



Warszawa, 28 października 2020 r.

## OKIEM TERAPEUTY ... ... życie intymne.



Pocałunek - obraz Gustava Klimta  
Fot.: pl.wikipedia.org

Relacja seksualna jest aspektem, który odróżnia związek partnerski/małżeński od przyjaźni. Stanowi ona również czuły barometr kondycji emocjonalnej związku. Z tego powodu, ten zwykle zarezerwowany do sypialni temat, jest często przedmiotem rozmów w trakcie konsultacji i późniejszej terapii u wielu par. Jak poruszanie się po nim widzą terapeuci, a jak pacjenci? Co zmienia się w życiu intymnym pod wpływem czasu?

Między innymi na te pytania odpowiadają psychoterapeutki ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer – Maria Kurek

i Lidia Flis - w kolejnej odsłonie ich autorskiego cyklu o terapii par.

**Lidia Flis:** Dla wielu par decyzja o zgłoszeniu się na konsultacje bywa trudna. Z jednej strony ze względu na odsłanianie się przed obcą osobą, z drugiej – z powodu konieczności współistnienia motywacji do uczestnictwa w niej u obydwójga małżonków. Z moich obserwacji wynika jednak, że jeżeli w parze pojawiają się kłopoty natury seksualnej, dużo szybciej dociera ona do specjalisty niż w przypadku, gdy w grę wchodzi trudności komunikacyjne czy emocjonalne. Może to się wiązać z przekonaniem, że na terapii otrzyma się lekarstwo na udane życie seksualne lub konkretne ćwiczenia i wskazówki. Innymi słowy, że jest to temat prosty do rozwiązania poprzez konkretne działania. Nic bardziej mylnego. Wiele trudności intymnych wiąże się z czymś więcej niż tylko z problemami natury biologicznej/hormonalnej czy małym doświadczeniem w danej materii. Zwykle konieczne jest przyjrzenie się relacji między małżonkami jako takiej.

**Maria Kurek:** Ja mam z kolei takie doświadczenie, że pary są często zdziwione pytaniem o stan relacji seksualnej, gdy przychodzą z problemem dotyczącym konfliktów, dzielenia obowiązków, rozbieżności w sprawach wychowania dzieci itp. Bywa, że mają poczucie, iż jest to temat zarezerwowany ściśle dla nich dwojga lub ewentualnie, w razie potrzeby, dla indywidualnej konsultacji z lekarzem. W psychoterapii pary rozmowa o trudnościach w obszarze kontaktów intymnych często naturalnie wyłania się z tematów dotyczących potrzeby bliskości czy poczucia samotności. Jeśli para nawiąże relację terapeutyczną i poczuje się bezpiecznie ze swoim terapeutą, może zdecydować się poruszyć tematy, o których wcześniej nie planowała rozmawiać poza domem lub nie zakładała, że będzie to możliwe przy kimś „obcym”.

**LF:** Rozmawianie o seksie może być krępujące. W języku polskim mamy różne skrajności dotyczące erotycznego nazewnictwa – od wulgaryzmów po słownictwo biologiczne czy dziecięce. Czasami pomocne może być wypracowanie w warunkach domowych intymnego słownika obowiązującego w parze. W wielu przypadkach jest też tak, że partnerom trudno było wyrazić siebie w domu, w obawie przed dosłownym nazwaniem swoich potrzeb lub przed zranieniem drugiej strony, więc rozmowy o tej ważnej sferze życia mogą się uczyć dopiero na sesji. Wymaga to od terapeuty dużego wyczucia, połączonego z umiejętnością rozmawiania o pewnych rzeczach wprost. Mam w sobie dużo szacunku do par, które decydują się odkrywać przede mną ten intymny obszar swojego życia i staram się im zapewnić maksimum komfortu oraz zrozumienia. Jeżeli temat jest strictly seksuologiczny – odsyłam parę do seksuologa. W wielu przypadkach jednak rozdział pt. "Seks" traktuję jednak jako element większej historii pisanej przez małżonków w trakcie sesji.



**MK:** Znalezienie odpowiedniego języka jest na pewno ważne zarówno dla pary, jak i dla terapeuty, który zazwyczaj stara się uważnie wsłuchiwać w to, jak małżonkowie opowiadają o swojej intymności i w jaki sposób rozmawiają między sobą. Słowa niosą za sobą wiele znaczeń i emocji, a sposób rozmawiania o seksie w parze jest w jakimś sensie obrazem przeżyć towarzyszących bliskości fizycznej. W sprawach intymnych, podobnie jak w innych bardzo osobistych tematach, o których rozmawiają ze sobą najbliżsi, łatwo o nieporozumienia i zranienia, dlatego istotne jest, by mówiąc, starać się skupiać na swoich uczuciach, potrzebach, a nie na ocenie czy krytyce. Zwykle trudno jest zdobyć się na otwartość, podjęcie pracy nad problemem, gdy np.: jeden z partnerów czuje się ośmieszany lub obwiniany przez drugiego.

**LF:** O ile przedwczesny wytrysk, problemy ze wzwodem, dyspareunia czy pochwica kierują pacjentów bezpośrednio do seksuologa, o tyle w gabinecie psychoterapeuty par często wnoszone są trudności dotyczące częstotliwości współżycia, rodzaju podejmowanych aktywności (w tym kwestii inicjacji stosunku i podziału ról) czy otwartości na eksperymentowanie w tej dziedzinie. Czasami są to tematy, z którymi para zmagają się od dawna, bywa też tak, że mogą się one pojawić w określonych momentach życia np. po narodzinach dziecka czy zmianie pracy na bardziej stresującą.



**MK:** Zastanawiając się nad tym, jak różnorodne trudności osobiste oraz pary przekładają się również na relację seksualną, warto mieć na uwadze właśnie ten szerszy kontekst. Pomyśleć o tym, w jakim momencie partnerzy zaczęli się rozmijać, co poprzedzało wystąpienie problemu lub jego narastanie. Może pomoże to odnaleźć temat, który kryje się pod kłopotami z seksem. Czasem problem „rozwiązuje się sam” wtedy, gdy zajmujemy się pracą nad jego, czasami nieoczekiwanymi przyczynami - gdy rozmawiamy o tym, co dzieje się w sferze emocji, we wzajemnym zaufaniu czy rozumieniu albo też po

prostu zadbania o czas dla siebie nawzajem. Otwarte podzielenie się z żoną/mężem kłopotem, np.: czymś co obciąża i napina oraz utrudnia odprężenie, sprzyja bliskości emocjonalnej i może być pierwszym krokiem do uzyskania wsparcia.

**LF:** W przypadku wielu par związek zaczyna się od wzajemnej fascynacji, silnego pobudzenia fizjologicznego i intensywnej emocji, które stanowią doskonałą pożywkę do odkrywania meandrów bliskości fizycznej. Jeżeli uczucie rozwijało się z przyjaźni, namiętność pojawia się zwykle później, ale jej intensywność jest często największa właśnie w początkach związku. Mówi się o tym, że mniej więcej po dwóch latach trwania związku dochodzi do znacznego samoistnego spadku reaktywności seksualnej. Dzieje się tak dlatego, że bodźce które znamy, z biegiem czasu powodują coraz słabszą reakcję. Ponadto przestajemy patrzeć na partnera przez różowe okulary właściwe zakochaniu i zaczynamy go dostrzegać w pełniejszym wymiarze (również takim, który obejmuje wyciągnięte dresy czy nocne chrapanie). Satysfakcjonujące życie seksualne jest wtedy również możliwe, ale wymaga ze strony małżonków większego wysiłku i otwartości na potrzeby drugiej strony.

**MK:** I właśnie ten moment, kiedy niewiele dzieje się już spontanicznie, gdy przydałoby się więcej zaangażowania, bywa początkiem końca pożycia intymnego. Nie jest łatwo, gdy dopiero wtedy para zaczyna rozmawiać ze sobą o relacji seksualnej, ale wszelkie trudności są do pokonania, szczególnie wspólnymi siłami. Jeśli obu stronom zależy na sobie nawzajem, partnerzy są skłonni zainwestować czas, energię, podjąć trud otwarcia się, dobrym rozwiązaniem jest wybranie się do terapeuty. W wytrwaniu na drodze ku poprawie pomocne są dobre, choć czasem może dość odległe wspomnienia. Ale jeśli ich nie ma lub zaginęły w odmętach niepamięci, zawsze możliwe jest, by zacząć je budować na nowo, a nawet by ponownie zakochać się w tej samej co kiedyś żonie i w od lat tym samym mężu.

**LF:** Relacja seksualna nie jest oderwana od innych aspektów życia. Mają na nią wpływ m.in. uwewnętrznione stereotypy dotyczące ról płciowych, wzorce relacji damsko – męskich wyniesione z rodzin pochodzenia oraz samoocena (w sensie ogólnym, jak i związana z akceptacją własnego ciała). Dla niektórych osób uprawianie seksu po kłótni jest doskonałym sposobem na rozładowanie napięcia i pogodzenie się. Dla innych, zbliżenie w takim momencie jest kompletnie nierealne.

**MK:** Różnice często wiążą się również z płcią, np. dla wielu kobiet ważne jest poczuć bliskość emocjonalną, aby móc zbliżyć się fizycznie, a dla mężczyzn często poczucie bliskości emocjonalnej rodzi się z przeżycia bliskości fizycznej. Najlepiej więc gdy jedno i drugie może się uzupełniać, gdy różnorodność staje się bogactwem, a nie źródłem konfliktu. Współżycie seksualne jest pięknym wyrazem miłości, najlepiej oddaje zjednoczenie dwojga kochających się osób. To szczególny moment, który warto pielęgnować i starać się, pomimo przeciwności dnia codziennego czy biegnących lat, nie zagubić tej romantycznej perspektywy, która istotnie wpływa na poczucie szczęścia i spełnienia w życiu.



(-) Maria Kurek, (-) Lidia Flis

**Maria Kurek** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Członek Sekcji Terapii Rodzin Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego, prowadzi indywidualną psychoterapię dzieci i młodzieży oraz terapię par i rodzin.

**Lidia Flis** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy, trenerka umiejętności miękkich. Od trzynastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



@SPRWawer