

psyche | kryzys w sypialni



# Dlaczego **ON** nie ma ochoty **NA SEKS**

„Boli mnie głowa” – ta wymówka przestała służyć wyłącznie kobietom. Wbrew pozorom bardzo rzadko przyczyną jest inna kobieta.

TEKST AGATA DOMAŃSKA

*On myje zęby. Myje długo, ale nie dlatego, że taki z niego czystość. Wie, że ty czekasz w łóżku i liczysz na seks, ale ma nadzieję, że jeśli będzie siedział w łazience wystarczająco długo, zaśniesz i nie będzie musiał tłumaczyć, dlaczego nie ma ochoty na erotyczny wieczór. Ale ty nie zasypiasz i kiedy on wreszcie przychodzi do łóżka, tulisz się do niego, całujesz w ucho (wiesz, że to lubi), a twoje dłonie zaczynają wędrówkę po jego ciele. On jednak mamrocze: „Kochanie, daj spokój, dosłownie lecę z nóg” i odwraca się plecami. Znasz to? Jeśli tak, nie należysz do wyjątków, bo mężczyźni, którzy coraz częściej mówią w sypialni „nie”, wciąż przybywa. Sprawdziłismy, co z tym fantem zrobić.*

### LODÓWKA W SYPIALNI

Nie wiadomo, ilu dokładnie polskich facetów nie ma ochoty na seks, ale z badań prof. Zbigniewa Izdebskiego i Polpharmy „Seksualność Polaków 2017” wynika, że aż 26 proc. mężczyzn uważa seks za mało istotną wartość. Ponieważ jednak jest on ważny dla partnerki, aż 39 proc. Polaków nagina się i go uprawia. Niemcy także policzyli męskie apetyty i wyszło im, że co dziesiąta niemiecka para przeżywa długotrwałą flautę w sypialni z powodu spadku libido u faceta. Z kolei brytyjscy naukowcy porównali dzisiejszą męską pożądlivość z tą sprzed dekady i wyszło im, że liczba mężczyzn przyznających się do spadku lub zaniku libido wzrosła o 40 proc. To dziwi, prawda? – Nadal w naszych głowach mężczyzna to samiec, który na widok atrakcyjnej kobiety myśli tylko „o jednym” – mówi seksuolog Joanna Twardo-Kamińska. – Kiedy więc partner mówi „nie”, czujemy się odrzucone – tym dotkliwiej, im bardziej nam na seksie zależy i im bardziej my same wierzymy,

że mężczyzna jest (lub powinien być) zawsze chętny i gotowy. Pora pożegnać się z tym mitem.

### TO NIE KILOGRAMY!

Jeśli masz w sypialni mężczyznę, którego często „boli głowa”, pewnie reagujesz na jego chłód jak większość kobiet i zadajesz sobie pytanie, co robisz nie tak. Czy to twoja wina? Znudzilaś mu się? A może już cię nie chce, bo jesteś trochę grubsza niż kiedyś? A może – nie, to straszne – on ma romans? Takie poszukiwanie winnego, Amerykanie nazywają „the blame game”. W przypadku kobiet, których mężczyźni nie chcą się kochać, ta niebezpieczna zabawa polega najczęściej na obwinianiu siebie, co jest druzgocące dla psychiki. Tymczasem lodówka w sypialni musi być winą żadnego z partnerów. – Po kilku latach związku seks zwykle nie jest już tak gorący. To naturalne – mówi Joanna Twardo-Kamińska i dodaje: – Jest komfortowo, ale mniej elektryzująco. Rzeczywiście wspólne kolacje i wieczory spędzane na kanapie często trochę odkładają się na biodrach, ale to nie powinien być problem. Seks nie ma nic wspólnego z liczbą kilogramów! Jeśli kobieta przytyła, ale dobrze czuje się w swoim ciele, to zwykle jej partnerowi ta nadwaga nie przeszkadza. Nie bój się też, że twój mężczyzna ma kochankę. – Gdyby ją miał, w waszej sypialni zrobiłoby się nie chłodniej, a cieplej! – przekonuje seksuolog. – Romans zwykle działa stymulująco i mężczyzna ożywa, a energii najczęściej wystarczy mu i dla kochanki, i dla stałej partnerki.

### POWIEW NUDY

Może więc przyczyną jest nuda? To łatwo sprawdzić – wystarczy wylamać się z rutyny. Flanelowa, codzienna piżama rzeczywiście

może nie być superpodniecająca. Zamień ją więc na coś bardziej seksownego. Innym pomysłem będzie napisanie w ciągu dnia kilku prowokacyjnych SMS-ów do swego partnera. Możesz też puścić wam film erotyczny, do łóżka włożyć puchate kajdanki czy podać kolację tylko w kusym fartuszkach. – Wybadaj też, co go naprawdę podnieca – radzi Joanna Twardo-Kamińska. – Nie zakładaj, że wiesz o nim wszystko, bo znacie się od lat. Seksualne fantazje to zazwyczaj sekrety skrywane właśnie przed stałą partnerką z obawy, że ich autor zostanie źle oceniony. Czasem, kiedy pierwsze pożądanie minie, potrzebujemy czegoś więcej, by podnieść temperaturę w sypialni. Dopuść do siebie myśl, że możesz nie wiedzieć o wszystkim, co podnieca twojego mężczyznę, a szybciej wpadniesz na właściwy trop i rozpalisz go na nowo. Pociągnij go za język, obiecując, że nie będziesz niczego komentować, tylko postarasz się spełnić jego marzenie.

### ZMĘCZONY SAMIEC

Jeśli przełamanie rutyny nic nie da, źródła problemu trzeba szukać gdzie indziej. Z raportu prof. Izdebskiego wynika, że co piąty mężczyzna ma kłopoty w sypialni z powodu zmęczenia i stresu. – Kiedy twój partner miał 19 lat, jego penis żył własnym życiem – bez względu na to, co się wokół działo, on był gotów do akcji – wyjaśnia Joanna Twardo-Kamińska. – W tym wieku mężczyzna przeżywa szczyt swoich możliwości seksualnych. Potem, im jest starszy, tym więcej czynników może zakłócać jego libido. Często problemem jest właśnie zmęczenie, zwłaszcza jeśli jest ono przewlekłe. Silny stres też może zabić jego apetyt na seks – tłumaczy seksuolog. Rozwiązaniem może być przesunięcie życia erotycznego na weekend. Czasem jednak te dwa dni wolne to za mało, by twój mężczyzna zdążył

się zrelaksować i odpocząć. Jeśli więc ostatnio miał naprawdę ciężki okres, pomyślcie o wspólnych częstych i krótkich, np. 3-4-dniowych, wyjazdach. Zmiana otoczenia może zdziałać cuda.

## KRYZYS WOJOWNIKA

Masz wrażenie, że im bardziej namawiasz swego mężczyznę na seks, tym bardziej on się wykręca? Czasem, w takiej sytuacji najlepiej jest trochę odpuścić. To prawda, nie jest to łatwe, ale bywa konieczne. – Zdarza się, że mężczyzna unika seksu z lęku. Boi się, że się nie sprawdzi – tłumaczy Joanna Twardo-Kamińska. Takie lęki, jak wynika z raportu prof. Izdebskiego, ma aż 14 proc. polskich facetów! Wbrew pozorom ten problem nie dotyczy tylko początku relacji, kiedy kochankowie się nie znają i teoretycznie mogliby najbardziej bać się oceny. Nawet mężczyzna, który jest w długoletnim związku, może zacząć rozmyślać, czy na pewno sprawdzi się w łóżku. Dzieje się tak np. wtedy, gdy facet zauważa, że jego kobieta ma coraz większe libido (my swój erotyczny szczyt przeżywamy około trzydziestki), a on coraz mniejsze. Albo gdy coś w jego życiu sprawiło, że jego poczucie własnej wartości spadło. Wtedy próby uwodzenia i naleganie na seks działają przytłaczająco. Pamiętaj: on czuje, że masz wobec niego jakieś oczekiwania i uważa że, przynajmniej według społecznych wyobrażeń, powinien tym oczekiwaniom sprostać. A stąd już tylko krok do katastrofy. Spróbuj więc dodać waszemu życiu erotycznemu lekkości. Może pobawicie się w odgrywanie ról? Traktowanie seksu z uśmiechem pomaga uwolnić się od stereotypów i oczekiwań.

## KARY I ŻALE

Czasem odmowa seksu jest... karą. – Tak, panowie też po ten oręż sięgają. Myślą: gniewam się, więc nie będę z tobą spał – tłumaczy seksuolog i dodaje: – Czasem też odmawiają współżycia, bo mają do partnerki żal lub pretensje.



## Traktowanie seksu z uśmiechem uwalnia od presji i oczekiwań.

Mężczyźni nie są uczeni, jak rozmawiać o uczuciach, więc dość często mają z tym problem. A kiedy czują się głęboko zranieni, idzie im jeszcze gorzej. Bywa i tak, że para ma problem z komunikacją na wielu płaszczyznach. Kiedy jesteśmy zakochani, często sądzimy, że świetnie się rozumiemy, ale gdy mija pierwszy zachwyt okazuje się, że nie jest nam łatwo się porozumieć. – Jeśli wy też macie z tym problem, a poczucie niezrozumienia narasta, rozważcie pomoc terapeuty – radzi Joanna Twardo-Kamińska. – Komunikacja w bliskiej relacji to podstawa. Bez niej nie da się zbudować wspólnego szczęścia. Z szukaniem pomocy nie ma co zwlekać. Zwłaszcza, że jeśli on czuje do ciebie żal i karze cię, odmawiając seksu, może też zacząć częściej szukać rozładowania na własną rękę, czyli uciekać w masturbację. – Zdarza się, że mężczyzna woli za jej pomocą osiągnąć orgazm, niż pracować nad relacją z partnerką – mówi seksuolog. – Wtedy nie musi zadowalać kobiety, która ma jakieś oczekiwania, bywa krytyczna i oczekuje gry wstępnej. Masturbacja jest więc łatwa, ale też zdradliwa – jeśli mężczyzna się do niej przyzwyczai, warunkuje się na pewien rodzaj bodźców. Nacisk, jaki daje dłoń, jest inny od tego, jaki

zapewnia pochwa partnerki. W efekcie stosunek może stać się mniej satysfakcjonujący niż kiedyś.

## ZAKAZANE OBRAZKI

Masturbacja jest w dzisiejszych czasach wyjątkowo kusząca, bo łatwo o „materiały pomocnicze” – każdy facet ma w smartfonie całą pornografię świata. – I chociaż oglądana wspólnie może być dla pary użyteczna, to traktowana jako „podkład” do seansów masturbacyjnych często jest szkodliwa – mówi Twardo-Kamińska. Tym bardziej, że przestymulowany przez pornografię mózg zaczyna odbierać stałego partnera jako nudnego i mało podniecającego. Korzystający z niej, mężczyzna może mieć nierealne oczekiwania w stosunku do partnerki i tego, jak powinien wyglądać seks. Od pornografii można też łatwo się uzależnić. Les Parrott, profesor psychologii i założyciel Center for Relationship Development w Seattle oraz autor książki „Crazy Good Sex”, uważa, że podczas zabaw z pornografią mózg zalewają substancje, które tworzą równie uzależniający koktajl jak kokaina. – A z uzależnieniem od pornografii trzeba już walczyć z pomocą specjalisty i nie jest to łatwa walka – mówi Joanna Twardo-Kamińska. Jeśli podejrzewasz, że ten problem dotyczy również twojego mężczyzny, koniecznie z nim o tym porozmawiaj. Nie oskarżaj go jednak, tylko mów o sobie, o tym, jak się czujesz w takiej sytuacji i czego byś chciała. Zaproponuj spotkanie z seksuologiem i dodaj, że terapia seksualna jest zazwyczaj krótkotrwała – 8-9 sesji zazwyczaj wystarczy, by nauczyć się komunikacji w seksie i zacząć czerpać z tej umiejętności korzyści. Najważniejsze, to zauważyć i nazwać problem. To pierwszy krok. Potem będzie już tylko lepiej. ■