

NIE MAM CZASU NA SEKS

To, że życie w ciągłym biegu i nieustanne podnoszenie sobie poprzeczek ma niszczący wpływ na nasze samopoczucie, wiemy już od dawna. A jak zatracanie się w gonitwie obowiązków wpływa na sferę intymną? I czy można się z zabiegania wyzwolić? Odpowiada seksuolog **Andrzej Depko** WYSŁUCHAŁA MAGDALENA RYBAK

Na początku wygląda niewinnie: uznajesz swoją karierę zawodową za priorytetową i masz po prostu duże ambicje. Stawiasz więc na fachowe wykształcenie: kończysz studia, potem studia podyplomowe, różne kursy doszkalające, może MBA... Ten okres jest rozciągnięty w czasie, a jego wypełnienie zadaniami powoduje, że możesz nie mieć ani chwili na budowanie relacji. Później wchodzisz w kierat pracy, pojawiają się też realne obowiązki zawodowe. Zaczyna się szybka wspinaczka po szczeblach kariery – kolejne stanowiska, coraz wyższe i wyższe... Jeśli w porę nie wyłapiesz momentu przekroczenia granicy, z za której zazwyczaj trudno już wrócić, może pojawić się rachunek w postaci braku własnego życia prywatnego, seksualnego i emocjonalnego.

ZAMIAST RELACJI - PRACA

Co się dzieje po przekroczeniu tej granicy? Nie ma czasu na relacje, a budowanie związku zaczyna być postrzegane jak rezygnacja



ANDRZEJ DEPKO

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

z części siebie. Włącza się mechanizm samooszukiwania się: „Jak już osiągnę ten cel, będę mieć czas na wszystko”. Ale z za horyzontu od razu wyłania się kolejny cel do zdobycia. To jest życie w ciągłym napięciu i stresie. Pojawia się lęk: „Czy jestem najlepsza? Czy zdążę zrealizować plan? Czy nie zawalę czegoś po drodze?”. A jeżeli ktoś zyskuje świadomość własnej samotności, odkrywa dodatkową motywację do tego, żeby uciekać w pracę. Kiedy pojawia się potrzeba seksualna, brak partnera wymusza podejmowanie zachowań zastępczych – seks przez Internet lub inne formy masturbacji. Można w ten sposób szybko rozładować napięcie i znów zająć się pracą.

SKUTKI PRACOHOLIZMU

Odpowiedzią organizmu na życie w przewlekłym napięciu jest wzrost hormonu prolaktyny, która powoduje spacyfikowanie potrzeby seksualnej. Ciągłe skupianie się na pracy zawodowej i życie w nieustającym stresie może doprowadzić też do dysfunkcji seksualnych.

Wyobraźmy sobie taką sytuację, że ona czeka na niego w seksownej bieliźnie, a kiedy on, pomimo że właśnie wrócił z biura i nie marzy o niczym innym jak sen, stara się sprostać apetytowi kochanki, okazuje się, że nie może. Pojawia się problem ze wzrodem. Ona zaczyna mu wyrzucać: „Już cię nie podniecam” albo: „Masz kogoś innego!”. On się frustruje, bo nikogo nie ma i wciąż tylko ciężko pracuje. Rozstają się w złości, a kiedy znowu następnym razem im nie wyjdzie, on zbagatelizuje problem, bo przecież praca jest ważniejsza. Albo uzna wagę problemu, tylko ucieknie od niego w obowiązki.

Gdy życie seksualne zaczyna zanikać, a stan napięcia i stresu jest coraz silniejszy, mogą również pojawić się przedwczesne wytryski. Dochodzi nowy stres spowodowany tym, że było za szybko. Mężczyzna zaczyna unikać kontaktów seksualnych lub w ogóle świadomie z nich rezygnuje.

Całkowitemu zaangażowaniu w pracę towarzyszy napięcie oraz lęk przed porażką i utratą zajęcia, co doprowadza często do depresji, której konsekwencją jest osłabienie lub utrata libido. Jeżeli depresja zaczyna przeszkadzać w pracy, pracoholik idzie do psychiatry i prosi o leki, które pomogą mu być sprawnym zawodowo. Mają one stabilizować nastrój, ale jednocześnie pacyfikują seksualność.



I gdy partnerka będzie miała potrzeby seksualne na tym samym poziomie jak dotychczas, on nie będzie już mógł im sprostać.

A ponieważ kobiety biologicznie (ze względu na gospodarkę

hormonalną i poziom neuroprzekazników) są dwa razy bardziej predysponowane do wystąpienia depresji, pracoaholizm przekłada się u nich dwa razy częściej na pojawienie się depresji i bezsenności. Kobiety

szybciej też sięgną po tabletki nasenne i antydepresyjne.

SAMOTNI W PARZE

Częsta forma związku pracoaholików to „living apart together” – czyli jesteście razem, ale żyjemy osobno. To dotyczy par, w których obie osoby są mocno zaangażowane w pracę i spędzają razem jedynie weekendy i urlopy. A po powrocie każde wraca do siebie i swoich zajęć. Oficjalnie są parą, ale bycie razem ogranicza się do krótkiego czasu wolnego. Oboje zakładają, że chcą mieć rodzinę i dzieci, ale najpierw muszą zrealizować swoje cele zawodowe, bo to da im gwarancję bezpieczeństwa. Nie zdają sobie sprawy, że w sferze deklaratywnej można być szczerym, ale istnieje jeszcze taki aspekt, jak przyzwyczajenie do życia w samotności i do różnych nawyków.

Inna możliwa sytuacja życiowa dla pracoaholików to życie w pełnym związku. Może to być relacja dwóch osób bardzo zaangażowanych w pracę albo jedna z nich może być poświęcona karierze zawodowej, a druga może pracować niewiele lub wcale, zajmując się prowadzeniem domu i wychowaniem dzieci. **IS**

JAK ZADBAĆ O INTYMNOŚĆ W CODZIENNYM BIEGU?

RADY DLA ZAPRACOWANYCH

- **Zaplanujcie w grafiku „chwile dla siebie”.** Zadбайcie, by nie rozpraszały was wtedy zawodowe sprawy i aby był to moment odbicia się od rutyny. Intymna rozmowa, wspólne gotowanie, seks – wybór jest spory, ważne, żebyście naprawdę pobylili ze sobą.
- **Nauczcie się odkładać na bok mniej istotne sprawy.** Podzielcie wasz wspólny czas na odcinki. Wtedy, kiedy jesteście razem, odstawcie na bok wszelkie poboczne wątki. W czasie pomiędzy odhańczajcie przyjemne sprawy.

- **Bądźcie w kontakcie, nawet gdy jesteście daleko.** Korzystajcie ze zdobyczy nowych technologii: wysyłajcie sobie w ciągu dnia krótkie meldunki w formie SMS-ów, zdjęć czy wiadomości na Facebooku albo Snapchacie. Dzięki temu, nawet jeśli fizycznie będziecie daleko, myślami cały czas pozostaniecie „in-touch”.
- **Postawcie na „szybkie numerki”.** To mit, że seks powinien być zawsze spontaniczny i posiadać romantyczną oprawę. Kiedy nie macie czasu na długą grę wstępna, postawcie na krótkie i zaplanowane seks-randki. Jak przekonują psycholodzy – lepsza zapla-

nowana bliskość niż całkowite oddalenie się od siebie.

- **Nie róbcie sobie wyrzutów, jeśli nie macie siły.** Kiedy jesteście wykończeni, nie zmuszajcie się do bliskości „na siłę”. Najlepsze, co możecie zrobić w takiej sytuacji dla siebie, to zadbać o wypoczynek. Wypoczcie, będziecie czerpali większą przyjemność z seksu.
- **Potraktujcie brak czasu jako atut.** Pomyślcie o sytuacji w ten sposób: „Cieszę się, że oboje jesteśmy aktywni zawodowo, a w pracy czujemy się potrzebni”. Bo cóż może być lepszego dla związku niż poczucie własnej wartości obojga partnerów?