

Porozmawiajmy o seksie

Poznali się, pokochali, wkrótce wezmą ślub. Są sobie bliscy, rozumieją się bez słów, wspierają, czasem trochę się kłócą. Podstawą dobrego małżeństwa jest wybranie odpowiedniego partnera dla siebie. Niejedno małżeństwo staje się nieszczęśliwe lub kończy się rozwodem, ponieważ partnerzy są po prostu niedobrani. W udanym małżeństwie mąż i żona są dobrymi przyjaciółmi i lubią ze sobą przebywać. Dlatego muszą mieć wspólne zainteresowania, hobby, umieć się do siebie dopasować, a także być ciekawi siebie. Zachęcam wszystkie osoby wstępujące w związek małżeński, żeby przed ślubem omówiły z przyszłym partnerem następujące kwestie: po pierwsze jak wyobrażacie sobie Wasze wspólne życie oraz jak ma ono wyglądać od strony praktycznej? W tym artykule chcę jednak skupić się na innej kwestii – mianowicie komunikacji w związku, a konkretniej na wyrażaniu swoich potrzeb seksualnych. Ze swojej praktyki psychoterapeutycznej z parami wiem, że właśnie wiele trudności małżeńskich wiąże się z życiem erotycznym pary. Dostosowanie się pod względem seksualnym często bywa trudne i może trochę czasu potrwać. Przyczyną takiej sytuacji jest często niewiedza oraz nieuwzględnianie potrzeb partnera. Zachęcam, by o seksie rozmawiać – i to najlepiej, gdy jesteście blisko siebie, przytuleni. Jeśli brakuje Wam słów to wymyślcie swój wspólny intymny kod językowy, którego używać będziecie tylko w sypialni i wtedy łatwiej będzie powiedzieć, co lubicie a czego nie w kwestii seksu. Idealnie jest, gdy małżonkowie stanowią zgrany zespół erotyczny. To znaczy mają podobne temperamenty, preferencje seksualne, wrażliwość i wyobraźnię. Parom z krótkim stażem wydaje się, że jeśli szybko, łatwo i przyjemnie osiągnęły perfekcję w tej materii, nic już tego nie zmieni. Jednak wszystko weryfikuje czas i to po latach okazuje się, czy rzeczywiście gramy w tym zespole na jedną nutę, czy też każde z nas śpiewa swoją piosenkę w innej tonacji. Nie ma znaczenia, czy on i ona kochają się każdego dnia, czy raz na tydzień, czy wcale, ale ważne jest, żeby oboje potrzebowali tego samego. Problemy z małżeńskim seksem nie przekładają się na jawne pretensje wypowiedziane w otwartej formie, jak to się dzieje przy innych nieporozumieniach. Bez trudu przecież potrafimy rozmawiać z partnerem na wszelkie tematy, wiemy, jakich użyć słów i argumentów. Rozmowy o naszych potrzebach seksualnych albo wychodzą nam znacznie gorzej, albo wcale do nich nie dochodzi. Zazwyczaj oczekujemy, że nasz partner wyczuje sprawę, że się domyśli, że jakoś sam zgadnie, o co chodzi i zmieni swoje postępowanie. Tkwi w nas przekonanie, że o seksie lepiej nie rozmawiać zwłaszcza, że nie bardzo wiadomo jak. Wiele par tkwi w byle jakim związku tylko, dlatego, że wstyd stoi na przeszkodzie i zamyka im usta. Wolą milczeć o swoich potrzebach, oczekiwaniach, czy erotycznych marzeniach. Ponieważ sprawa nie jest prosta, często nie mówią nic, czekając na cud. I wydaje im się to prostszym rozwiązaniem niż praca nad własnym związkiem. Często nawet twierdzą, że tak jest lepiej. Po co zadrećcać wieloletniego partnera pretensjami, po co wymagać od niego czegoś, czego i tak nie jest w stanie spełnić? Ma przecież inne zalety. Takie myślenie najczęściej kończy się fatalnie. Dlatego proponuję, by spróbować zmienić tą sytuację, oczyścić atmosferę z niedomówień, a przede wszystkim ożywić swój związek. Proponuję zacząć od rozmowy – od rozmowy o seksie!

10 zasad dobrej rozmowy o seksie, czyli jak powiedzieć, czego naprawdę potrzebujemy

1. Jeśli seks z partnerem nie daje ci satysfakcji, a jedynie męczy i drażni, powiedz mu o tym otwarcie, a nie dąsaj się nie wiadomo, o co.
2. Seks to sprawa intymna i taka też powinna być rozmowa. Najlepiej w łóżku, kiedy leżycie przytuleni do siebie. Słowa wypowiedane szeptem, w ciemności, mają szczególną moc, a poza tym są odważniejsze.
3. Nie żądaj, lecz proponuj, zachęcaj. Nigdy nie mów z agresją w głosie i nie oskarżaj partnera o nieudolność, niechęć i brak uczuć. Może jest jakiś powód spadku erotycznej formy, którego nie znasz, więc zapytaj.
4. Nie krytykuj, nie ośmieszaj i nigdy go nie porównuj z innymi mężczyznami/kobietami.
5. Zrezygnuj z formy "ty" na rzecz formy "my". Zamiast mówić: "powinieneś, musisz, postaraj się, spróbuj", mów: "powinniśmy, musimy, spróbujemy". W ten sposób dajesz do zrozumienia, że też czujesz się odpowiedzialna/ny za to, co dzieje się w waszej sypialni.
6. Nie przejmuj się zanedo słowami i terminologią. Im więcej swobody, naturalności, a nawet żartu, tym lepiej. To ma być czuła, bardzo osobista pogawędka, a nie wywód roztrząsający wasze życie erotyczne.
7. Zachęcaj partnera/kę do wyrażenia własnego zdania i słuchaj uważnie tego, co mówi. Jej/ Jego potrzeby są równie ważne jak twoje. Pamiętaj, że kompromis jest mądrością, a nie klęską.
8. Jeśli chciałabyś, żeby partner pieścił cię w jakiś szczególny sposób, a słowa nie przechodzą ci przez gardło, to poprowadź jego rękę lub ułóż się w określonej pozycji. To też jest forma rozmowy, chociaż nie ma w niej żadnych słów.
9. Warto rozmawiać o seksie. To nieprawda, że rozmowa jest bardziej "nieprzyzwoita" niż sam seks. Wymiana intymnych myśli pobudza wyobraźnię, podnieca, nastroja i jako taka może być uważana za swoistą i bardzo skuteczną grę wstępną.
10. Jeśli w twoim związku pojawiły się problemy poważniejszej natury i mimo chęci nie możecie dać sobie sami rady, to koniecznie skorzystajcie z fachowej pomocy psychologa/seksuologa. To żaden wstyd! Ale i w takim wypadku trzeba zachować się mądrze i taktownie. Nie można powiedzieć partnerowi: "Idź do specjalisty i zrób coś ze sobą", bo to brzmi jak oskarżenie. Musicie to zrobić razem.

Okazywanie miłości w związku można okazywać nie tylko poprzez stosunki seksualne. Codzienne przytulenie, prawienie komplementów, czułe słowa, serdeczny uścisk sprawiają, że oboje czujecie się kochani i dowartościowani. Pamiętajcie, że mąż/żona jest tylko wtedy szczęśliwy/a, gdy czuje, że współmałżonek go/ją kocha i nie wstydzi się tego okazać. Nie dążymy do zaspokojenia własnych potrzeb, nie zważając na potrzeby współmałżonka, bo przecież więcej radości jest z dawania niż z otrzymywania. Dbanie o męża/żonę może dać każdemu z małżonków więcej satysfakcji w codziennym życiu, czego Państwu serdecznie życzę.

mgr Małgorzata Remlein
psycholog