

ROZMAWIAJ NIE OPOWIADAJ

Jednym z warunków udanego seksu jest otwarta i szczerza komunikacja. Dlatego tak ważne jest, by umieć mówić o swoich potrzebach, o tym, co nas cieszy w seksie, a co można udoskonalić. Seksuolog **Andrzej Depko** tłumaczy, jak nie narazić intymności na szwank WYSŁUCHAŁA MAGDALENA RYBAK

Gdy nie jesteśmy w stanie powiedzieć o czymś partnerowi, bo się wstydzimy albo boimy się go urazić, nie przekazujemy bardzo ważnego komunikatu o tym, że należałoby coś zmienić. A gdy poziom frustracji sięgnie zenitu i w końcu o tym powiemy, druga strona może poczuć się urażona („Tyle lat było dobrze i teraz mi to mówisz?”).

CZY MÓWIĆ O PRZESZŁOŚCI?

O bieżących problemach powinniśmy rozmawiać otwarcie, ale czy dzielić się wszystkimi doświadczeniami z przeszłości? To już sprawa dyskusyjna. Po pierwsze, trzeba zastanowić się nad własną motywacją: Czy nie jest tak, że poprzez intymne wyzwanie chcę się od czegoś uwolnić? Po drugie – czy druga strona faktycznie chciałaby taką informację poznać? I czy jest na to przygotowana? Czy jest w stanie udźwignąć ten ciężar?

Wyobraźmy sobie dziewczynę, która miała bardzo bogate życie seksualne, eksperymentowała i próbowała wszystkiego, czego w seksie można spróbować. I nagle zakochała

się w chłopaku, który nie miał żadnych doświadczeń seksualnych – był zahamowany i wylękniony i nie mógł uwierzyć, że ta piękna, doświadczona kobieta wybrała właśnie jego. A ona, chcąc mu pomóc, powiedziała: „Nie martw się, spróbowałam wszystkiego i wszystkiego cię nauczę”. Nie pomyślała, że jeżeli on nie był doświadczony i miał różne lęki, to takie wyznanie może zadziałać jeszcze bardziej blokująco. Chłopak zaczął się zastanawiać: „Czy podołam? Czy będę równie dobry, jak poprzedni? Czy ona nie pozostanie otwarta na doświadczenia z innymi?”. Ona dla tej miłości gotowa była zmienić swoje dotychczasowe życie seksualne, ale jej szczerłość całkowicie go „wykastrowała”.

Każdy człowiek posiada indywidualną wrażliwość i zanim zechcemy podzielić się z kimś swoją przeszłością, musimy dobrze poznać jego typ osobowości. Możliwe, że ktoś namawia nas do wyznań

z czystej ciekawości, ale może usłyszeć rzeczy, o których wcale nie chce wiedzieć. Bo z tą wiedzą trzeba sobie potem poradzić. Zawsze lepiej powiedzieć mniej, a najlepiej poczekać, poznać się dobrze i wtedy wysłać próbne sygnały

typu: „miałam taki sen, że kochamy się analnie” albo: „miałam taką fantazję, że kochamy się w samochodzie”. Możemy wtedy poznać reakcję partnera i to też nie oznacza, że musimy o takim swoim doświadczeniu opowiedzieć. Bo jeżeli partner powie: „Świetnie, zróbmy to!” i będzie wspaniale, to po co psuć to uczucie zadowolenia, że zrobiliśmy razem coś fajnego i że zrobiliśmy to po raz pierwszy? Jeżeli partner nie będzie chciał podjąć takiej

próby, to nie poradzi sobie również ze świadomością, że partnerka ma takie doświadczenia z przeszłości.

**PARTNER WCIĄŻ
DOPYTUJE
O TWOJĄ
PRZESZŁOŚĆ?
PRAWDOPODOBNI
KIERUJE NIM
LĘK I NISKA
SAMOCENA.
OSOBY DOJRZAŁE
SKUPIAJĄ SIĘ
W ZWIĄZKU NA
TERAŻNIEJSZOŚCI**

WYLEWNOŚĆ NIE POPŁACA

Nadmierna szczerłość wcale nie służy budowaniu związku. Niektóre



JAK ROZMAWIAĆ O SEKSIE W PARZE?

- Nie przechwalaj się swoimi doświadczeniami, zwłaszcza liczbą partnerów i różnymi eksperymentami.
- Nie rozmawiaj o przeszłości, dopóki nie poznasz dobrze motywacji drugiej strony.
- Nie krytykuj i nie rób wyrzutów - jeżeli długo tłumilaś swoje potrzeby, nie wylewaj nagle wszystkich żali, bo to uruchomi mechanizmy obronne, które uniemożliwią porozumienie.
- Unikaj postawy roszczeniowej, bo wywoła ona zamknięcie się partnera.
- Mów jak najwięcej o wspólnych seksualnych radościach, wzmacniając relację z partnerem.
- Proponujcie nawzajem, co jeszcze radośniejszego możecie razem zrobić: Jak się pieścić? Gdzie się dotykać? Jakich technik spróbować?

osoby domagają się szczegółowych opowieści, a potem zdręczają się swoimi wykreowanymi na tej podstawie wyobrażeniami. Rozpamiętywanie przeszłości nie jest nikomu do niczego potrzebne. Liczy się nasza terażniejszość. Jeżeli ktoś się domaga od nas takiej szczerości, dobrze jest zbadać jego motywację, zadając pytanie: „Po co ci taka wiedza, skoro najważniejsza jesteś ty tu i teraz? A moje doświadczenia są skromne, bo czekałem na ciebie”. Do przeszłości nie ma powrotu, należy żyć terażniejszością i przyszłością, a nie rozpamiętywaniem, co każde z nas robiło wtedy, gdy się jeszcze nie znaliśmy.

Przykładem na to, jak pragnąc przejrzystości, można zaprzepaścić przyszłość, jest historia pewnej pary. On namówił ją do zwierzeń, a gdy opowiedziała mu o swoim życiu seksualnym, nie mógł sobie poradzić z tym, że jest dwunasty. Gdyby był szósty, toby jej wybaczył. A tak wychodzi, że miała jednego partnera na pół roku i to, jego zdaniem, było za dużo. Jeden na rok byłby do zaakceptowania, więcej nie. Można powiedzieć, że zachował się niedojrzale. Najpierw namawiał na zwierzenia, udając, że ma to służyć budowaniu związku, ale ostatecznie nie chciał poznać partnerki naprawdę, wolał swoje wyobrażenie.

Osoby dojrzałe nie są zainteresowane przeszłością, mają silne przekonanie, że spotkały drugiego człowieka w odpowiednim momencie i od tej chwili chcą budować coś razem. Ci mniej dojrzały drążą przeszłość z powodu swoich lęków i niskiej samooceny.

NA IMPREZIE, PO DRINKU

W sprawach seksu lubimy się radzić zaufanych przyjaciół, chcemy polegać na ich doświadczeniu, czasem wydaje się to łatwiejsze niż pójście >

do specjalisty. Jednak zdradzanie tajemnic własnej alkowy może obrócić się przeciwko nam. Nie ma żadnego powodu, żeby chwalić się swoimi seksualnymi doświadczeniami przed przyjaciółmi. Przyjaźń jest wspaniała, ale rzadko wieczna. Po co przyjaciółce wiedza o naszym życiu seksualnym? Zwłaszcza że może kiedyś poczuje potrzebę ujawnienia naszych sekretów. Warto pamiętać, że system wartości znajomych może okazać się zupełnie inny. Mogą też silnie zareagować ze względu na głęboko skrywane podobne potrzeby. Tak jak to było w przypadku pewnej pary, która na imprezie po alkoholu zwierzyła się towarzystwu, że byli trzy razy w klubie dla swingersów i świetnie się bawili. I nagle okazało się, że w systemie wartości ich znajomych nie ma miejsca na takie zachowania. Usłyszeli komentarze typu: „Jak zwierzęta!”. Para zrobiła coś, co w powszechnej opinii było nie do przyjęcia i straciła grono przyjaciół.

Inny przykład: dziewczyna rzuca na imprezie pomysł odwiedzenia klubu go-go. Ktoś pyta: „Byłaś tam z mężem?”. Ona odpowiada: „Tak, i było fajnie, chodźcie, zobaczycie”. Liczyła, że wesprą ją zwłaszcza mężczyźni i że taka propozycja ze strony kobiety ułatwi wszystkim jej przyjęcie. A okazało się, że panowie przyjęli sztywną pozycję, a jeden, który ją poparł, szybko się z tego wycofał. Od tej pory dziewczyna przestała być zapraszana na wspólne wyjścia.

Pozostaje jeszcze kwestia lojalności wobec partnera – jeżeli opowiadam przyjaciółce o swoim życiu seksualnym, niejako „zdradzam” partnera. Chyba że próbuję wiele razy rozmawiać z nim o naszych problemach i wciąż czuję się odrzucona i bezradna. Wtedy pozostaje jeszcze do rozstrzygnięcia



ANDRZEJ DEPKO

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

kwestia, czy przyjaciółka jest w stanie udźwignąć taki ciężar i czy nie lepiej pójść z tym do osoby neutralnej, jaką jest terapeuta. Bo przyjaciółka może chcieć pomóc, ale niechcący namiesza ci w głowie, twierdząc, że skoro on unika seksu, to na pewno kogoś ma. A twoje reakcje pod wpływem takich przekonań z pewnością negatywnie wpłyną na waszą relację. Przyjaciółka może też zostać przeciążona problemem i poczuć potrzebę podzielenia się nim z kimś innym (w największej tajemnicy).

CHODŹMY DO LEKARZA

Tak jak z bolącym żołądkiem idziemy do gastrologa, z problemem komunikacji udajemy się do terapeuty. Jeżeli rozmowa z partnerem nie wychodzi, to nie czekajmy pół roku czy dłużej, lecz zajmijmy się tematem. To dojrzałe i odpowiedzialne podejście do związku. Nie chowajmy głowy w piasek, tylko rozwiązujemy problem. Terapeuta, czyli trzecia osoba, może nam

pomóc zrozumieć, dlaczego poziom komunikacji w naszym związku jest słaby, jakie tkwią w nas ograniczenia. Pomoże nam się otworzyć, zwerbalizować problem i w efekcie go usunąć. I należy pamiętać, że jeżeli pojawiają się kłopoty w sferze seksualnej, nie znaczy, że są natury seksualnej. Najczęściej powodem jest problem komunikacyjny i bagaż negatywnych doświadczeń. Gdy te sprawy się rozwiąże, dylemat w sferze seksualnej najczęściej znika.

Niewiele można zrobić, jeżeli jedna strona nie chce dobra związku. Bo decyzja o podjęciu terapii jest dowodem na to, że komuś na związku zależy. Nie potrafimy przezwyciężyć trudności, ale relacja stanowi dla nas taką wartość, że chcemy o nią zawalczyć. Odmowa podjęcia terapii może świadczyć o tym, że problem faktycznie jest poważny – partner może mieć zupełnie inne wyobrażenia i plany na temat swojej przyszłości. Dobrze jest wtedy zapytać: „Dlaczego nie chcesz iść? Jaką masz motywację? Może ja tracę czas? Może nic już nie da się uratować?”.

Autoterapia nie jest dobrym rozwiązaniem. Nie pomożemy sobie, czytając poradniki na temat naprawy związku, bo z przeczytania jednej książki nic nie wynika. Nikomu się w głowie od tego nie rozjaśni, a nawet może to jeszcze bardziej zaciemnić obraz sytuacji. Konkretną lekturę podsunąć może terapeuta, który fachowym okiem oceni, czego nam potrzeba. I choć jest w nas taka Zosia-Samosia, to ona sama najpewniej postawi chybną diagnozę, z której trzeba będzie się dodatkowo leczyć. Bo to nie jest zadanie dla Zosi, lecz terapeuty. **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