

## MIŁOŚĆ I SEKS

Jeszcze do niedawna seks sprawił ci radość jak mało komu. Teraz wszystko się zmieniło. Czujesz, że płomień twojego pożądania mocno przygasł. Nie cieszy cię nawet bliskość ukochanego. A przecież ta namiętność nadal jest w tobie! I to od ciebie, i twojego partnera zależy, czy obudzisz ją na nowo.

**K**olejny wieczór i ten sam problem. On czeka na ciebie w sypialni, ty zaś robisz wszystko, by odwlec moment położenia się do łóżka. A gdy już się w nim znajdziesz, przesuwasz się na skraj, odwracasz tyłem, udając, że natychmiast zasypiasz. Tak naprawdę wcale nie śpisz, martwisz się, czy z tobą wszystko w porządku. Dlaczego to, co kiedyś sprawiało ci przyjemność, teraz wiąże się ze strachem,

niechęcią, a nawet udawką? Czy to kwestia wieku? Zmęczenia? Stresu? A może po prostu znudzenia partnerem? Po cichu powtarzasz słowo „oziębłość” i w ten sposób jeszcze bardziej siebie pogłębiasz. Zupełnie niepotrzebnie. Bardzo często wystarczy szczerza rozmowa z partnerem. Tylko daj mu czas. Jego delikatność może zdziałać cuda. Wtedy wszystkie twoje kłopoty znikną jak ręką odjął. A jeśli uznasz, że problem jest poważny, poproś o pomoc specjalistę – ginekologa lub seksuologa. Ustali, co jest przyczyną tego, że w twojej sypialni nie dzieje się najlepiej. To bardzo ważne. Jeśli szybko zaczniesz działać, twoje życie seksualne nabierze rumieńców. A że na wszystko jest sposób, przekonuje seksuolog Wiesław Ślósarz.

*Apetyt na seks to idealny barometr tego, co dzieje się w związku. Jeśli nie jest dobrze, to nie masz ochoty na zbliżenia.*

**Kochanie,  
nie dzisiaj**

## Pół roku temu urodziłam synka

Nasz ukochany Jasiek ma już 6 miesięcy. A od dnia porodu nic nie jest już tak samo... Przed ciążą kochaliśmy się z mężem nawet kilka razy dziennie. Uwielbialiśmy seks. Gdy dowiedziałam się, że będę mamą, ograniczyliśmy intymne zbliżenia, bo baliśmy się o dziecko, a teraz jeszcze się pogorszyło. Jestem zmęczona, niewyspana, bolą mnie piersi od karmienia. Nie mam chęci nawet na pieszczoty. Czasami ulegnę Jackowi, ale bardziej z obowiązku niż dla przyjemności. Martwię się, bo czuję, że on oddala się ode mnie.

Joanna



Staraj się położyć do łóżka, gdy nie jesteś bardzo zmęczona. Chętniej przytulisz się do ukochanego.

### ■ Dlaczego tak się dzieje

To naturalne, że po porodzie spada aktywność seksualna kobiety. Przyczyn jest kilka: przede wszystkim młode mamy

są zmęczone nowymi obowiązkami, często źle się czują i nie wróciły do dobrej formy, jaką się cieszyły przed ciążą. Boją się również bólu przy stosunku, mając w pamięci ból porodowy. Poza tym wydaje się im, że krocze po szyciu nie wygląda już tak jak kiedyś. Wiele kobiet ma też po porodzie problemy z odpowiednim nawilżeniem pochwy. No i oczywiście młode mamy nie są zadowolone ze swojego ciała (które potrzebuje czasu, by odzyskać jędrność; albo pojawiły się na nim rozstępy). Martwią się, że dla swojego partnera nie są już atrakcyjne. A to wszystko, niestety, nie sprzyja zbliżeniom.

### ■ Co radzi seksuolog

Jeśli 3-4 miesiące po porodzie poziom libido u kobiety nadal jest bardzo niski, powinna wykonać badania hormonalne (aby wykluczyć tego rodzaju zaburzenia). Warto też zapytać ginekologa, czy w wyniku porodu nie nastąpiły zmiany w obrębie układu rodowego, co mogłoby tłumaczyć ten stan. Jeśli okaże się, że wszystko jest w porządku, trzeba przyjrzeć się relacjom z ukochanym. Często po urodzeniu dziecka uwaga kobiety całkowicie przenosi się z partnera na niemowlę. Czasem występuje też tzw. zespół modliszki. Do chwili zajścia w ciążę kobieta jest otwarta na kontakty

erotyczne, a nawet je inicjuje. Ale gdy dojdzie do zapłodnienia, traci zainteresowanie seksem, bo osiągnęła już swój cel. W takim wypadku warto skorzystać z pomocy seksuologa. Najczęściej jednak młode mamy są po prostu zmęczone, brak im siły i chęci na aktywność seksualną. Wtedy obydwójce partnerzy powinni wykazać się cierpliwością i delikatnością w stosunku do siebie i nie unikać bliskości.

## Nasz związek się rozpada

Od jakiegoś czasu nie mogę dogadać się z Adamem, kłócimy się o wszystko. Drażni go, że poszłam do pracy, choć mógł mnie utrzymać. Stał się o mnie strasznie zazdrosny. Kiedyś nasze spory kończyły się w łóżku, ale teraz nie mam już ochoty na seks. Sama myśl o nim budzi we mnie wręcz niechęć graniczącą ze wstrętem. Nie potrafię się kochać, nie mam orgazmu. Chyba coś ze mną nie tak.

Martyna

### ■ Dlaczego tak się dzieje

Narastający konflikt z partnerem powoduje, że między dwójgim bliskich do tej pory ludzi budzą się negatywne uczucia. Początkowo są tłumione, ale po pewnym czasie mogą powodować stopniowy brak zainteresowania współzyciem. To z kolei prowadzi do tzw. awersji seksualnej, czyli wstrętu do zbliżeń i wszystkiego, co jest z seksem związane. Seks zaczyna irytować do tego stopnia, że brzydzi nas nawet dotyk partnera. W efekcie kobieta czuje do mężczyzny tak wielką niechęć, iż unika z nim wszelkich kontaktów.

### ■ Co radzi seksuolog

Kryzys w związku, bez względu na to, co jest jego przyczyną, zawsze wpływa na sferę erotyczną. W tym wypadku więź uczuciowa została mocno zachwiana, nic więc dziwnego, że kobieta negatywnie nastawia się do partnera. Na uratowanie związku nie jest jednak za późno. Partnerzy razem powinni udać się do seksuologa. Problemy w życiu intymnym nigdy bowiem nie dotyczą jednej osoby, tylko zawsze pary. Specjalista w takiej sytuacji pełni funkcję mediatora: docieka przyczyn, tłumaczy jednej stronie punkt widzenia tej drugiej. Mężczyźnie mówi, jakie potrzeby ma kobieta, i na odwrót. Z zaburzeniami seksualnymi jest tak, jak z każdą chorobą: im wcześniej pacjent zgłosi się do terapeuty, tym lepiej. Jeśli nie są one leczone, mogą się pogłębić i wtedy niechęć do partnera przeniesie się na wszystkich mężczyzn.

## Biorę tabletki antykoncepcyjne

Od kilku miesięcy stosuję inne tabletki antykoncepcyjne. Te, które zażywałam poprzednio, spowodowały, że znacznie przybrałam na wadze. Teraz mam inny kłopot: od czasu zmiany pigułek mam o wiele mniejszy apetyt na seks. Wykręcam się zmęczeniem, bólem głowy. Jeśli już się kochamy, trudniej się podniecam, nie mam orgazmu, choć wcześniej nie było z tym kłopotów. Stosunki zamiast przyjemności sprawiają mi przykrość. Wolę się przytulić, niż iść do łóżka. Martwię się, bo kocham mojego chłopaka i nie chcę go stracić.

Agnieszka

Aby rozbudzić ochotę partnerki na seks, musisz ją dopieszczać. Przy każdej okazji okazywać czułość i miłość.

## MIŁOŚĆ I SEKS

Kobiety chcą mieć w łóżku mężczyznę, a nie chłopczyka. Bądź więc czuły, delikatny i zdecydowany.

► **■ Dlaczego tak się dzieje** Tabletki antykoncepcyjne powinny być idealnie dobrana do potrzeb organizmu kobiety i trybu jej życia. Jeśli okazuje się, że po jej stosowaniu libido zaczyna spadać, to znak, że preparat został po prostu źle dobrany. Organizmowi nie służą zawarte w pigułce hormony. Poza tym środki antykoncepcyjne obniżają stężenie estrogenów we krwi. A to z kolei prowadzi do zmniejszenia wydzielania się śluzu w pochwie. Kobiety czują, że nie są odpowiednio nawilżone (utrudnia to penetrację członka).

**■ Co radzi seksuolog** Przede wszystkim należy porozmawiać z ginekologiem, który zmieni tabletki. W razie suchości w pochwie można kupić w aptece bez recepty nawilżający żel intymny (jest ich duży wybór). Warto też pamiętać, że seks z powodzeniem zastępują pieścizoty czy masaż erotyczny. To nieprawda, że mężczyzną zaspokajają jedynie wprowadzenie członka do pochwy. Czasem, zamiast powiedzieć: „Kocha-

nie, nie dzisiaj”, wystarczy zaproponować: „Kochanie, dzisiaj cię tylko popieszczę”. Związek można zbudować i utrwalić jedynie na wzajemnym wczuwaniu się w położenie drugiej osoby. Mężczyzna niech spróbuje zrozumieć złe samopoczucie kobiety, ale ona powinna postarać się wejść w skórę partnera i zrozumieć też jego potrzeby.

## Nikt nie potrafi mnie rozbudzić

Mam za sobą trzy poważne związki, niestety, zupełnie nieudane pod względem erotycznym. Każdy z mężczyzn był wspaniały, ale gdy rozpoczynaliśmy współżycie, to żaden nie traktował mnie w łóżku tak, jak tego oczekiwałam. Zbyt szybko przechodził po prostu do rzeczy. Na początku nawet wspominałam o grze wstępnej, przytulaniu, pieścizotach, ale potem dałam spokój. Teraz seks zupełnie przestał mnie

interesować.

Unikam okazji do zbliżeń, bo wydaje mi się, że już nie potrafię czerpać z nich żadnej satysfakcji. *Kasia*

**■ Dlaczego tak się dzieje** Są mężczyźni, którzy nie troszczą się o to, aby przed zbliżeniem najpierw rozbudzić partnerkę. Zadowolają się tylko tym, że w ogóle wyraża ona zgodę na stosunek. A kobiety bardzo potrzebują gry wstępnej. Gdy jej brak, po pewnym czasie spada u nich libido i nawet zaczynają czuć awersję do kontaktów seksualnych z mężczyznami.

**■ Co radzi seksuolog** Jeśli partner nie zna najbardziej czułych miejsc ukochanej, to jego nietrafione pieścizoty, zamiast podniecać, mogą nawet drażnić. A co na to kobieta? Nie chce albo nie potrafi powiedzieć ukochanemu, jaki rodzaj stymulacji ją podnieca. Dyskretnymi aluzjami nigdy nie naprowadzi go na odpowiedni trop. Jeśli czuje się zaniedbywana, pomocy potrzebuje jej partner. Ale to właśnie ona powinna mu jej udzielić – jasno wytłumaczyć, co powinien robić, a nie czekać w nieskończoność, aż sam na to wpadnie.

## Podnieca nas coś innego

Jesteśmy małżeństwem od kilku lat, a mnie – po fazie wielkiego zauroczenia – przeszła,

niestety, chęć na intymne zbliżenia. Wydaje mi się, że mąż ma zupełnie inne potrzeby seksualne niż ja i kompletnie nie wie, czego od niego oczekuję. Delikatnie sugeruję mu, co mnie podnieca, a czego nie lubię, lecz on, niestety, jest skoncentrowany wyłącznie na sobie. Na przykład podczas stosunku uwielbia włożyć język do mojego ucha, chociaż to mnie bardzo irytuje i rozprasza. Mimo że odsuwam głowę, on nie przestaje. *Ola*

**■ Dlaczego tak się dzieje** Negatywne nastawienie do kontaktów seksualnych może być spowodowane narzucaniem przez partnera swoich potrzeb. Udana życie intymne to przecież nic innego jak wzajemne spełnianie oczekiwań. Bez wczucia się w pragnienie ukochanej osoby i bez chęci sprawienia jej większej przyjemności seks staje się nudny. Zaczyna brakować bliskości, co w konsekwencji powoduje, że te, jeszcze nie tak dawno upragnione, zbliżenia zaczynają być upokarzające. Błędem jest to, że partnerzy o tym

nie rozmawiają. Zamiast podjąć próbę naprawienia współżycia, po prostu udają, że problem nie istnieje. W efekcie kobieta nie ma ochoty na współżycie, bo jest pewna, że i tak nie zostanie zaspokojona.

■ **Co radzi seksuolog** Niestety, i w tej sytuacji podstawowym problemem jest nieumiejętność

porozumienia się partnerów. Mężczyzna nie zdaje sobie sprawy z tego, że kobieta nie odczuwa satysfakcji ze zbliżenia. Dlatego tak ważne jest w każdym związku, aby być wobec siebie szczerym i rozmawiać z partnerem o swoich potrzebach czy fantazjach seksualnych. Panowie nie powinni pytać partnerki, czy jest jej dobrze

(bo z pewnością usłyszą, że tak), lecz prosić o konkretne wskazówki, dopytywać o jej oczekiwania. Tylko w ten sposób uda się im rozwiązać swoje problemy.

## Wstydę się swojego ciała

Nie jestem zadowolona z tego, jak wyglądam. Wstydę się moich nieco obwisłych piersi, rozstępów, cellulitu na udach itp. Dlatego nie jestem w stanie kochać się, gdy w pokoju jest jasno. Sama myśl o tym paraliżuje mnie. Kiedyś w trakcie seksu partner zapalił światło, a ja z krzykiem schowałam się pod kołdrę. Po tym wydarzeniu, na wszelki wypadek, unikam zbliżeń. **Adrianna**

■ **Dlaczego tak się dzieje** Niechęć do seksu, a w efekcie także niemożność pełnego jego przeżywania, często może wynikać z tego, że kobieta nie akceptuje swojego ciała. A przecież to naturalne, że z czasem ciało się zmienia, zwłaszcza po porodzie (np. blizny po cesarskim cięciu, rozstępy). Również nadmiar kilogramów wywołuje u pań poczucie wstydu i brak akceptacji dla swojej cielesności. Niechętnie pokazują się nago i preferują seks w kompletnych ciemnościach. Wtedy nie zadręcza ich myśl, że mogą nie podobać się swojemu ukochanemu.

Porozmawiaj na forum internetowym „Claudii”:  
[www.claudia.kobieta.pl](http://www.claudia.kobieta.pl)

■ **Co radzi seksuolog** Problem leży wyłącznie w psychice kobiety. Gdy pytam o to mężczyzn, którzy trafiają do mojego gabinetu, okazuje się, że zazwyczaj kompletnie nie zwracają uwagi na to, czego wstydzą się ich partnerki. Typowym przykładem jest cellulit – większość panów nie ma pojęcia, co to jest! Nie ma więc on żadnego wpływu na atrakcyjność partnerki. Jedna

**Myśl o seksie jak najczęściej. Niepodsycana erotyczna fantazja gaśnie, a razem z nią pragnienie.**

**Zaakceptuj siebie. Jeśli polubisz swoje ciało, staniesz się sexy.**

z moich pacjentek uważała, że ma zbyt małe piersi. Sądziła, że jej męża fascynują duże biusty. Tak wyolbrzymiła ten problem, że dopuszczała tylko takie pozycje, w których on nie miał do jej piersi żadnego dostępu. Dopiero u mnie, w gabinecie, dowiedziała się, że partner akceptuje jej ciało, piersi też. Najważniejsze więc, żeby kobieta zrozumiała i uwierzyła, że dla swojego mężczyzny jest najcudowniejsza. Zaakceptowanie własnego ciała podreperuje poczucie własnej wartości, a tym samym natychmiast poprawi życie seksualne w związku.

## WARTO PRZECZYTAĆ



152 wspaniałe pomysły – *Bądź sexy*, Helena Frith Powell, wyd. Rebis.



Inteligencja erotyczna – seks, kłamstwa i domowe pielesze, *Esther Perel*, wyd. Znak.

## BEZPŁATNE PORADY

Nasz specjalista Andrzej Depko, seksuolog dyżuruje 9 kwietnia w godzinach 14.00–16.00 pod numerem telefonu 0-800 100 130. Połączenie jest bezpłatne.

**Agnieszka Leleniewska**  
[leleniewska.a@claudia.pl](mailto:leleniewska.a@claudia.pl)