

ZABÓJCY NAMIĘTNOŚCI

Co jest większym występkiem: rozciągnięte dresy zamiast koronkowej bielizny czy seks z doskoku zamiast długiej gry wstępnej? O najczęstszych błędach kobiet, ale też męskich zaniedbaniach - opowiada seksuolog **Andrzej Depko**

WYSŁUCHAŁA MAGDALENA RYBAK



Gdy temperatura w sypialni spada do -50 stopni, zwykle powód jest jeden: utrata uczuć do partnera. Jeżeli przestajemy kochać drugą osobę, przestajemy czuć ciepło, napięcie i pragnienie bycia z nią, a jej dotyk nie wzbudza już w nas pożądania. Partnerzy nie dążą do fizycznego spełnienia, czyli przełożenia tego, co dzieje się w sferze emocjonalnej, na działania. Wtedy seks, jeśli jeszcze do niego dochodzi, staje się nieprzyjemny, mało satysfakcjonujący. Dobrze jest w takiej sytuacji zadać sobie pytanie: dlaczego uczucie gaśnie? Najczęściej z powodu rozczarowania, które może być wyrazem niedojrzałości. Zdarza się bowiem, że partnerzy myślą fascynację erotyczną z miłością i później okazuje się, że więcej ich dzieli, niż zbliża. Zaczyna dochodzić do konfliktów na tle odmiennych potrzeb i ocen rzeczywistości. Uświadamiają sobie, że w ogóle się nie kochali i nie są sobą głębiej zainteresowani. Było im po prostu świetnie ze sobą w łóżku.

MIŁE ZŁEGO POCZĄTKI

Namiętności zagraża też sytuacja, gdy wnosimy do związku swoje wyobrażenie na temat tego, jak wygląda relacja dwojga ludzi, czyli rodzinny archetyp. Jeżeli u dziewczyny dominującą rolę w domu pełniła matka, a u chłopaka ojciec, to każde z nich będzie dążyło do uzyskania nadrzędnej roli wobec partnera. Zacznie między nimi iskrzyć, aż pojawi się permanentny stan wojny. Z powodu iskrzenia początkowo namiętność wzrasta (łóżko staje się miejscem, gdzie następuje rozejm), ale ponieważ problem nie zostaje rozwiązany – z czasem seksualne napięcie spada do zera. Nie chcemy przecież chodzić do łóżka z kimś, kto nas rozczarował.

Przyczyną oziębłości w sypialni mogą też być odmiennie wyobrażenia dotyczące życia seksualnego. Partnerzy mogą bardzo lubić seks, ale mieć inne wzorce zachowań. Jeżeli młody mężczyzna kształtował je na podstawie filmów porno, gdzie kobiety są traktowane przedmiotowo i zawsze są gotowe na seks, to on też tak będzie postrzegał swoją partnerkę. A to dla niej nie będzie przyjemne i z czasem może zniechęcić do seksu. Może mu to nawet powiedzieć wprost, poprosić, żeby nie łapał jej od razu za krocze albo nie wchodził w nią na sucho i niespodziewanie, ale by zamiast tego pieścił jej ciało, a piersi i łono dotykał na samym końcu. Ale on może nie przyjmować tego do wiadomości. Seks w takim związku szybko zaniknie.

Namiętność zabija również naruszenie bezpieczeństwa i hierarchii wartości, np. poprzez zdradę. Podważa to poczucie zaufania i rzutuje na relację emocjonalną i seksualną. Taka rana może otwierać się zwłaszcza przed sytuacją intymną i jeżeli scena zdrady staje wtedy przed oczami, pojawia się niechęć do bliskości.

Kolejna rzecz to rozczarowanie rzeczywistością. On przed ślubem obiecywał, że będzie dbał, troszczył się, zabiegał, a potem okazuje się, że wcale nie jest taki zaangażowany. Chce wrócić do domu, obejrzeć sport i napić się piwa albo wyjść z kolegami. Wspólne życie okazuje się inne, niż miało być. Pojawia się żal i poczucie oszukania. I gdy on wraca z piwa i niezgrabnie zabiera się do miłości, jest to już nieprzyjemne. Działa to też w drugą stronę – czyli on ciężko pracuje i chciałby



ANDRZEJ DEPKO

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

wracać na ciepły obiad, a żona jest z koleżankami na mieście i każe mu zamawiać pizzę.

Podobnie demotywiąca do seksu jest sytuacja, gdy jedno z partnerów lub oboje są pracoholikami. Dom traktują jak sypialnię – po powrocie idą od razu spać, bo rano trzeba pojechać wcześniej do biura. Żyją dla swoich sukcesów zawodowych, daleko od siebie. Przyzwyczajają się do takiej sytuacji i gdy lądują u terapeuty, nagle uświadamiają sobie, że od pół roku ze sobą nie współżyli. I powrót do bliskości okazuje się trudny. Bo jak nagle zrobić miejsce na seks? W środy i piątki od 21.30 do 22.15? I wpisać

**JAK NAGLE ZROBIĆ
MIEJSCE NA SEKS?
W ŚRODY I PIĄTKI
OD 21.30 DO 22.15?
I WPISAĆ TO
DO KALENDARZA?
BO WCZEŚNIEJ NIE
BYŁO NA TO CZASU?**

to do kalendarza? Zwłaszcza jeżeli wcześniej nie było na to czasu, a potrzeby seksualne szybciej można było zaspokoić w samotności przy filmach pornograficznych.

Inne rozczarowanie – wyglądem zewnętrznym. Ona wychodziła za mąż za szczupłego Jasia, a teraz

Jan ma olbrzymi brzuch, z którego jest dumny i uwala się na niej tym brzuchem, wyciskając z niej ostatnie powietrze i biorąc to za znak tego, że ona szczytuje. I odwrotnie – ona po dwóch ciążach waży 100 kg i nie odmawia sobie jedzenia, a on nie potrafi osiągnąć podniecenia, gdy widzi ją rozebraną. Współżycie więc zanika.

ŹRÓDŁA NIEMOCY

Mężczyźni są wzrokowcami i kobiety powinny o tym pamiętać. Wygodne dresy i kapcie nie sprzyjają podnieceniu. Mężczyzna, który w pracy otoczony jest eleganckimi kobietami i ogląda czasami strony pornograficzne, może być takim ciągłym wyglądem swojej partnerki rozczarowany. Wolałby ją zobaczyć w bieliźnie erotycznej i w szpilkach. Ale ona, zmęczona po całym dniu, chce z tych obcasów i spódnic wyskoczyć. To zrozumiałe. Podobnie jak to, że trzeba partnera czasem swoim widokiem uwieść.

Poza tym mężczyźni dużo rzadziej niż kobiety uznają zakazy religijne. Nawet jeżeli one dbają o swój atrakcyjny, czasem wręcz wyzywający wygląd, to często okazują się bardzo religijne. Po ślubie spełniają więc swój obowiązek małżeński, ale tylko w sposób uznawany przez Kościół. Nie ma mowy o pieszczotach oralnych ani żadnych eksperymentach łóżkowych. Taka sytuacja, gdy kobieta żyje w świecie nakazów oraz zakazów i pozostaje nierozbudzona seksualnie, powoduje, że z czasem mężczyzna woli już nie podejmować kontaktów seksualnych, które mają służyć tylko prokreacji.

GRZECHY GŁÓWNE FACETÓW

A co znajduje się na liście kobiecych zabójców namiętności? Pierwszy to nieprzyjemne bodźce zapachowe.

FIZYCZNE I PSYCHICZNE ZMĘCZENIE TO KACI NAMIĘTNOŚCI. ŁÓŻKO PRZESTAJE SIĘ KOJARZYĆ Z RADOSNĄ ZABAWĄ WE DWOJE

Kobiety biologicznie są bardziej predysponowane do tego, żeby odczuwać zapachy, i są one dla nich ważnym sygnałem. Dlatego często przyczyną śmierci pożycia seksualnego są zaniedbania higieniczne.

Ale podobnie jak zapach, na poziom namiętności mogą wpływać rozrzucone po kątach skarpety czy bielizna.

Kolejna rzecz to sprządzanie seksu do zbyt uproszczonego aktu. Niektórzy mężczyźni z czasem zaczynają sobie cenić szybkie numerki, rezygnując z odkrywania erotycznej mapy ciała kobiety. Tracą świadomość,

że kobiety wymagają adorowania również po ślubie. Z czarujących uwodzicieli, jakimi byli w okresie narzeczeństwa, stają się obojętni i zobowiązani do pamiętania o urodzinach, albo i też nie. Często kobiety są przemęczone obowiązkami zawodowymi, opieką nad dziećmi i troską o dom. A fizyczne i psychiczne zmęczenie to podstawowy czynnik, który zabija namiętność. Łóżko przestaje się kojarzyć z miejscem, w którym możemy uprawiać radosną zabawę we dwoje, a zaczyna tylko z odpoczynkiem. W takiej sytuacji rozwiązaniem jest odciążenie kobiety. Przejęcie części obowiązków i zapewnienie jej odrobiny czasu dla siebie – na pójście do fryzjera, na zakupy czy do kosmetyczki, żeby mogła poczuć się bardziej kobieco. Nie jest dobrze, gdy mężczyzna cały czas stawia wymagania: „rób tak, mów tak”. Zamaist tego mógłby kupić jej piękną bieliznę erotyczną, zaprosić do kina lub do restauracji.

W każdej z tych sytuacji problemem jest wyniesiony z domu system

wyobrażeń. Jeśli nie stworzymy wspólnej płaszczyzny porozumienia, jeżeli nie przekroczymy barier, z którymi męczyli się nasi rodzice, i będziemy powtarzać ich błędy, z czasem namiętność wygaśnie.

ŁAPAĆ ZŁODZIEJA

Co zrobić, żeby namiętność nie zgasła? Po pierwsze, dobrze jest się zastanowić, na ile związek spełnia nasze oczekiwania i jaka jest nasza rola w tym, że te oczekiwania są spełnione. Czy nie jestem osobą ciągle stawiającą wymagania, liczącą na to, że to partner się zmieni? A może potrafię zdobyć się na samokrytykę i zobaczyć, w jakim punkcie powinienam zmienić swój styl zachowania?

Jeżeli nie umiemy ze sobą rozmawiać i słuchać się nawzajem, dobrym wyjściem może być powiedzenie sobie wszystkiego w obecności terapeuty, który będzie katalizował złe emocje i tłumaczył. Często to nie seksuolog jest potrzebny przy zaniku namiętności, lecz terapeuta. Bo brak seksu i bliskości zazwyczaj wynika z konfliktów. I jeżeli nasze relacje się naprawią, to namiętność wróci. Bo czynnikiem motywującym do seksu nie jest sprawność w języku i palcach, ale kwestia kondycji samej relacji. To ona w dużej mierze determinuje życie seksualne.

Gwarantem uczucia i namiętności w związku jest obopólna dojrzałość psychiczna i emocjonalna, poczucie odpowiedzialności za relację oraz potrzeba słuchania i wychodzenia naprzeciw oczekiwaniom partnera. Seksualność nie jest wyizolowaną funkcją. Jest wpisana w naszą osobowość i zakres relacji, którymi się obdarzamy. W uproszczeniu – jak się traktujemy, tak się kochamy. **Is**



WARTO PRZECZYTAĆ

David M. Buss
Ewolucja pożądania. Jak ludzie dobierają się w pary
GWP 2014,
Linda Papadopoulos
Co mówią mężczyźni, co słyszą kobiety
Rebis 2009



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