

# seks kontra kariera

*Szybki awans, dobra pensja, cały świat w zasięgu ręki. Miłość? Może poczekać. Seks? Nie mam czasu. Gdy przychodzi opamiętanie, budzimy się w pustej sypialni. Zbadaliśmy, jak to robią zapracowani.*

AGATA DOMAŃSKA



**T**o, co nakręca karierę, morduje seks. Praca do późna sprawia, że jesteśmy zmęczeni. Pasja zawodowa odciąga nas od bliskich. Brakuje nam czasu na wizytę u fryzjera albo w siłowni, co z kolei sprawia, że nie w głowie nam cielesne igraszki. Jeszcze trzeba byłoby się rozebrać... „Mamy ograniczoną pulę energii i jeśli zbyt wiele wydatkujemy na pracę, na inne aktywności, w tym seks, zostaje mniej”, mówi Wojciech Olczyk, socjolog. Terapeutka i seksuolog z warszawskiego Centrum Psychoterapii „Mago” Małgorzata Zaryczna, dodaje: „Zapracowanym łóżko kojarzy się tylko ze snem, najlepiej kamiennym”. Czy więc kariera oznacza pożegnanie z seksem? Skąd! Co prawda 12 proc. Polaków uważa, że praca szkodzi ich życiu erotycznemu, a 15 proc. w ogóle straciło na seks ochotę, ale dla ponad 70 proc. wciąż jest on największą przyjemnością. Tyle tylko, że coraz trudniejszą do zrealizowania.

## POTEM, KOCHANIE

**Edyta, tak jak 15 proc. Polaków, uprawiała seks tylko podczas wakacji.** Ma 32 lata, pracuje w dużym wydawnictwie i po pracy nie miała siły nawet na rozmowę ze swoim facetem. „Obydwoje wierzyliśmy, że tak można: prawie się nie widzimy, ale wynagradzamy to sobie wakacjami w luksusowym kurorcie. Przez jakiś czas to działało. Ja zabierałam kuszącą bieliznę, Maciek pakował gadzety czy nowe odsłony Kamasutry.

Staraliśmy się wyjeżdżać przynajmniej trzy, cztery razy w roku”, opowiada Edyta. Niestety, z czasem wyjeżdżali coraz rzadziej, a w hotelach więcej spali, niż się kochali. „Piliśmy kolorowe drinki, ale nie umieliśmy już ze sobą rozmawiać. Oddalaliśmy się od siebie na tyle, że nie dało się już tego nadrobić w czasie wakacji. W końcu się rozstaliśmy”, mówi. Seksuolog Małgorzata Zaryczna nie jest zdziwiona: „Jeśli zaniedba się intymność na co dzień, nie pomogą wakacje i gadzety”. Bo stały związek to nie wakacyjny romans. Trzeba nad nim pracować.

## ZMYSŁY PRYSŁY

**Hanna długo była sama i straciła zainteresowanie seksem.** „Niewielki popęd płciowy w połączeniu z wysokim poziomem zmęczenia sprzyja usypianiu potrzeby seksualnej”, tłumaczy seksuolog, prof. Zbigniew Izdebski. Szczególnie dotyczy to singli, a tych jest wśród dorosłych Polaków już ok. 17 proc. Z badań prof. Izdebskiego wynika, że aż 8,5 proc. młodych samotnych kobiet nie uważa zaspokojenia potrzeb seksualnych za ważne (a po 36. roku życia nawet 18 proc.).

Hanna, 28-latką pracującą w dużej agencji reklamowej, po rozstaniu z chłopakiem masturbowała się. „Brakowało mi zaspokojenia, więc próbowałam osiągnąć je sama”, wspomina. „Z czasem myśl o tej chwili przyjemności przychodziła mi do głowy coraz rzadziej. Zdarzało się nawet, że wsuwałam dłoń w spodenki od piżamy, ale po kilku ruchach dłoni wokół lechtaczki, górę brało zmęczenie i niemal natychmiast zasypiałam”, opowiada. Tak mijały miesiące. Potem lata. Po upływie mniej więcej trzech lat Hanna przyzwycała się, że w jej życiu nie ma seksu i uwierzyła nawet, że gdyby pojawiła się okazja, nie miałaby na to czasu.

„Kiedy potrzeba seksualna przez długi czas jest niezaspokojona, zaczyna tracić na intensywności, żebyśmy nie zwariowali”, tłumaczy Małgorzata Zaryczna. „Dostosowujemy się do sytuacji, w której się znaleźliśmy. Wymyślamy sobie zastępcze metody

redukcji napięcia, np. objadanie się albo uprawianie jakiegoś sportu. Chodzimy na fitness, jogę, pielęgnujemy życie duchowe, a potrzeba seksualna cichnie”. Według sondaży aż 48 proc. z nas coraz częściej przedkłada nad seks inne przyjemności.

Na szczęście nie wszyscy. Aż 35 proc. singielek w wieku 20–35 lat przyznaje, że seks odgrywa zdecydowanie istotną lub dość istotną rolę w ich życiu. „Są ludzie, którzy seks racjonalizują i decydują się na niego mimo zmęczenia i stresu, bo uważają, że uprawianie go jest dobre ze względu na higienę życia i zdrowie psychiczne”, mówi prof. Izdebski. I nawet jeśli u ich boku jest w nocy pusto, znajdują sposoby.

## TECHNO SEKS

**„Na Zachodzie wiele kobiet ma w szufladzie wibrator”,** mówi Małgorzata Zaryczna. „Polki coraz częściej idą w ich ślady. Potrafią aplikować sobie wiele doznań dzięki urządzeniom na baterie”. Dorota, trzydziestolatka, pracuje w banku, w dziale zarządzania ryzykiem kredytowym. „Zawsze lubiłam seks. Od trzech lat nie mam z kim go uprawiać, ale jestem nowoczesna i uważam, że sprawianie sobie przyjemności samej sobie jest równie fajne jak wtedy, gdy robi to facet. Pieszczenie się dłonią to dla mnie za mało, więc mam całą gamę gadżetów, które służą mojej przyjemności”, zwierza się. Swoim wibratorom nadała nawet imiona. Ulubiony nazywa się Boguś – tak jak jej pierwsza miłość. Lidce, 32-letniej asystentce w międzynarodowej korporacji, nie wystarczają gadzety. Ona uprawia seks w internecie. „Mam komputer z kamerką i regularnie, co tydzień, znajduję nowego partnera. Szukam ich na ICQ, najchętniej za granicą, bo lubię południowy typ urody i podnieca mnie, gdy facet mówi do mnie w łóżku po angielsku”, opowiada. Według badań prof. Izdebskiego seks w sieci uprawia ok. 3 mln Polaków! „Internet pozwala na spełnienie fantazji erotycznych i daje nieskończone możliwości przeżywania przygód. Anonimowość sprzyja robieniu rzeczy, których

na co dzień raczej byśmy się wstydzieli. Zwłaszcza przy kimś, na kim nam zależy”, tłumaczy Małgorzata Zaryczna.

## NA KAŻDE KLIKNIĘCIE

**Róża lubi anonimowość, ale w realu. Znajduje partnerów w sieci** i przed spotkaniem precyzuje oczekiwania. „Kiedyś poznawałam kochanków w klubach, ale to kiepski sposób. Alkohol z reguły nie poprawia facetom kondycji”, śmieje się 33-letnia prawniczka. „Z tymi z internetu dokładnie uzgadniamy, na co mamy ochotę, wyznaczamy datę i miejsce i robimy swoje. Szybko, czysto i bez zbędnych emocji. Czy się nie boję? Nie. W końcu chodzi nam o to samo”.

Podobno aż 18 proc. z nas wierzy, że seks bez uczucia to coś zupełnie naturalnego. Oczywiście głównie dla tych z nas, którzy zapomnieli się w pracy i przegapili czas na miłość. „Koncentracja na pracy i unikanie wchodzenia w związki emocjonalne budzą zapotrzebowanie na szybki seks”, tłumaczy Wojciech Olczyk. „Stąd bierze się tłok w agencjach towarzyskich i jednorazowe przygody”. Ok. 42 proc. singielek twierdzi, że mimo samotności jest aktywnych seksualnie. Co ciekawe, tylko 3 proc. przyznaje się do wielu luźnych związków. Skąd ta rozbieżność?

„Obiegowa opinia głosi, że głównie mężczyźni uprawiają przygodny seks”, zauważa Zbigniew Izdebski. „Ale oni przecież uprawiają ten seks z kimś.

Zwykle jest to odarte nawet z pozorów randki. Żadnej kawy, pogawędek, broń Boże – pytań o personalia. Szybki numer, kurtuazyjne »Sklikniemy się w sieci«, i tyle”.

Na tych, którzy nie czują się swobodnie w internecie, czeka jeszcze płatny seks. Choć to, trzeba przyznać, raczej domena mężczyzn – 11 proc. z nich przyznaje się do korzystania z agencji towarzyskich.

## Jeśli chcesz ROBIĆ KARIERĘ, zadbaj o dobry seks. On da ci energię.

Wśród kobiet to rzadkość – niespełna jeden proc. płaci za seks. A co z tymi, których nie pociąga ani masturbacja, ani przygodny seks z zupełnie obcymi partnerami?

## CZEKAJĄC NA MIŁOŚĆ

**Angażują się w związki bez zobowiązań.** „Pojawił się nowy rodzaj związku, pozwalający mieć seks bez zaangażowania. Ludzie mieszkają osobno, ale regularnie się spotykają, jeżdżą razem na wakacje i uprawiają seks. To substytut związku partnerskiego, który odpowiada obojgu”, diagnozuje Wojciech Olczyk.

Takie związki, z angielska nazywane „fuck friends” powstają na bazie koleżeńskiej umowy: „Ja nie mam nikogo, ty nie masz nikogo, więc pomóżmy sobie przez czas posuchy”. Wydaje się to kuszące,

szczególnie dla kobiet, bo daje namiastkę bliskości. A przy okazji, co wciąż jeszcze ważne, chroni ich opinię. Bo jak bardzo byłybyśmy nowoczesne, to jednak w sprawach seksu facetom wolno więcej. Przynajmniej w oczach sąsiadów. Psychologowie jednak stanowczo przestrzegają przed tego rodzaju związkami. Bo od namiastki bliskości tylko krok do rozbudzenia potrzeby bliskości. Nie jesteśmy tak cyniczne, jak cza-

sem byśmy chcieli. „Taki układ wymaga dużej dojrzałości emocjonalnej. Obie strony wierzą, że uczucie skomplikowałoby im życie, zmusiło do poświęceń, odpowiedzialności, zaangażowania. Cały czas więc się kontrolują”, mówi prof. Izdebski. A jednak zazwyczaj ktoś stwierdza, że partner to fajny człowiek i emocje biorą górę. „A wtedy druga strona zazwyczaj mówi: »Przepraszam, ale ja się z tobą nie na to umawiałem« i odchodzi. Związki bez zobowiązań to grząski grunt”, ostrzega profesor. Grząski przy założeniu, że naprawdę chcemy pozostać zapracowanymi singlami traktującymi seks jako jeden ze sposobów na rozładowanie napięcia. A powiedzmy sobie otwarcie, chyba sami w to nie wierzymy...

## LOKATA ENERGII

**„Warto uprawiać seks, ale nie warto bronić się przed miłością”,** mówi Małgorzata Zaryczna. Co jednak, gdy ta nie przychodzi? „Nie unikajmy seksu. Osoby o istniejącym, a najlepiej udanym życiu seksualnym mają lepsze samopoczucie, budzą się rano weselsze i nawet w pracy mają więcej pomysłów”, zachęca terapeutka. Przestańmy więc patrzeć na seks jak na problem, który zabiera czas, a zacznijmy traktować jak inwestycję. Bo energia ulokowana w seks z pewnością zwróci się z nawiązką. Wtedy starczy nam czasu i na seks, i na karierę. Bo one, wbrew pozorom, się nie wykluczają!

## Przeczytaj.....!

**Mod tío conulla conulla  
faccum quate mincidui te  
tisis ea.**

feugait wis num zrrillut landre dolorercil illan velis nosto consenisl er augiatin euissit alismolorper senit. feugait wis num zrrillut landre dolorercil illan velis nosto consenisl er augiatin euissit alismolorper senit. feugait wis num zrrillut landre dolorercil illan velis nosto consenisl er augiatin euissit alismolorper senit.

molorper senit. feugait wis num zrrillut landre dolorercil illan velis nosto consenisl er augiatin euissit alismolorper senit. feugait wis num zrrillut landre dolorercil illan velis nosto consenisl er augiatin euissit alismolorper senit. feugait wis num zrrillut landre dolorercil illan velis nosto consenisl er augiatin euissit alismolorper senit.

