉം relax ആയി partner-നോട് connect ചെയ്യാൻ ഒരു simple വഴി. Step-by-step പോയാൽ anxiety പോയി confidence വരും.

എന്തുകൊണ്ട് Easy ആണ്?

- **No Goals:** "നിനക്ക് arouse ആകണം" എന്ന rule ഇല്ല. Just touch, feel, relax.
- **Flexible:** Time, pace, style - എല്ലാം adjust ചെയ്യാം.
- **Normal ആണ് Distractions:** Mind wander ചെയ്യുന്നത് issue അല്ല, തിരിച്ചു വരാൻ learn ചെയ്യുകയാണ് goal.
- **Teamwork:** Therapist-നോട് collaborate ചെയ്ത് നിന്റെ comfort-നനുസരിച്ച് plan ചെയ്യാം.

ഉദാഹരണം: ഒരു new dish cook ചെയ്യാൻ learn ചെയ്യുന്ന പോലെ. ആദ്യം perfect ആകില്ല, പക്ഷേ practice ചെയ്താൽ confidence വരും. Sensate Focus 1-ഉം അങ്ങനെ - practice ചെയ്ത് comfort കൂട്ടുന്നു.



ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള വിശദമായ പരിഹാരം: സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ്

ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ പലരെയും ബാധിക്കാറുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന്, വജൈനിസ്മസ് (Penetration Disorder), നേരത്തെയോ വൈകിയോ ഉള്ള സ്പ്രെമം (Premature/Delayed Ejaculation), ലൈംഗിക ആഘാതം എന്നിവ ഇതിൽ പെടും. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ചികിത്സയുടെ തുടക്കത്തിൽ വ്യക്തിയെ കേന്ദ്രീകരിച്ച് ശ്രദ്ധ നൽകുന്നത് നല്ലതാണ്. ആദ്യം വ്യക്തിക്ക് സ്വന്തം ശരീരവുമായി സുഖവും ആത്മവിശ്വാസവും നേടാൻ അവസരം നൽകുന്നു. പിന്നീട് ഇത് ദമ്പതികൾക്ക് ഒരുമിച്ച് ചെയ്യാവുന്ന സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് എന്ന രീതിയിലേക്ക് മാറ്റാം. ഈ രീതി ഘട്ടം ഘട്ടമായി ഉത്കണ്ഠ കുറയ്ക്കാനും സ്പർശനത്തിൽ സുഖം കണ്ടെത്താനും സഹായിക്കുന്നു.

സെൽഫ്-സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ്: സ്വന്തം ശരീരവുമായുള്ള ആദ്യ പരിചയം



സെൽഫ്-സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് എന്നത് ഒരാൾ സ്വന്തം ശരീരത്തെ സ്പർശിച്ച് അതിന്റെ താപനില, മർദ്ദം, ഘടന എന്നിവ അനുഭവിക്കുന്നതാണ്. ഇത് ഒരു ചിട്ടയായ രീതിയാണ്. ആദ്യ ഘട്ടത്തിൽ മൂലകൾ, നെഞ്ച്, ലൈംഗിക അവയവങ്ങൾ, അല്ലെങ്കിൽ ലൈംഗികമായോ വൈകാരികമായോ അസ്വസ്ഥത ഉണ്ടാക്കുന്ന ഭാഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം. ഒരാൾ സ്വന്തം കൈ ഉപയോഗിച്ച് ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങൾ തൊടുകയാണ് വേണ്ടത്. ഉദാഹരണത്തിന്, കൈകൾ, കാലുകൾ, വയർ, പുറം എന്നിവിടങ്ങളിൽ തൊട്ട് അവിടുത്തെ അനുഭവം ശ്രദ്ധിക്കണം.

ഈ സമയത്ത് രണ്ട് കാര്യങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം: സ്വന്തം കൈയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന അനുഭൂതിയും, ശരീരത്തിൽ തൊടുന്ന ഭാഗത്തെ അനുഭവവും. ഇവിടെ ഒരാൾ തന്നെയാണ് സ്പർശിക്കുന്നവനും (Toucher) സ്പർശിക്കപ്പെടുന്നവനും (Touchee). ഈ പ്രക്രിയയിൽ ശ്രദ്ധ വ്യതിചലിച്ചാൽ, വീണ്ടും സ്പർശനത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.



ഈ പരിശീലനം തുടർന്ന് ഉത്കണ്ഠ കുറയുമ്പോൾ, മൂലകൾ, നെഞ്ച്, ലൈംഗിക അവയവങ്ങൾ എന്നിവയും സ്പർശനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം. എന്നാൽ ഈ ഭാഗങ്ങൾ തൊടുമ്പോൾ ഉത്കണ്ഠ വർധിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, ആ ഭാഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കി മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് തിരികെ പോകാം. ഒരു ദിവസം ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ ഇത് ചെയ്യാം. ആഴ്ചയിൽ പരമാവധി ആറ് തവണ മതി. ഈ രീതി ദിവസവും ചെയ്യാൻ സമയമുണ്ടെങ്കിൽ അത് ഗുണം ചെയ്യും.

ദമ്പതികൾക്കുള്ള സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ്: ആദ്യ ഘട്ടം

ദമ്പതികൾക്ക് ഒരുമിച്ച് ഈ രീതി ആരംഭിക്കുമ്പോൾ ആദ്യം മൂലകൾ, നെഞ്ച്, ലൈംഗിക അവയവങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കണം. ഒരാൾ മറ്റൊരാളുടെ ശരീരം മുഴുവൻ തൊടാം - മുൻഭാഗവും പിൻഭാഗവും - പക്ഷേ ഈ ഭാഗങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം. സ്പർശിക്കുന്ന ആൾ

(Toucher) തന്റെ സ്വന്തം താൽപ്പര്യത്തിനായാണ് ഇത് ചെയ്യുന്നത് എന്ന മനോഭാവം വേണം. അവർ പങ്കാളിയുടെ ചർമ്മത്തിന്റെ താപനില, ഘടന, മർദ്ദം എന്നിവ അനുഭവിക്കണം. ശ്രദ്ധ മാറിപ്പോയാൽ, വീണ്ടും സ്പർശനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കൊണ്ടുവരണം.



ഈ ഘട്ടത്തിൽ സുഖവും ആത്മവിശ്വാസവും തോന്നുമ്പോൾ, മൂലകൾ, നെഞ്ച്, ലൈംഗിക അവയവങ്ങൾ എന്നിവയും സ്പർശനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം. എന്നാൽ ഇത് തയ്യാറല്ലാത്തവർക്ക് ലോഷൻ ഉപയോഗിച്ച് സ്പർശനം വ്യത്യസ്തമാക്കാം. ലോഷൻ എന്നത് ആവേശം ഉണ്ടാക്കാനല്ല, മറിച്ച് സ്പർശനത്തിന്റെ അനുഭവം വർദ്ധിപ്പിക്കാനാണ്. ഇതിന് വെള്ളത്തിൽ ലയിക്കുന്ന, ലാനോലിൻ ഇല്ലാത്ത, അലർജി ഉണ്ടാക്കാത്ത ലോഷൻ ഉപയോഗിക്കണം.

ഹാൻഡ്‌റൈഡ്: സുഖവും നിയന്ത്രണവും

ആദ്യ ഘട്ടത്തിൽ, സ്പർശിക്കപ്പെടുന്ന ആൾക്ക് (Touchee) അസ്വസ്ഥത, ഇക്കിളി, അല്ലെങ്കിൽ വൈകാരിക അസ്വാസ്ഥ്യം തോന്നിയാൽ, സ്പർശിക്കുന്നവന്റെ (Toucher) കൈ മാറ്റാം. ഇതിനെ ഹാൻഡ്‌റൈഡ് എന്ന് വിളിക്കുന്നു. സ്പർശിക്കപ്പെടുന്ന ആൾ തന്റെ കൈ സ്പർശിക്കുന്നവന്റെ കൈയുടെ മുകളിൽ വെച്ച് ആ ഭാഗത്ത് നിന്ന് മാറ്റാം. കുറച്ച് നിമിഷങ്ങൾക്ക് ശേഷം കൈ എടുക്കാം, കാരണം സ്പർശനത്തിന്റെ നിയന്ത്രണം ഇപ്പോഴും സ്പർശിക്കുന്നവന്റെ കൈയിലാണ്. ഇത് സ്പർശിക്കപ്പെടുന്നവന് നിയന്ത്രണം നൽകുകയും, സ്പർശിക്കുന്നവനെ പങ്കാളിയുടെ അനുഭവത്തെക്കുറിച്ച് ആശങ്കപ്പെടാതെ സ്വന്തം താൽപ്പര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ അനുവദിക്കുകയും ചെയ്യും.

മൂലകൾ, നെഞ്ച്, ലൈംഗിക അവയവങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തൽ

രണ്ടുപേർക്കും സുഖവും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനുള്ള കഴിവും ഉണ്ടായാൽ, മൂലകൾ, നെഞ്ച്, ലൈംഗിക അവയവങ്ങൾ എന്നിവ സ്പർശനത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം. ആദ്യം പഴയ രീതിയിൽ തുടങ്ങി, ശരീരത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച ശേഷം, പതുക്കെ ഈ ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് മാറാം. ഇവിടെ ശരീരം മുഴുവൻ തൊട്ട് അനുഭവിക്കണം, ഒരു ഭാഗത്ത് മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കരുത്. ഉതകാൻ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ഈ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്ന് മാറി പിന്നീട് തിരികെ വരാം.

ഈ ഘട്ടത്തിൽ രണ്ട് പൊസിഷനുകൾ ഉപയോഗിക്കാം:

- ആദ്യ പൊസിഷൻ:** സ്പർശിക്കുന്നവൻ (Toucher) ഒരു തലയണയിൽ ചാരി ഇരിക്കുന്നു, കാലുകൾ "V" ആകൃതിയിൽ വിടർത്തി വെക്കുന്നു. സ്പർശിക്കപ്പെടുന്നവൻ (Touchee) അവരുടെ കാലുകൾക്കിടയിൽ മലർന്ന് കിടക്കുന്നു. കാലുകൾ മടക്കി, പങ്കാളിയുടെ തുടകൾക്ക് മുകളിൽ വെക്കുന്നു. ഇവിടെ ലൈംഗിക അവയവങ്ങൾ തമ്മിൽ തൊടാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം.
- രണ്ടാമത്തെ പൊസിഷൻ:** സ്പർശിക്കപ്പെടുന്നവൻ തുറന്നതോ അസുഖകരമോ തോന്നിയാൽ, അവർ സ്പർശിക്കുന്നവന്റെ കാലുകൾക്കിടയിൽ ഇരിക്കാം. രണ്ടുപേർക്കും മുന്നോട്ട് നോക്കാം, സ്പർശിക്കുന്നവന്റെ നെഞ്ചിൽ ചാരി ഇരിക്കാം. ഇത് "മോട്ടോർസൈക്കിൾ പൊസിഷൻ" എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഇവിടെ സ്പർശിക്കുന്നവൻ പങ്കാളിയുടെ മൂലകൾ, നെഞ്ച്, ലൈംഗിക അവയവങ്ങൾ എന്നിവ തൊടാം.

ആവേശം നിയന്ത്രിക്കൽ

ഈ സമയത്ത് ആവേശം (Arousal) ഉണ്ടായാൽ, അത് സ്വാഭാവികമായി അനുഭവിക്കാൻ അനുവദിക്കണം. എന്നാൽ അത് അസ്വസ്ഥതയോ ശ്രദ്ധ മാറ്റലോ ആയാൽ, സ്പർശിക്കപ്പെടുന്നവൻ ഹാൻഡ്‌റൈഡിങ് ഉപയോഗിച്ച് കൈ മാറ്റാം. കണ്ണുകൾ അടച്ചാൽ കാഴ്ച മൂലമുള്ള ആവേശം കുറയും.

സ്പർശനം തുടരുമ്പോൾ സ്പർശിക്കപ്പെടുന്നവൻ ഓർഗാസം ഉണ്ടായേക്കാം. ഇത് പ്രശ്നമല്ല, കാരണം ഇത് ലക്ഷ്യമല്ലാത്തതിനാൽ സ്വാഭാവികമായി കാണാം. പുരുഷന് സഖലനം ഉണ്ടായാൽ, ഒരു തുവാല ഉപയോഗിച്ച് തുടച്ച ശേഷം സ്പർശനം തുടരാം. ഓർഗാസം ഉണ്ടായാലും സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് നിർത്തരുത്, കാരണം ഇത് ഒരു പ്രത്യേക ലക്ഷ്യവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തേണ്ടതില്ല.

ഉപസംഹാരം



സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരു വിശദമായ രീതിയാണ്. ഇത് ആദ്യം വ്യക്തിക്ക് സ്വന്തം ശരീരവുമായി സുഖം നേടാനും, പിന്നീട് ദമ്പതികൾക്ക് ഒരുമിച്ച് ലൈംഗിക ബന്ധം മെച്ചപ്പെടുത്താനും അവസരം നൽകുന്നു. ഘട്ടം ഘട്ടമായി പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ ഉത്കണ്ഠ കുറയുകയും, സ്പർശനത്തിൽ ആത്മവിശ്വാസവും സന്തോഷവും കണ്ടെത്തുകയും ചെയ്യാം.

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് സെഷൻ ശേഷം ദമ്പതികൾ ഒരുമിച്ച് ശാന്തമായി കിടക്കുമ്പോൾ ഒരാൾക്ക് ആവേശം (Arousal) തോന്നിയേക്കാം. ഈ സമയത്ത് ആ വ്യക്തിക്ക് ഓർഗാസം (Orgasmic Release) വേണമെന്ന് തോന്നാം. എന്നാൽ, പങ്കാളികൾ തമ്മിലുള്ള ആശയവിനിമയവും സഹകരണവും പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാൻ, മറ്റേ പങ്കാളി മൂന്ന് ഓപ്ഷനുകളിൽ ഒന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു:

1. **സ്വന്തമായി പരിഹാരം:** ആവേശം തോന്നുന്ന ആൾക്ക് അത് സ്വകാര്യമായി സ്വയം പരിഹരിക്കണമെന്ന് പങ്കാളി പറയാം.
2. **പങ്കാളിയുടെ സാന്നിധ്യം:** പങ്കാളി അടുത്ത് കിടന്ന് തൊടുകയോ പിടിക്കുകയോ ചെയ്തുകൊണ്ട്, ആവേശം തോന്നുന്ന ആൾ സ്വയം കൈ ഉപയോഗിച്ച് പരിഹരിക്കാം.
3. **പങ്കാളിയുടെ സഹായം:** പങ്കാളി കൈ ഉപയോഗിച്ച് ആവേശം തോന്നുന്ന ആൾക്ക് പരിഹാരം നൽകാം.

എന്നാൽ, വായ്കൊണ്ടുള്ള പരിഹാരം (Oral Release) ഒഴിവാക്കണം. കാരണം, ഇത് ലക്ഷ്യബന്ധിതമായ ലൈംഗിക അനുഭവമോ സമ്മർദ്ദമോ ഉണ്ടാക്കിയേക്കാം. മുൻപുള്ള സമ്മർദ്ദപൂർണ്ണമായ അനുഭവങ്ങൾ ഇത് വീണ്ടും ഉണർത്താനും സാധ്യതയുണ്ട്.

ദമ്പതികൾക്ക് സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന് ശേഷം അവർക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളത് ചെയ്യാമെന്ന് ഓർമ്മിപ്പിക്കാം. പക്ഷേ, ഈ ചികിത്സയുടെ ലക്ഷ്യം ലൈംഗിക പിരിമുറുക്കം (Sexual Tension) വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ലക്ഷ്യബന്ധിതമായ സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയുമാണ്. ഈ പിരിമുറുക്കം കൂടാതെ, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ കഴിവുകളും മനോഭാവവും ഉൾക്കൊള്ളാതെ, ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങളിൽ പുരോഗതി കാണാൻ കഴിഞ്ഞേക്കില്ല.

മറ്റൊരു ഓപ്ഷൻ: സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന് പുറത്തുള്ള ലൈംഗിക പ്രവർത്തനം



മറ്റൊരു പരിഹാരമായി, ദമ്പതികൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള ലൈംഗിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യാം, പക്ഷേ അത് സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് സെക്ഷനുകളിൽ നിന്ന് പൂർണ്ണമായും വേർതിരിക്കണം. ഇല്ലെങ്കിൽ, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് സമ്മർദ്ദപൂർണ്ണമായി മാറാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. ഈ രീതി പ്രത്യേകിച്ച് ഉപയോഗപ്രദമാണ് ചികിത്സ ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കലോ അതിൽ കുറവോ ആയി നടക്കുമ്പോൾ, അല്ലെങ്കിൽ ദീർഘകാലത്തേക്ക് നീണ്ടുനിൽക്കുമ്പോൾ. സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1 പൂർത്തിയാക്കാൻ ശരാശരി 14 സെഷനുകൾ ആവശ്യമാണ്. എന്നാൽ, ദമ്പതികൾ പുരോഗതി കൈവരിക്കുമ്പോൾ സെഷനുകളുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കാം.

ശക്തമായ സാന്നിധ്യത്തിന്റെ വൈരുദ്ധ്യം (The Paradox of Powerful Presence)



സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രത്യേകത, ലൈംഗികവും സുഖപ്രദവുമായ പ്രതികരണങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് അവയെ സ്വാഭാവിക പ്രവർത്തനങ്ങളായി അംഗീകരിക്കുന്നതിലേക്ക് മാറ്റുന്നതാണ്. ഉത്കണ്ഠ ഉണ്ടാക്കുന്ന പ്രതീക്ഷകളിൽ നിന്ന് ശ്രദ്ധ മാറ്റി, നിലവിലെ സ്പർശന അനുഭവങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു. ഇത് സ്വന്തം താൽപ്പര്യത്തിനായി മനഃപൂർവ്വം ചെയ്യുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണ്.

ഈ മാറ്റം വളരെ പ്രധാനമാണ്. സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിനെ സ്വയത്തിനോ പങ്കാളിക്കോ സുഖം ഉണ്ടാക്കാനുള്ള ഒരു ടെക്നിക്കായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് സമ്മർദ്ദവും പ്രശ്നങ്ങളും വർദ്ധിപ്പിക്കും. പക്ഷേ, സ്പർശനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയുന്നതിലൂടെ, ദമ്പതികൾക്ക് സമ്മർദ്ദവും പ്രതീക്ഷകളും കുറയ്ക്കാം. ഇത് അവർക്ക് നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒന്നിലേക്ക് - അതായത്, അനുഭവങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കൊണ്ടുവരാനുള്ള കഴിവിലേക്ക് - അവരെ നയിക്കുന്നു.

ഈ സ്പർശനങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിലൂടെ, ദമ്പതികൾക്ക് ഒരു ശക്തമായ കവാടം തുറക്കപ്പെടുന്നു. അവർ ചികിത്സയിലൂടെ തേടുന്ന അനുഭവങ്ങളിലേക്ക് - ആവേശം, സുഖം, കൂടുതൽ അടുപ്പം എന്നിവയിലേക്ക് - ഇത് അവരെ എത്തിക്കുന്നു. സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് ഒരു ലക്ഷ്യമല്ല, മറിച്ച് ഒരു യാത്രയാണ്. ഇത് ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുക മാത്രമല്ല, പങ്കാളികൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധം ആഴത്തിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് ഒരു വിശദമായതും ഘട്ടം ഘട്ടമായുള്ളതുമായ രീതിയാണ്. ഇത് വ്യക്തികൾക്ക് സ്വന്തം ശരീരവുമായി സുഖം തോന്നാനും, ദമ്പതികൾക്ക് ഒരുമിച്ച് ലൈംഗിക ബന്ധം മെച്ചപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുന്നു. ആവേശം നിയന്ത്രിക്കാനും സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും ഇത് അവസരം നൽകുന്നു. ഈ രീതി പതുക്കെ പരിശീലിക്കുന്നതിലൂടെ, ഉത്കണ്ഠ കുറയുകയും, സ്പർശനത്തിലൂടെ ആത്മവിശ്വാസവും അടുപ്പവും വർധിക്കുകയും ചെയ്യും.



അധ്യായം 6: സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1 നിർദ്ദേശങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യൽ

തിരിച്ചെത്തുമ്പോൾ: ദമ്പതികളുടെ അനുഭവങ്ങൾ വിലയിരുത്തൽ

ദമ്പതികൾ അടുത്ത സെഷനായി തെറാപിസ്റ്റിന്റെ ഓഫീസിൽ തിരിച്ചെത്തുമ്പോൾ, ഓരോ പങ്കാളിയുടെയും അനുഭവങ്ങൾ ചില മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ പ്രകാരം വിശകലനം ചെയ്യുന്നു. ഇത് തെറാപിസ്റ്റിന് ദമ്പതികളുടെ വ്യക്തിപരമായ അനുഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ധാരണയും അവരുടെ വ്യക്തിഗത, ദാമ്പത്യ ബന്ധത്തിന്റെ ചലനാത്മകതയെക്കുറിച്ച് തുടർച്ചയായ ഒരു ജാലകവും നൽകുന്നു. സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ വിശദാംശങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുന്നതിനാണ് സെഷനുകൾ പ്രധാനമായും ഊന്നൽ നൽകുന്നതെങ്കിലും, ദമ്പതികളുടെ പൊതുവായ ജീവിതാനുഭവങ്ങൾ, സമ്മർദ്ദങ്ങൾ, ബന്ധത്തിലെ ആശയവിനിമയ കഴിവുകൾ, വെല്ലുവിളികൾ, വിജയങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ഒരു അവലോകനവും ഉൾപ്പെടുത്താം. എന്നാൽ, ഈ മാനുവലിന്റെ ലക്ഷ്യം സ്പർശന സെഷനുകളുടെ വിശദാംശങ്ങൾ ചർച്ച ചെയ്യുക എന്നതാണ്. വ്യക്തിഗത അല്ലെങ്കിൽ ദാമ്പത്യ ചികിത്സയെക്കുറിച്ചുള്ള വിശദാംശങ്ങൾ മറ്റുള്ളവർക്കും പിന്നീടുള്ള പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങൾക്കും വിട്ടുകൊടുക്കുന്നു.

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് നിർദ്ദേശങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യുന്ന രീതി

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് നിർദ്ദേശങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യുമ്പോൾ, ഒരു പങ്കാളി ആദ്യം തന്റെ അല്ലെങ്കിൽ അവളുടെ അനുഭവം വിവരിക്കുന്നതാണ് ഉചിതം. മറ്റേ പങ്കാളിയോട് ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ഇത് പ്രായോഗികമായി തെറാപിസ്റ്റിന് ഒരേ സമയം രണ്ടുപേരുടെ

അനുഭവങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായതിനാലാണ്. അടുത്ത സെഷനുകളിൽ ആരാണ് ആദ്യം സംസാരിക്കുന്നത് എന്നത് മാറ്റിമാറ്റി നടത്തുന്നത് നല്ലതാണ്. ഈ ഘടന ദമ്പതികൾക്ക് പങ്കാളിയുടെ അനുഭവം ശരിക്കും ശ്രദ്ധിക്കാനുള്ള അവസരം നൽകുന്നു—ഇത് പലർക്കും മുമ്പ് അവസരം ലഭിച്ചിട്ടില്ലാത്ത ഒന്നാണ്.

രണ്ട് പങ്കാളികളും സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് സെഷനുകളെ വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ അനുഭവിക്കുന്നത് അത്ഭുതകരമാണ്. ചിലപ്പോൾ ഈ വ്യത്യാസങ്ങൾ അവരെ ആശയക്കുഴപ്പത്തിലാക്കാം, ചിലപ്പോൾ കൗതുകമുണർത്താം. തെറാപിസ്റ്റിന് ഈ വ്യത്യാസങ്ങൾ എങ്ങനെ അവർ പരസ്പരം പങ്കുവെക്കുന്നു എന്നതിലൂടെ ദമ്പതികളുടെ ബന്ധത്തിന്റെ സ്വഭാവവും ആശയവിനിമയ രീതിയും മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും. ഇത് സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിനെയും ലൈംഗിക ചികിത്സയെയും ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ ദിശയിലേക്ക് നയിക്കാൻ തെറാപിസ്റ്റിനെ സഹായിക്കുന്നു.

തെറാപിസ്റ്റ് എന്താണ് ശ്രദ്ധിക്കുന്നത്?

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് സെഷനുകൾ വിശകലനം ചെയ്യുമ്പോൾ, തെറാപിസ്റ്റ് ശ്രദ്ധിക്കുന്നത് ഇതാണ്:

- ദമ്പതികൾ സ്വന്തം താൽപ്പര്യത്തിനായി (Touching for Self) സ്പർശിക്കാനോ സ്പർശിക്കപ്പെടാനോ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടോ, അതോ പങ്കാളിക്ക് വേണ്ടിയാണോ (For Partner) എന്ന്.
- സ്പർശനത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് (Focusing on Sensations) സ്വന്തം താൽപ്പര്യത്തിനായി സ്പർശിച്ചിട്ടുണ്ടോ, അതോ ആവേശം അല്ലെങ്കിൽ സുഖം (Arousal/Pleasure) എന്ന ലക്ഷ്യത്തിന് വേണ്ടിയാണോ എന്ന്.
- സെഷനുകൾക്കിടയിൽ ഉണ്ടായ ശ്രദ്ധ വ്യതിചലനങ്ങൾ (Distractions) എന്തൊക്കെയാണ്, അവ എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്തു എന്ന്.

സ്വന്തം താൽപ്പര്യത്തിനായി സ്പർശിക്കൽ: അനുഭവം വിവരിക്കൽ

സ്വന്തം താൽപ്പര്യത്തിനായി സ്പർശിക്കുന്ന മനോഭാവം രണ്ട് രീതിയിൽ വ്യക്തമാകും:

1. **വാക്കുകളിലൂടെ:** ദമ്പതികൾ സ്പർശനത്തെ വിവരിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്കുകൾ.
2. **ശ്രദ്ധ വ്യതിചലനങ്ങളിലൂടെ:** സെഷനിൽ ഉണ്ടായ ശ്രദ്ധ വ്യതിചലനങ്ങളുടെ സ്വഭാവം.

വാക്കുകളും അവയുടെ സ്വാധീനവും

വാക്കുകൾക്ക് ദമ്പതികളുടെ വികാരങ്ങളെയും മനോഭാവങ്ങളെയും സ്വാധീനിക്കാൻ വലിയ ശക്തിയുണ്ട്. ഈ മനോഭാവം ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിന് ഗുണകരമാണോ എന്ന് തീരുമാനിക്കുന്നതിൽ വാക്കുകൾ നിർണായകമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, "എനിക്ക് ഉദ്ധാരണം ഉണ്ടായില്ല, അതുകൊണ്ട് നന്നായില്ല," "അവൾക്ക് സന്തോഷമായി തോന്നി," "എനിക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള രീതിയിൽ അവൻ എന്നെ മസാജ് ചെയ്തു" എന്നിങ്ങനെയുള്ള പദപ്രയോഗങ്ങൾ പങ്കാളിയുടെ പ്രതികരണത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നതിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇത്തരം ലക്ഷ്യബന്ധിതവും പങ്കാളി-കേന്ദ്രീകൃതവുമായ ശ്രദ്ധ തെറാപിസ്റ്റ് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

ആദ്യം ദമ്പതികൾക്ക് ഇത് മനസ്സിലാക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടായേക്കാം. തെറാപിസ്റ്റ് മാന്യമായി ഇങ്ങനെ നിർദ്ദേശിക്കാം: "നിന്റെ പങ്കാളിക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള രീതിയിൽ നീ എവിടെ തൊട്ടു എന്ന് പറയുന്നതിന് പകരം, നീ തൊട്ടപ്പോൾ നിനക്ക് എന്ത് അനുഭവപ്പെട്ടു എന്ന് വിവരിക്കാമോ?" കുറച്ച്

പരിശീലനത്തോടെ, ദമ്പതികൾ വാക്കുകളുടെ പ്രാധാന്യവും അവ സ്പർശന മനോഭാവത്തെ എങ്ങനെ സ്വാധീനിക്കുന്നു എന്നും മനസ്സിലാക്കും.

ശ്രദ്ധ വ്യതിചലനങ്ങൾ (Distractions)

സ്വന്തം താൽപ്പര്യത്തിന് പകരം പങ്കാളിയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത് ശ്രദ്ധ വ്യതിചലനങ്ങളെ വിവരിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വാക്കുകളിലൂടെയും വ്യക്തമാകും. സ്പർശനത്തിനിടയിൽ മനസ്സ് എവിടെയാണ് ചെന്നത് എന്ന് തെറ്റാപിസ്റ്റ് ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. ഇത് സ്പർശിക്കുന്നവനും (Toucher) സ്പർശിക്കപ്പെടുന്നവനും (Touchee) ബാധകമാണ്. ഉദാഹരണത്തിന്, "അവൻ ഇത് ഇഷ്ടമായോ എന്ന് ഞാൻ ആലോചിച്ചു" എന്ന് പറഞ്ഞാൽ, അവർ പങ്കാളിയെക്കുറിച്ചാണ് ചിന്തിച്ചത് എന്ന് വ്യക്തമാകും.

താൽപ്പര്യത്തിനായി സ്പർശിക്കൽ: അനുഭവങ്ങൾ വിവരിക്കൽ

ദമ്പതികൾ താൽപ്പര്യത്തിനായി (For Interest) സ്പർശിക്കുന്നുണ്ടോ അതോ സുഖത്തിനോ ആവേശത്തിനോ (For Pleasure/Arousal) വേണ്ടിയാണോ എന്ന് വിലയിരുത്താൻ, തെറ്റാപിസ്റ്റ് ഇവ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു:

1. **വിശദവും ജീവനുള്ളതുമായ വിവരണങ്ങൾ:** സ്പർശന അനുഭവങ്ങളെ എത്ര കൃത്യമായും വ്യക്തമായും വിവരിക്കുന്നു.
2. **വിലയിരുത്തലും വികാരപരവുമായ വാക്കുകൾ:** വിവരണത്തിൽ വിലയിരുത്തലോ വികാരങ്ങളോ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടോ.

വിശദവും ജീവനുള്ളതുമായ വിവരണങ്ങൾ

സെഷൻ ആരംഭിക്കാൻ തെറ്റാപിസ്റ്റ് ഇങ്ങനെ ചോദിക്കാം: "ആർ സെഷൻ തുടങ്ങി? ആദ്യം എവിടെ തൊട്ടു?" തുടർന്ന്, "അവിടെ തൊട്ടപ്പോൾ നിനക്ക് എന്ത് അനുഭവപ്പെട്ടു?" എന്ന് ചോദിക്കാം. സ്പർശനത്തിന്റെ വിശദാംശങ്ങൾ കൃത്യമായി വിവരിക്കുന്നത് വളരെ പ്രധാനമാണ്.

പ്രശസ്ത എഴുത്തുകാരൻ മാർസെൽ പ്രൂസ്റ്റിന്റെ ഒരു സംഭവം ഇവിടെ ഉദ്ധരിക്കാം. അവൻ ഒരു പുതിയ പരിചയക്കാരനോട് ചില കമ്മിറ്റികളുടെ പ്രവർത്തനം വിവരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു. അവൻ തുടങ്ങി: "ഞങ്ങൾ പൊതുവെ 10 മണിക്ക് കൂടും, സെക്രട്ടറിമാർ പിന്നിൽ..." എന്നിങ്ങനെ. പ്രൂസ്റ്റ് അവനെ തടഞ്ഞു: "പക്ഷേ ഇല്ല, നീ വളരെ വേഗത്തിൽ പോകുന്നു... നീ പടികൾ കയറുന്നു, മുറിയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു... കൃത്യമായി പറയൂ, എന്റെ പ്രിയനേ, കൃത്യമായി!" അപ്പോൾ അവൻ എല്ലാം വിശദമായി പറഞ്ഞു—കടലാസിന്റെ ശബ്ദം, അടുത്ത മുറിയിലെ ചായ, മാക്രൂൺസ് എന്നിവയെല്ലാം.

തെറ്റാപിസ്റ്റും ഇതുപോലെ വിശദാംശങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധാലുവായിരിക്കണം. ഇത് ദമ്പതികളെ എല്ലാ ചെറിയ വിവരങ്ങളും പങ്കുവെക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കും. ഇത് തെറ്റാപിസ്റ്റിന് ശരിയായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകാൻ മാത്രമല്ല, ദമ്പതികൾക്ക് മനഃസാന്നിധ്യത്തോടെ (Mindful) സ്പർശിക്കുന്നതിന്റെ പുതിയ രീതി പഠിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. കുട്ടിക്കാലത്ത് നമുക്ക് ഈ നിമിഷത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞിരുന്നെങ്കിലും, മുതിർന്നവരായപ്പോൾ നമ്മുടെ മസ്തിഷ്കം സങ്കല്പാത്മക ചിന്തയിലേക്ക് മാറി. ഇത് മറ്റ് കാര്യങ്ങളിൽ ഗുണകരമാണെങ്കിലും, ലൈംഗിക പ്രതികരണങ്ങളെ സ്വാഭാവികമായി പ്രകടിപ്പിക്കാൻ ഇത് തടസ്സമാകുന്നു. അതിനാൽ, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് പുതിയത് പഠിപ്പിക്കുന്നതിനേക്കാൾ, നമ്മൾ മറന്നുപോയ ഒരു കഴിവ് വീണ്ടെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതാണ്.

താൽപ്പര്യത്തിനായി ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതിന്റെ മറ്റൊരു സൂചകം, ദമ്പതികൾ വിലയിരുത്തലോ വികാരപരമോ ആയ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടോ എന്നതാണ്. "നല്ലത്," "മോശം," "സുഖകരം," "നിരാശാജനകം," "ആവേശകരം," "മടുപ്പിക്കുന്ന," "ശാന്തമായ," "ഉത്കണ്ഠാജനകം" എന്നിങ്ങനെയുള്ള വാക്കുകൾ ശ്രദ്ധിക്കണം. ഇവ സ്പർശനം ഒരു പ്രത്യേക വികാരം അല്ലെങ്കിൽ അനുഭവം ഉണ്ടാക്കാൻ വേണ്ടിയാണെന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് സമ്മർദ്ദം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു, അത് സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ ലക്ഷ്യത്തിന് വിരുദ്ധമാണ്.

തെറാപിസ്റ്റിന് സെഷൻ "നല്ലതോ" "സുഖകരമോ" ആയിരുന്നോ എന്നതിൽ താൽപ്പര്യമില്ല. പകരം, "തണുപ്പ്, ചൂട്," "കാഠിന്യം, മൃദുത്വം," "നനവ്, ഉണക്കം" എന്നിങ്ങനെയുള്ള സ്പർശന-കേന്ദ്രീകൃത വാക്കുകളിലും, ശ്രദ്ധ വ്യതിചലനങ്ങളുടെ സ്വഭാവത്തിലും എങ്ങനെ കൈകാര്യം ചെയ്തു എന്നതിലുമാണ് ശ്രദ്ധ.

ശ്രദ്ധ വ്യതിചലനങ്ങൾ തിരിച്ചറിയൽ

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് സെഷനുകൾ വിശകലനം ചെയ്യുമ്പോൾ അടുത്ത ഘട്ടം ശ്രദ്ധ വ്യതിചലനങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ്. തെറാപിസ്റ്റ് ചോദിക്കാം: "നീ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് ചെയ്യുമ്പോൾ മനസ്സിൽ എന്താണ് വന്നത്?" ചിലർ "ഒന്നും ചിന്തിച്ചില്ല" എന്ന് പറയാം. എന്നാൽ, അത് അസാധ്യമാണ്. സ്പർശന അനുഭവങ്ങളല്ലാതെ മറ്റെന്ത് ചിന്തിച്ചാൽ തോൽവിയാണെന്ന് അവർ കരുതിയേക്കാം. എന്നാൽ, ശ്രദ്ധ വ്യതിചലനങ്ങൾ സ്വാഭാവികമാണെന്നും അവ സ്പർശനത്തിൽ ശ്രദ്ധ തിരികെ കൊണ്ടുവരാനുള്ള അവസരമാണെന്നും അവരെ ഓർമ്മിപ്പിക്കണം.

മനുഷ്യ മനസ്സ് ഒരേ സമയം പല കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതാണ്. ഒരു പഠനം പറയുന്നത്, ഒരു പുതിയ മുറിയിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ കണ്ണ് ആദ്യ നിമിഷങ്ങളിൽ തന്നെ നൂറുകണക്കിന് വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുന്നു എന്നാണ്. അതിനാൽ, ശ്രദ്ധ വ്യതിചലനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാനാവില്ല.

ശ്രദ്ധ വ്യതിചലനങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യൽ

അടുത്തതായി, ശ്രദ്ധ വ്യതിചലനങ്ങൾ ഉണ്ടായപ്പോൾ എന്ത് ചെയ്തു എന്ന് തെറാപിസ്റ്റ് ചോദിക്കും. "നിന്റെ നിർദ്ദേശം പിന്തുടർന്നു," "നല്ല രീതിയിൽ കൈകാര്യം ചെയ്തു," "എന്റെ അനുഭവത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ചു" എന്നിങ്ങനെയുള്ള വിശാലമോ അവ്യക്തമോ ആയ ഉത്തരങ്ങൾ സ്വീകരിക്കരുത്. ശ്രദ്ധ വ്യതിചലനങ്ങൾ സ്വീകരിക്കേണ്ടതാണെന്ന് ഓർമ്മിപ്പിച്ച്, സ്പർശനത്തിൽ ശ്രദ്ധ തിരികെ കൊണ്ടുവരാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. "എന്തെങ്കിലും സംഭവിച്ചാൽ ഞാൻ എന്ത് ചെയ്യണം?" എന്ന ചോദ്യത്തിന് എപ്പോഴും ഈ ഉത്തരമാണ്.

പോസിറ്റീവ് വികാരങ്ങൾ (സുഖം, ആവേശം) ശ്രദ്ധ വ്യതിചലനമായി കാണുന്നത് ചിലപ്പോൾ ആശയക്കുഴപ്പമുണ്ടാക്കാം. "എന്തിനാണ് സുഖത്തിൽ നിന്ന് സ്പർശനത്തിലേക്ക് ശ്രദ്ധ മാറ്റുന്നത്?" എന്ന് ദമ്പതികൾ ചോദിച്ചേക്കാം. ഇവ പ്രശ്നമല്ലെന്നും, പക്ഷേ ഒരേ സമയം വികാരങ്ങളിലും സ്പർശനത്തിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്നും വിശദീകരിക്കാം. സ്പർശനം എപ്പോഴും ലഭ്യമാണ്, അത് വിശ്വസനീയമായി പോസിറ്റീവ് അനുഭവങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.

ഹാൻഡ്റെഡിങ്ങിന്റെ പ്രാധാന്യം

വിശകലനത്തിൽ പ്രധാനമായ മറ്റൊരു ചോദ്യം: "സ്പർശിക്കപ്പെടുന്നവൻ (Touchee) പങ്കാളിയുടെ കൈ നീക്കിയോ അല്ലെങ്കിൽ ഹാൻഡ്‌റൈഡിങ് ഉപയോഗിച്ചോ?" സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് പുരോഗമിക്കുമ്പോൾ, "പോസിറ്റീവ് ഹാൻഡ്‌റൈഡിങ് ഉപയോഗിച്ചോ?" എന്നും ചോദിക്കാം. പലരും ഈ നിർദ്ദേശങ്ങൾ മറന്നുകൊണ്ട് അല്ലെങ്കിൽ അസ്വസ്ഥത തോന്നുമ്പോൾ മാത്രം ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണെന്ന് കരുതാം. എന്നാൽ, ആദ്യ ഘട്ടങ്ങളിൽ അത് ആവശ്യമില്ലെങ്കിലും പരിശീലിക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കണം. ഇത് സ്വാഭാവികമാകുമ്പോൾ, യഥാർത്ഥ ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ എളുപ്പത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയും.

ഉപസംഹാരം

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1 നിർദ്ദേശങ്ങൾ വിശകലനം ചെയ്യുന്നത് ദമ്പതികളുടെ അനുഭവങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കാനും അവരുടെ ബന്ധത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്താനും സഹായിക്കുന്നു. തെറാപിസ്റ്റ് ശ്രദ്ധാലുവായി അവരുടെ വാക്കുകൾ, ശ്രദ്ധ വ്യതിചലനങ്ങൾ, സ്പർശന മനോഭാവം എന്നിവ വിലയിരുത്തി, ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ ദിശയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.

അധ്യായം 10: സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1 ഉം 2 ഉം

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1: ആദ്യ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെ ആദ്യ നിർദ്ദേശങ്ങൾ തുടക്കം മാത്രമാണ്. ഇതിനെ നാം സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1 എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഇതുവരെ, ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ അവതരിപ്പിക്കുന്ന വ്യക്തികളോ ദമ്പതികളോ കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ മനുഷ്യാനുഭവപരമായ വിദ്യാഭ്യാസം (Psycho-education), അറിവ്-പെരുമാറ്റ പാറ്റേണുകൾ (Cognitive-Behavioral Patterns), വികാര നിയന്ത്രണം (Affect Management), ഉൽപ്പാദനക്ഷമമല്ലാത്ത ബന്ധ ഡൈനാമിക്സ്, മനുസാന്നിധ്യ രീതികൾ (Mindfulness Techniques) എന്നിവയ്ക്ക് ഊന്നൽ നൽകിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ, ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുക എന്നത് മാത്രമല്ല ലൈംഗിക ചികിത്സയുടെയും സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസിന്റെയും ലക്ഷ്യം.

ദമ്പതികൾ പ്രധാനമായും ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ വന്നാലും, അവരുടെ ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യം പലപ്പോഴും ബന്ധത്തിന്റെ മൊത്തത്തിലുള്ള തൃപ്തി മെച്ചപ്പെടുത്തുക എന്നതാണ്. അവർക്ക് കൂടുതൽ വൈകാരിക അടുപ്പം, അടുത്ത ബന്ധം, മികച്ച ഇന്ദ്രിയ ആശയവിനിമയം, ആകർഷകമായ ലൈംഗിക അനുഭവങ്ങൾ എന്നിവ വേണം. ഇവിടെയാണ് സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 2 പ്രവേശിക്കുന്നത്.

ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്ന് ലൈംഗിക സമ്പുഷ്ടീകരണത്തിലേക്ക്: സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 2

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 2 ലൈംഗിക ബന്ധങ്ങളുടെ സമ്പുഷ്ടീകരണം (Enrichment), മെച്ചപ്പെടുത്തൽ (Enhancement), അല്ലെങ്കിൽ ഒപ്റ്റിമൈസേഷൻ (Optimization) എന്നിവയ്ക്ക് ഊന്നൽ നൽകുന്നു, വെറും ലൈംഗിക പ്രശ്ന പരിഹാരത്തിനപ്പുറം. പെഗ്ഗി ക്ലൈൻപ്ലാറ്റ്സ് എന്ന ഗവേഷക ലൈംഗിക ഒപ്റ്റിമൈസേഷനെക്കുറിച്ച് പഠനം നടത്തി, മികച്ച ലൈംഗിക അനുഭവങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന ദമ്പതികളെ നിരീക്ഷിച്ചു. അവർ കണ്ടെത്തിയ ലൈംഗിക ഒപ്റ്റിമൈസേഷന്റെ സവിശേഷതകൾ—ഇതിനെ നാം സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 2 എന്ന് വിളിക്കുന്നു—സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1-ന്റെ ചില വശങ്ങളുമായി യോജിക്കുന്നു.

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 2-ൽ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1-ന്റെ രണ്ട് പ്രധാന സവിശേഷതകൾ ഉൾപ്പെടുന്നു: മനഃസാന്നിധ്യത്തോടെ (Mindfully Present) ഇരിക്കുക, യഥാർത്ഥമായിരിക്കുക (Being Authentic). ക്ലൈൻപ്ലാറ്റ്സിന്റെ വാക്കുകളിൽ: "ഏറ്റവും പ്രധാനവും വ്യക്തമായതുമായ സവിശേഷത 'പൂർണ്ണമായി സാന്നിധ്യമുള്ളവനായിരിക്കുക' എന്നതാണ്—'നിമിഷത്തിൽ പൂർണ്ണമായി ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുക'" (Kleinplatz & Ménard, 2007, p. 73). യഥാർത്ഥതയെ സംബന്ധിച്ച്, ഓരോ പങ്കാളിയും സ്വന്തം അനുഭവത്തിൽ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുകയും അതിൽ സത്യസന്ധത പുലർത്തുകയും പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനാണ് ഊന്നൽ:

"സാന്നിധ്യമുള്ളവനായിരിക്കുന്നത്, തങ്ങളായിരിക്കുന്നതിനും സ്വയം സത്യസന്ധരായിരിക്കുന്നതിനും അവിഭാജ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു."

എന്നാൽ, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 2 മനഃസാന്നിധ്യത്തോടെയുള്ള സ്വ-ശ്രദ്ധയിൽ നിന്ന് അപ്പുറത്തേക്ക് പോകുന്നു. ഇത് "പങ്കാളിയോടൊപ്പം തങ്ങളായിരിക്കാൻ സ്വാതന്ത്ര്യം അനുഭവിക്കുക" എന്നതിലേക്ക് (Kleinplatz & Ménard, 2007, p. 73) ശ്രദ്ധ തിരിക്കുന്നു. ഇവിടെ, ഓരോ വ്യക്തിയുടെ അനുഭവത്തിന് പകരം പങ്കാളികൾ തമ്മിലുള്ള ഇടപെടലിനാണ് (Interaction) പ്രാധാന്യം. അവരുടെ വൈകാരിക ബന്ധം, ലൈംഗിക-ഇന്ദ്രിയ അടുപ്പം, ആശയവിനിമയം എന്നിവയ്ക്ക് കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ നൽകുന്നു.

- **തീവ്രമായ വൈകാരിക ബന്ധം:** പരസ്പരം ഉയർന്ന ഇടപെടൽ ഉൾക്കൊള്ളുന്നു.
- **ലൈംഗിക-ഇന്ദ്രിയ അടുപ്പം:** ദുർബലത (Vulnerability) പ്രകടിപ്പിക്കാനും സമർപ്പിക്കാനുമുള്ള (Surrender) സന്നദ്ധത, പങ്കാളി ശ്രദ്ധയോടെയും ഉദാരമായും പ്രതികരിക്കുമെന്ന വിശ്വാസം.
- **ആശയവിനിമയം:** വാക്കാലുള്ളതും (Verbal) വാക്കില്ലാത്തതുമായ (Non-verbal) വിവര കൈമാറ്റം, ശബ്ദങ്ങൾ, വോക്കലൈസേഷനുകൾ എന്നിവ ആവേശകരവും ഉത്തേജകവുമാകുന്നു.

ഞങ്ങളുടെ അനുഭവത്തിൽ, ഈ ഗുണങ്ങൾ—തീവ്രമായ വൈകാരിക ബന്ധം, ദുർബലത, സമർപ്പണം, ആശയവിനിമയം—ആണ് ദമ്പതികൾ ലൈംഗിക ചികിത്സയ്ക്ക് വരുമ്പോൾ തങ്ങളുടെ ബന്ധത്തിൽ കൊണ്ടുവരാൻ അല്ലെങ്കിൽ വീണ്ടെടുക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. ഇത് അവരുടെ ലക്ഷ്യം ലൈംഗിക പ്രശ്നം പരിഹരിക്കലോ അടുപ്പം മെച്ചപ്പെടുത്തലോ ആകട്ടെ.

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 2-ന്റെ അതീതത (Transcendence)

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 2-ന്റെ മറ്റൊരു പ്രധാന സവിശേഷത ഉണ്ട്, അത് ബന്ധ മെച്ചപ്പെടുത്തലിനേക്കാൾ ഉയർന്നതായേക്കാം. ദമ്പതികൾ ഇതിനെ നേരിട്ട് പറയാറില്ല, കാരണം ഇത് വിവരിക്കാൻ കഴിയാത്ത അനുഭവത്തിന്റെ മേഖലയിലേക്ക് കടക്കുന്നു. എന്നാൽ, വർഷങ്ങളായുള്ള അനുഭവത്തിൽ, ലൈംഗിക ചികിത്സയ്ക്ക് വരുന്നവരുടെ ആത്യന്തികവും പറയാത്തതുമായ ലക്ഷ്യമായി ഞങ്ങൾ ഇതിനെ വിലയിരുത്തുന്നു. ക്ലൈൻപ്ലാറ്റ്സ് ഇതിനെ "അതീതത" (Transcendence) എന്ന് വിളിക്കുന്നു. ഇതിന് പല പേര് നൽകപ്പെടുന്നു, പക്ഷേ ഒന്നും ഇതിന് പൂർണ്ണ നീതി പകരുന്നില്ല: "പീക്ക് എക്സ്പീരിയൻസ്," "മാന്ത്രിക അനുഭവങ്ങൾ," "ആത്മീയത," "മറ്റൊരു യഥാർത്ഥ്യത്തിലേക്കുള്ള കവാടം," "വിശാലവും പ്രകാശമാനവും," "നിന്നെ മുമ്പത്തേക്കാൾ വലുതാക്കുന്നു," "പ്രകാശത്തിന്റെ മിന്നലുകൾ," "ഇത് വെളിപാടാണ്—ഒരു എപ്പിഫനി" (Kleinplatz & Ménard, 2007, pp. 75–76).

വിശകലന വിദഗ്ദ്ധനായ ജെയിംസ് ഹോളിസ് ഇതിനെ "ലൈംഗികതയിൽ കാണപ്പെടുന്ന ദൈവം" എന്ന് വിളിക്കുന്നു. അവൻ പറയുന്നു: "ലൈംഗിക ജീവിതം സമ്പുഷ്ടമാക്കാൻ

ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ കവി റിൽകെ വിളിച്ച 'രക്തത്തിന്റെ ഇരുണ്ട നദി ദൈവത്തെ' പിന്തുടരണം... ഉയർന്ന ശക്തികൾ ശക്തികളാണ്, പക്ഷേ താഴ്ന്നവയും അങ്ങനെതന്നെ... ലൈംഗികത, രക്തത്തിന്റെ ഇരുണ്ട നദി ദൈവം, പവിത്രമാണ്" (Hollis, 1998, pp. 91-92). ഈ ആത്മീയ അല്ലെങ്കിൽ അതീത അനുഭവത്തിന്, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1-ന്റെ സ്വ-കേന്ദ്രീകൃത മനോഭാവവും, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 2-ന്റെ പങ്കാളിയുമായുള്ള ആഴമായ ഇന്ദ്രിയ, വൈകാരിക ബന്ധവും ആവശ്യമാണ്. ഇവിടെ, സ്പർശനത്തിൽ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടുന്നത് (Absorption in Sensations) സ്പർശനത്താൽ ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടലിലേക്ക് (Absorption by Sensations) മാറുന്നു. ഇത് ഒരു മാറിയ ബോധാവസ്ഥയിലേക്ക് (Altered State of Consciousness) നയിക്കുന്നു—അതീത ലൈംഗിക പ്രതികരണം (Transcendent Sexual Responsiveness)—ഇതിനെക്കുറിച്ച് നാം അധ്യായം 2-ൽ (Why is Sensate Focus Based on Touch?) പരാമർശിച്ചിരുന്നു. ഈ ഇന്ദ്രിയ, ലൈംഗിക, വൈകാരിക, ബന്ധ-സംയോജനം ഓരോ പങ്കാളിയെയും വലുതാക്കുക മാത്രമല്ല, അവർ തമ്മിലുള്ള അടുപ്പത്തെ വിശാലമാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ലൈംഗിക അടുപ്പവും ഇടപെടലും മെച്ചപ്പെടുത്താനുള്ള രീതികൾ

ലൈംഗിക തൃപ്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും അടുപ്പമുള്ള ആശയവിനിമയം സമ്പുഷ്ടമാക്കാനുമുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ പിന്നീടുള്ള പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളിൽ വിശദമാക്കും. എന്നാൽ, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1-ന്റെ രീതികളിൽ നിന്ന് ഇവയെ വേർതിരിക്കാൻ, ചില രീതികൾ ഇവിടെ ചുരുക്കി പരാമർശിക്കുന്നു. സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1-ന്റെ ലക്ഷ്യം—മനുസാന്നിധ്യത്തോടെയുള്ള സ്വ-കേന്ദ്രീകൃത സ്പർശനം—വീണ്ടും ഊന്നിപ്പറയാനും ഇത് സഹായിക്കുന്നു.

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 2-ൽ പങ്കാളികൾക്കിടയിൽ ഇന്ദ്രിയ, ലൈംഗിക മുൻഗണനകളെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ കൈമാറുന്നു (Weiner & Avery-Clark, 2014).

- **വാക്കിലാത്ത ആശയവിനിമയം:** പോസിറ്റീവ് ഹാൻഡ്‌റൈഡിങ്ങിന് കൂടുതൽ ഊന്നൽ നൽകുന്നു. സ്പർശിക്കപ്പെടുന്നവൻ (Touchee) സ്പർശിക്കുന്നവന്റെ (Toucher) കൈയുടെ മുകളിലോ താഴെയോ കൈ വെച്ച്, തനിക്ക് താൽപ്പര്യമുള്ളതും ആവേശകരവും സുഖകരവുമായ ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. "ആവേശം," "സുഖം" എന്നിങ്ങനെയുള്ള വികാരപരമായ വാക്കുകൾ സെഷനുകളിൽ കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. കാരണം, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 2-ലെത്തുമ്പോൾ ദമ്പതികൾക്ക് സ്പർശനവും വികാരങ്ങളും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം മനസ്സിലാകും. വികാരങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടായാൽ, ലക്ഷ്യബന്ധിതമാകാതെ സ്പർശനത്തിലേക്ക് തിരികെ വരാൻ അവർക്ക് അറിയാം.
- **വാക്കാലുള്ള ആശയവിനിമയം:** സ്പർശന സെഷനുകളിൽ സൂക്ഷ്മമായ മുൻഗണനകൾ തുറന്ന് പറയാൻ പങ്കാളികൾക്ക് ക്ഷണിക്കപ്പെടുന്നു. കിടപ്പുമുറിക്ക് പുറത്തുള്ള ആശയവിനിമയവും ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുന്നു, കാരണം ബന്ധത്തിന്റെ ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ ഇടപെടലുകൾ കണക്കിലെടുക്കപ്പെടുന്നു.
- **വൈവിധ്യമാർന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾ:** വൈകാരിക ബന്ധവും അടുപ്പവും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ, ദമ്പതികൾ വിശാലമായ പ്രവർത്തനങ്ങളും സഹായ ഉപകരണങ്ങളും പരീക്ഷിക്കാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, ആവേശകരമായ വായനകൾ പരസ്പരം വായിക്കുക, ദൃശ്യങ്ങൾ പങ്കുവെക്കുക, ഫാന്റസി സാഹചര്യങ്ങളോ ഗെയിമുകളോ സൃഷ്ടിക്കുക, അവ അവതരിപ്പിക്കുക എന്നിവ. കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ (Toys), വൈബ്രേറ്ററുകൾ, കോക്ക് റിംഗുകൾ, ഡിൽഡോകൾ തുടങ്ങിയവ ഉൾപ്പെടുത്താം. ഇവ എല്ലാവർക്കും താൽപ്പര്യമോ സുഖമോ ആയിരിക്കണമെന്നില്ല; എന്നാൽ, പരസ്പരം ആകർഷകമായത് കണ്ടെത്താൻ ഒരിക്കലേങ്കിലും പരീക്ഷിക്കാൻ ക്ഷണിക്കപ്പെടുന്നു.

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1 ഉം 2 ഉം തമ്മിലുള്ള ബന്ധം

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 2 ആരംഭിച്ചാലും, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1-ൽ വികസിപ്പിച്ച കഴിവുകൾക്ക് ഇപ്പോഴും പ്രസക്തിയുണ്ട്. ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ നേരിടുമ്പോൾ—ആഗ്രഹം, ആവേശം, അല്ലെങ്കിൽ ഓർഗാസം എന്നിവ പ്രതീക്ഷിക്കുന്ന ലക്ഷ്യബന്ധിത മനോഭാവത്തിലേക്ക് തിരികെ പോകുമ്പോൾ, അല്ലെങ്കിൽ പങ്കാളി പഴയ രീതിയിലേക്ക് മടങ്ങുന്നതായി തോന്നുമ്പോൾ—ദമ്പതികൾ സ്വന്തം താൽപ്പര്യത്തിനായി സ്പർശനത്തിൽ ശ്രദ്ധ തിരികെ കൊണ്ടുവരാൻ ഓർമ്മിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. ഇത് അവരെ വിശ്വസനീയമായ ഒരു അടിത്തറയിൽ തിരികെ എത്തിക്കുന്നു.

ചില സമയങ്ങളിൽ പുതിയ ആശങ്കകൾ ഉണ്ടാകാം എന്നത് സാധാരണമാണെന്ന് ക്ലിനിഷ്യന്മാർ വ്യക്തമാക്കണം. ഒരാഴ്ച ശാരീരിക സമ്പർക്കം ഇല്ലാതിരുന്നാൽ പോലും, പഴയ ലക്ഷ്യബന്ധിത ശീലങ്ങളും ഉത്കണ്ഠയും തിരികെ വന്ന് സ്പർശനത്തെ അസ്വസ്ഥവും അസ്വാഭാവികവുമാക്കിയേക്കാം. ഒന്നോ രണ്ടോ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1 സെഷനുകളിലേക്ക് മടങ്ങുന്നത് മുമ്പത്തെ സുഖസ്ഥിതിയിലേക്ക് തിരികെ കൊണ്ടുവരും.

എന്നാൽ, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1 ഉം 2 ഉം തമ്മിലുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാന ബന്ധം ഇതാണ്: സ്വ-കേന്ദ്രീകൃത ഇന്ദ്രിയ ആഗിരണത്തിന്റെ (Self-focused Sensorial Absorption) അടിസ്ഥാനം അറിയാതെ, തീവ്രമായ വൈകാരിക ബന്ധം, ലൈംഗിക-ഇന്ദ്രിയ അടുപ്പം, തുറന്ന ആശയവിനിമയം, പ്രചോദനാത്മക അതീതത എന്നിവ അനുഭവിക്കാൻ കഴിയില്ല. ഇത് എല്ലാ അർത്ഥവത്തായ ലൈംഗിക അനുഭവങ്ങളുടെയും അടിത്തറയാണ്.

ഒരു ഉപമ ഇങ്ങനെ ചിന്തിക്കാം: ഒരു ആമുഖ അധ്യാപകൻ നിന്നെ ഒരു വിദഗ്ധനോടൊപ്പം ഒരേ മത്സരത്തിൽ ഇടുമോ? ഒരു പുതിയ ജോലിക്കാരനെ സങ്കീർണ്ണമായ ഒരു ചർച്ചയ്ക്ക് ബോസ് നിയോഗിക്കുമോ? അല്ല, നിന്റെ ലക്ഷ്യത്തിന് അനിവാര്യമായ പുതിയ അടിസ്ഥാന കഴിവുകൾ പഠിപ്പിക്കപ്പെടും, പ്രശ്നകരമായ ശീലങ്ങൾ ഉപേക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കും—എല്ലാം നിന്റെ വിജയം ഉറപ്പാക്കാൻ. സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1-ന്റെ കാര്യവും ഇതുതന്നെ. ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന ഉത്കണ്ഠയും ലക്ഷ്യബന്ധിത ശ്രദ്ധ വ്യതിചലനങ്ങളും പൊളിച്ചെഴുതാൻ, ആദ്യം ഇവ വ്യത്യസ്തമായി കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ പഠിക്കണം. അടിസ്ഥാന കഴിവുകൾ നേടിയ ശേഷം മെച്ചപ്പെടുത്തലിന്റെ ഘട്ടത്തിൽ, പ്രതീക്ഷിക്കാവുന്ന പിന്നോട്ട് പോക്കുകൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1-ന്റെ രീതികളിലേക്ക് തിരികെ വരാം. ഞങ്ങൾ ഇത് അവരോട് വ്യക്തമാക്കുന്നു!

ഉപസംഹാരം

സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 1 ലൈംഗിക പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനുള്ള അടിത്തറ നൽകുമ്പോൾ, സെൻസേറ്റ് ഫോക്കസ് 2 ബന്ധത്തിന്റെ സമ്പുഷ്ടീകരണത്തിലേക്കും അതീത അനുഭവങ്ങളിലേക്കും നയിക്കുന്നു. ഈ രണ്ട് ഘട്ടങ്ങളും ഒരുമിച്ച്, ദമ്പതികൾക്ക് സ്വയം മനസ്സിലാക്കാനും പരസ്പരം ആഴത്തിൽ ബന്ധപ്പെടാനും സഹായിക്കുന്നു.



