

LIBIDO, WRÓĆ!

Co najbardziej niszczy życie erotyczne? Wzajemne zranienia, przykrości, poniżanie.
- Jeżeli generujemy w sobie negatywne uczucia, nie ma możliwości, żebyśmy znaleźli porozumienie w łóżku - stwierdza seksuolog **Andrzej Depko**. I podpowiada, co zrobić, by w relacji znowu zaczęło iskrzyć WYSŁUCHAŁA MAGDALENA RYBAK



Jaki jest klucz do prowadzenia udanego życia seksualnego? Choć może to się wydać banalne, podstawowym czynnikiem jest stan naszego zdrowia. I nie chodzi tu tylko o brak choroby lub nasze samopoczucie fizyczne, ale też o kondycję psychiczną i społeczną. Wszystkie te aspekty składają się na naszą wydolność seksualną. Często nie doceniamy siły libido, bagatelizujemy jego wpływ na nasze życie. A tymczasem jest to rodzaj bardzo silnego napięcia wewnętrznego, które domaga się rozładowania. Jego intensywność wynika z poziomu hormonów i neuroprzekazników w naszym ciele. I jest tak specyficzne, że nie zaspokoimy go w żaden inny sposób. Rady typu: „Idź pobiegać” albo: „Weź zimny prysznic” to tylko półśrodki, które odwołują w czasie jego rozładowanie. Jeżeli nie podejmiemy świadomych zachowań poprzez wejście w interakcje seksualne albo masturbację, to organizm w nocy podczas snu sam to napięcie zredukuje.

CO NISZCZY LIBIDO

Jak dowodzą najnowsze badania, chorobą, która obecnie najbardziej zaburza libido, jest depresja. Ocenia się, że u około 1/5 chorych występuje jego spadek. Problemy seksualne mogą wiązać się z samą istotą choroby lub być powikłaniem stosowania leków przeciwdepresyjnych. Innym czynnikiem psychologicznym, który może działać destrukcyjnie na seksualność, są narzucane przez otoczenie normy społeczne i wychowanie. Szczególnie dotyczy to kobiet, które często żyją w sprzeczności pomiędzy potrzebami seksualnymi a światopoglądem, którym są karmione w domu lub bliskim otoczeniu: że seks to zło, że trzeba walczyć z pożądaniem

i czekać na tego jedyne. W kościele muszą spowiadać się ze swoich „grzesznych” myśli i czynów. To, co generuje ich organizm i co dyktuje im głowa, wywołuje w nich silne rozdarcie. Efektem końcowym może być zablokowanie libido.

Innym rodzajem „wygaszacza” popędu seksualnego może być rozczarowanie miłosne – rozstanie z mężczyzną, który budził wielkie nadzieje na wspólne życie. Kobieta może wtedy poczuć się wykorzystana i wpędzić się z tego powodu w poczucie winy. Bywa, że niechęć do konkretnego partnera generalizuje na wszystkich mężczyzn i nie jest w stanie wyobrazić sobie seksu z kimkolwiek.

Zablokowanie popędu może nastąpić również w z pozoru trwałym i udanym związku, który jednak po bliższej obserwacji okazuje się rozczarowujący. Bo on miał być opiekuńczy, pomocny, a jest skupiony tylko na swoich celach, często opryskliwy, arogancki, wręcz wulgarny. Po pewnym czasie pojawia się efekt wyparcia i w końcu niechęć lub wręcz awersja do partnera. A to może doprowadzić do całkowitego zaniku pożądania.

Jeżeli miałbym wskazać jednoznacznie, to najbardziej destrukcyjnie na życie seksualne wpływają zaburzenia w relacjach. Partnerzy nie pożądają siebie, bo sprawili sobie wiele przykrości, skrzywdzili się i poniżyli nawzajem. A jeżeli generują w sobie negatywne uczucia, nie ma możliwości, żeby znaleźli porozumienie w łóżku. Nawet jeżeli na początku związku udało się stosować mechanizm godzenia się w sypialni,

to z czasem przestaje to działać, a nierozwiązane problemy powracają z coraz większą siłą.

URLOP ZAMIAST TABLETKI

Bywa też tak, że głównym winowajcą jest nie niechęć, a brak czasu. Kiedy dbamy o wysoki poziom życia, co wymaga z naszej strony dużego zaangażowania w sferę zawodową, życie seksualne schodzi na dalszy plan. Wspólne wakacje mogą dobrze podziałać na jego ponowne rozbudzenie. Oderwanie się od codziennych obowiązków, wyrwanie się z kierunku odciąża układ nerwowy. Gdy stajemy się zrelaksowani i beztroscy, zyskujemy większą wrażliwość na bodźce, które wcześniej były blokowane. I nie ma znaczenia, czy to będą Bahamy latem, czy Alpy zimą.

Choć z pewnością intensywne nasłonecznienie powoduje zwiększony przepływ krwi i zwiększoną produkcję hormonów, zatem w okresie wiosenno-letnim nasza percepcja na bodźce erotyczne się wzmacnia.

Pamiętajmy jednak, że jeżeli w związku występują wzajemne tarcia, narastają rozczarowania i pretensje, to na wspólnych wakacjach one nie znikną, a wręcz się wzmożą. W takiej sytuacji bezpieczniejszym wyjściem są oddzielne urlopy, tak żeby każdy mógł odetchnąć i zdyktansować się, może nawet zatęsknić i wrócić z jakimiś propozycjami i chęcią porozumienia.

KIEDY NIE MA CHĘCI

Co robić, kiedy w związku jest dobrze, obie strony się kochają, a mimo to kobieta nie czuje żadnego pożądania? Badania pokazują, że na zespół obniżonego napięcia >

JAK DOWODZĄ
BADANIA,
CHOROBA,
KTÓRA OBECNIE
NAJBARDZIEJ
ZABURZA LIBIDO,
JEST DEPRESJA.
OCENIA SIĘ,
ŻE U OKOŁO
1/5 CHORYCH
WYSTĘPUJE
SPADEK POPĘDU



WARTO

PRZECZYTAĆ
Aline P. Zoldbrod

**Wszystko, co
chcielibyście
wiedzieć o swojej
seksualności**
Helion 2010;
Osho **Seks się
liczy. Od seksu do
nadświadomości**
Czarna Owca 2011;

Ewa Baszak-
-Radomańska,
Jolanta Sobkiewicz
**Seks w stałym
związku**
Drukarnia
Akapit 2011

seksualnego HSDD (ang. *hypoactive sexual desire disorder*) cierpi już 15–20 proc. kobiet na świecie. Przyczyna nadal pozostaje nieznaną. Podłożem mogą być niewykryte problemy hormonalne wynikające z zaburzonej funkcji podwzgórza lub przysadki mózgowej. Jeżeli poziom hormonów płciowych był zbyt niski, aby rozbudzić popęd seksualny, dziewczyna wkracza w dorosłe życie z wygaszonym popędem. Nie odczuwa pożądania i jej go nie brakuje. Ale to nie oznacza, że nie może się zakochać. Zazwyczaj wchodzi w relację, w której w końcu zostaje zainicjowany kontakt seksualny i nagle odkrywa, że w chwili zbliżenia nic nie czuje. Tak jakby wszystko działo się za szybko. Partner w tym samym czasie podnieca się, głęboko przeżywa każdą chwilę, każdy dotyk. Wraz z upływem czasu bodźce erotyczne, które początkowo były odbierane jako obojętne, wywołują zniechęcenie, a gdy staną się już nieprzyjemne, doprowadzają do awersji seksualnej. Jeżeli nie ma podniecenia, to nie ma lubrykacji, a wtedy wszelkie próby penetracji są bardzo nieprzyjemne. Takie bolesne doznania utwierdzają kobietę w przekonaniu, że aktywność seksualna jest bez sensu. Ale widząc przeżycia partnera i słysząc historie innych kobiet, może poczuć, że coś ją w życiu omija. Może odnaleźć imperatyw do tego, żeby coś u siebie zmienić. Choć są też kobiety, które bardzo sobie chwalą i afirmują aseksualność.

U mężczyzn stałe psychiczne wygaszenie libido też jest możliwe – według badań dotyczy to ok. 17 proc. populacji. Od wieków w większości społeczeństw obowiązuje stereotyp, że męskość oznacza twardość, a twardość łączy się z odpornością na bodźce zewnętrzne, które mogą zranić. A przecież



ANDRZEJ DEPKO

dr n. med., seksuolog, neurolog, prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Seksualnej, certyfikowany seksuolog sądowy, autor książek, współprowadzi audycję o seksie w radiu RDC

mężczyźni potrafią być tak samo wrażliwi jak kobiety. Interakcja seksualna może być dla nich tak samo przytłaczająca albo nieprzyjemna i powodować zablokowanie pożądania. On może z tego powodu zacząć jej unikać, a ona może uznać, że on kogoś ma i ją zdradza. Zdarzają się pary, w których niedopasowanie psychiczne jest tak duże, że on się wycofuje z relacji z kobietą, pozostając jedynie w roli ojca i głowy rodziny. Żona domaga się swoich praw, a on boi się powiedzieć, że jej nie chce. I jednocześnie nie pożąda też innych kobiet.

SEKS JAK ZDROWIE

Jeśli chcemy zadbać o nasze libido, w pierwszej kolejności zatroszczymy się o swoje zdrowie i zmotywujemy partnera do tego, żeby też to zrobił. Mężczyźni mają wrodzoną skłonność do zaniedbywania siebie i często nie rozumieją, że jeśli nie zatroszczą się o siebie, nie będą w stanie sprostać oczekiwaniom

seksualnym – swoim i partnerki. Dlatego mądra partnerka powinna zainspirować ukochanego do tego, żeby prawidłowo się odżywiał i pamiętał o wysiłku fizycznym, chociażby w postaci spaceru.

W drugiej kolejności zadbajmy o nasze relacje. Seks jest czułym barometrem tego, co się dzieje w związku. Jeżeli nie odczuwamy pożądania, to znaczy, że dzieje się coś złego. Nie forsujmy za wszelką cenę naszej wizji udanej relacji. Druga strona może nie protestować, ale żyć w coraz większym napięciu, skrycie pragnąc czegoś zupełnie innego. Jeżeli żyjemy tak uwikłani, to pierwszym symptomem pogłębiającego się nieporozumienia będzie drastyczne obniżenie częstotliwości naszych kontaktów seksualnych. I dobrze, żeby temu problemowi przyjrzeć się z pomocą terapeuty. Nie musi to oznaczać rozpoczęcia wieloletniej terapii, może to być kilka spotkań, w czasie których nauczymy się słuchać, rozmawiać albo zlokalizujemy problem. To nic wstydliwego, a wręcz odwrotnie – to wyraz dojrzałej troski o związek.

Jeśli odczuwamy zadowolenie z naszej sfery intymnej, oznacza to, że jesteśmy zdrowi oraz potrafimy nawzajem o siebie zadbać. Nic, tylko pielegnować nasz zakres relacji. Rozmawiajmy, nie rańmy się, nadal się o siebie troszczmy. I pamiętajmy, że seksualność też się z czasem zmienia i nawet najwspanialszy seks wymaga zmiany oprawy – wyjścia z sypialni albo powrotu do niej, jeżeli kochaliśmy się zazwyczaj gdzie indziej. Urozmaicenie jest przyprawą, która sprawia, że ta sama potrawa smakuje zupełnie inaczej. **Is**



Zapraszamy na audycję **Depko i Wanat o seksie** w Polskim Radiu RDC w każdy wtorek po godzinie 22.00. Więcej informacji na www.rdc.pl