

## Jak rozmawiać z partnerem o problemach w seksie?

Coraz bardziej wrasta świadomość seksualna kobiet. Mimo dużej otwartości w związkach nadal często wstydzimy się otwarcie rozmawiać o seksie i mówić o swoich potrzebach. 4 miliony par w Polsce boryka się z problemem przedwczesnego wytrysku (PW). Partnerzy nie wiedzą, jak mówić o tym problemie. Eksperci kampanii „Nie tylko moment” przekonują, że seks nie polega na poświęcaniu się, a ma być przyjemnością dla obu stron. Jak powiedzieć partnerowi, że oczekujesz czegoś więcej niż 2 minutowego seksu? O jednym z najczęstszych problemów w związku, czyli o przedwczesnym wytrysku mówił dr Andrzej Depko, prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Seksualnej podczas warsztatów „Strefa Zdrowia”, które zorganizowano podczas Festiwalu „EROtrends 2014”.

### Po pierwsze – nie wstydz się!

*Takie spotkanie jest doskonałą okazją, by przełamać wstyd i lęk przed rozmową na tematy intymne, a przede wszystkim, by zdobyć wiedzę, którą można będzie podzielić się z partnerem, by rozwiązać ich wspólne problemy. – powiedział dr Andrzej Depko, seksuolog.*

Również seksuolog prof. Zbigniew Izdebski podkreśla, że seks dla wielu ludzi jest tematem tabu, o którym nie potrafią i nie chcą mówić, ponieważ obawiają się, że zostaną wyśmiani. Powodem tego może być brak wiary w siebie. Czasami człowiekowi ciężko jest się przyznać przed samym sobą, czego tak naprawdę chce, a co dopiero wypowiedzieć to na głos. Mężczyźni, borykający się z problemem przedwczesnego wytrysku, zaczynają rezygnować z aktywności seksualnej, bo wstydzą się, że w ocenie partnerki mogą się nie sprawdzić. Ale jednocześnie wstydzą się wprost o to zapytać. W następstwie pojawia się problem związany z komunikacją w relacjach między partnerami.

Należy sobie zdawać sprawę, że niezadowolenie z seksu może prowadzić do rozpadu więzi, a w konsekwencji do rozpadu związku. Narastająca frustracja i rozczarowanie z życia seksualnego mogą mieć zatem wiele negatywnych konsekwencji. Partnerzy, nie wiedzą jak komunikować swoje potrzeby i nie potrafią wyrażać swoich uczuć, dlatego często pragnienia seksualne pozostają w sferze domysłów.

### Po drugie – działaj!

Badania naukowe dowodzą, że osoby, które nie boją się szczerze rozmawiać na temat seksu oraz otwarcie komunikują swoje potrzeby i oczekiwania, mają większe szanse na stworzenie szczęśliwego związku niż nieśmiali. Dlatego

rozmawiać z partnerem o seksie należy na bieżąco, mówić mu co nam sprawia przyjemność. Warto takie rozmowy prowadzić we dwoje, jednak nie w sypialni, ponieważ sypialnia powinna kojarzyć się nam z przyjemnością, a nie z problemami. Zakomunikujmy wprost, że oczekujemy czegoś więcej od naszego życia seksualnego. Warto porozmawiać spokojnie o wprowadzeniu urozmaiceń, o tym, że potrzebujemy pieśczoć, czułości. Otwarta komunikacja jest niezwykle ważna w każdym związku. Musimy jednak pamiętać, aby rozmawiając o naszych potrzebach nie ranić uczuć partnera. Problem z przedwczesnym wytryskiem jest delikatny, niejednokrotnie mężczyźni zdają sobie z niego sprawę, jednak nie wiedzą jak sobie z nim poradzić. Dlatego rola ich partnerki jest tak ważna. Kobieta może motywować mężczyznę do szukania rozwiązania, warto w takim przypadku namówić partnera na wizytę u seksuologa lub urologa.

### **Po trzecie – znajdźcie własny język!**

Wydaje Ci się, że w naszym języku trudno mówić o seksie? W smsach, czy mailach uczucia częściej wyrażamy za pomocą emotikonów. Zamiast wzbogacać język, zubażamy go. Czy naprawdę nie potrafimy rozmawiać o seksie, ponieważ nie znamy odpowiednich słów? Rzeczywiście język opisujący tę sferę życia jest slangowy, często wulgarny albo bardzo medyczny. Jednak w pewnych sytuacjach niczemu to nie przeszkadza. Wiele par tworzy własny kod językowy, dzięki czemu łatwiej im potem omawiać „te” sprawy. Istnieją pary, które nawet wśród znajomych mogą przysyłać sobie komunikaty słowne o charakterze erotycznym, których inne osoby nie mogą odczytać. Wiele par dysponuje różnymi pieśczoćliwymi formami, które sobie wypracowały. Najważniejsze jest, aby dobrze się komunikować, i dobrze czuć.

*„Ubolewam, że nie zmienił się język, jakim się posługujemy w odniesieniu do spraw intymnych. Nadal jest on ubogi i często wręcz wulgarny. Wciąż nie potrafimy rozmawiać o swych problemach seksualnych. Nie rozwijamy języka miłości, choć mamy bogate tradycje, bo o miłości pięknie i kwieście potrafiono rozmawiać w czasach staropolskich. Tę umiejętność całkowicie jednak zatraciliśmy”* – pokreślił dr Andrzej Depko, prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Seksualnej.

#### **Jak zacząć rozmowę – przykładowe sformułowania**

- Kochanie chciałabym porozmawiać o tym, co się dzieje w trakcie naszych zbliżeń, nie do końca jestem usatysfakcjonowana z naszego życia seksualnego, chciałabym, aby nasz seks trwał dłużej
- Powinniśmy porozmawiać o jakości naszego życia seksualnego, chciałabym wspólnie z Tobą przeżywać rozkosz, nasze stosunki są dość krótkie, może warto udać się z tym problemem do lekarza
- Wiem, że trapi Cię to, że nasze stosunki nie trwają długo, ja również chciałabym, żebyśmy kochali się dłużej, nie poradzimy sobie z tym sami, poszukajmy pomocy u specjalisty urologa lub seksuologa

## **Dlaczego warto rozmawiać o seksie?**

Rozmowa z partnerem to często jedyna możliwość, do poznania własnych pragnień i udanego życia seksualnego. Spontaniczność i brak skrępowania podczas poruszania takich tematów to podstawa powodzenia w związku. *„Według Światowej Organizacji Zdrowia zdrowie seksualne związane jest z naszą fizjologią i biologią, ale także z procesem rozwoju osobowości, komunikowaniem i miłością. Problem polega na tym, że to, co Polakom, najlepiej wychodzi w seksie, to opowiadanie o nim dowcipów. Nie nauczyliśmy się mówić o naszej seksualności, o wzajemnych oczekiwaniach, pragnieniach. Ogólnie Polacy deklarują, że są zadowoleni ze swego życia intymnego, ale moim zdaniem, wynika to z tego, że mają małe oczekiwania. Dlatego warto rozmawiać o seksie, aby wspólnie radzić sobie z problemami i dążyć do szczęśliwego życia seksualnego”* – zaznaczył prof. Zbigniew Izdebski, seksuolog, ekspert kampanii „Nie tylko moment”.

Związek jest szczęśliwy, kiedy obie strony potrafią bez konfliktu rozwiązywać problemy. Jeżeli wbrew własnym pragnieniom zgadzamy się na różne kwestie dotyczące seksu, aby zadowolić partnera, nie znajdziemy spełnienia w związku. Zgranie, wspólne upodobania i wzajemne zaspokajanie potrzeb to podstawa udanego związku. Jak przekonują eksperci kampanii „Nie tylko moment”, aby to było możliwe należy zacząć rozmawiać o seksie.

Więcej informacji na stronie: [www.nietylkomoment.pl](http://www.nietylkomoment.pl)

### **Kontakt dla mediów:**

Karolina Wichrowska, tel. 667 404 116, [karolina.wichrowska@expertpr.pl](mailto:karolina.wichrowska@expertpr.pl)