

# BRAK OCHOTY NA SEKS?

Jak zadbać o ogień w sypialni  
i rozpalić zmysły



# OD REDAKCJI

**Droga Czytelniczko, Drogi Czytelniku,**

z jednej strony terapeuci mówią o rosnącej liczbie zgłaszanych problemów seksualnych w małżeństwach i związkach partnerskich. Z drugiej jednak seksualność jest w dzisiejszych czasach wszechobecna, a my sami nadal walczymy ze wstydem związanym z naszym wyglądem. Młode kobiety, które przyjmują tabletki, powoli tracą ochotę na seks. Wraz ze wzrostem zawartości hormonów w wodzie pitnej (których nie da się odfiltrować w oczyszczalni) coraz większa liczba mężczyzn cierpi na spadek libido. Nie pomaga fakt, że coraz częściej znajdujemy się pod presją względem tego, co powinniśmy czuć. Presję tę wywołują bezzasadne wymagania, które utrudniają nam wzajemne zaangażowanie.

Czas, by z powrotem dobrze poczuć się z własną seksualnością. Nasza seksualność jest bowiem jedną z najmocniejszych sił napędowych ludzkiej energii. Nasz umysł potrafi ją rozgrzać. Bardzo często o tym zapominamy. Ale nasze ciało nigdy nie zapomina, że świetnie czuje się podczas doświadczeń seksualnych. Nawet jeśli tymczasowo „śpi”, to jeśli nawiążesz relację z seksualną stroną swojej osobowości, będziesz mógł obudzić Śpiącą Królową. Dziś dowiesz się, jak to zrobić!

Redakcja Zdrowia w Praktyce

## STOPKA REDAKCYJNA

Redaktor naczelny:	Szymon Danowski
Redaktor prowadzący:	Anna Gardyniak
ISBN:	978-83-8276-768-1
E-book nr:	1QZ4
Wydawnictwo:	Wiedza i Praktyka Sp. z o.o.
Adres:	03-918 Warszawa, ul. Łotewska 9a
Kontakt:	Telefon 22 518 27 22, faks 22 617 60 10, e-mail: <a href="mailto:cok@wip.pl">cok@wip.pl</a>
NIP:	526-19-92-256
Nr rejestrowy BDO:	000008579
Numer KRS:	0000098264 – Sąd Rejonowy dla m.st. Warszawy, Sąd Gospodarczy XIII Wydział Gospodarczy Rejestrowy. Wysokość kapitału zakładowego: 200 000 zł
Copyright by:	Wiedza i Praktyka sp. z o.o. Warszawa 2023

Publikacja „Brak ochoty na seks? Jak zadbać o ogień w sypialni i rozpalić zmysły” została opracowana we współpracy z Wydawnictwem FID Verlag GmbH z Niemiec. Publikacja „Brak ochoty na seks? Jak zadbać o ogień w sypialni i rozpalić zmysły” chroniona jest prawem autorskim. Przedruk materiałów zamieszczonych w publikacji „Brak ochoty na seks? Jak zadbać o ogień w sypialni i rozpalić zmysły” bez zgody wydawcy jest zabroniony. Zakaz nie dotyczy cytowania publikacji z powołaniem się na źródło. Publikacja „Brak ochoty na seks? Jak zadbać o ogień w sypialni i rozpalić zmysły” została przygotowana z zachowaniem najwyższej staranności i wykorzystaniem wysokich kwalifikacji, wiedzy i doświadczenia autorów oraz konsultantów.

### Zastrzeżenie

Wszelkie materiały i treści prezentowane w tej publikacji mają charakter jedynie edukacyjny. Dokładamy wszelkich starań, aby informacje i dane w nich zawarte były poprawne merytorycznie, jednak nie należy ich traktować jako konsultacji zastępującej osobistą wizytę u specjalisty. Tym samym nie mogą stanowić podstawy do podejmowania jakichkolwiek działań o charakterze zdrowotnym, a w szczególności do stosowania bądź niestosowania określonej terapii, przyjmowania lub nieprzyjmowania leków itp. Wobec powyższego wydawca, redaktorzy ani autorzy publikacji i tekstów zamieszczonych w niniejszej publikacji nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki podanych w niej informacji.

Eksperti: Johanna Müller, Anna Zaleska, dr Günter Gerhardt

## INTYMNOŚĆ

# DLACZEGO TERAZ JAKOŚĆ JEST WAŻNIEJSZA OD ILOŚCI

Johanna Müller

**Wspólnie się śmiejecie, każdy chce poznać najbardziej nieistotne drobnostki z życia tej drugiej osoby, codziennie uprawiać wspianaty seks w nietypowych miejscach i nawet przez minutę nie myśleć o innych – tak właśnie wygląda zakochanie. Jeśli jednak związek trwa przez wiele lat, spada przede wszystkim częstotliwość uprawiania seksu. Ważne jest tutaj, aby to nie częstotliwość, ale jakość znalazła się na pierwszym miejscu. Z niniejszego artykułu dowiedziecie się, jak to zrobić.**

Rzadszy seks w żadnym wypadku nie jest powodem do zmartwienia, jeżeli obie strony są zadowolone z takiego stanu rzeczy. W porządku jest jednak tylko wtedy, gdy rzadszy seks zaspokaja potrzeby obojga partnerów, a więc rzadsza częstotliwość nie pociąga za sobą gorszej jakości.

Problemem jest natomiast, gdy ciała nie tylko rzadziej się spotykają, ale również spotkania te są pozbawione fantazji i przepełnione rutyną. Zachodzi wówczas ryzyko, że oprócz cielesnego poczucia szczęścia zniknie również więź duchowa i ostatecznie dojdzie do rozstania. Dzięki moim poniższym radom na pierwszy plan waszej intymności wysunie się teraz jakość.

### 1. Zmieńcie swoje przyzwyczajenia

Nuda jest wrogiem jakiegokolwiek pożądania i ochoty. Jeżeli czynności seksualne staną się rutynowe, spodnie ochota na nie i radości z nich. Miejcie więc odwagę, by wypróbować nowości czy coś specjalnego:

wybercie się do romantycznego hotelu albo po prostu wybierzcie inne pomieszczenie w waszym domu, w którym będziecie się kochać. Świadomie „poprawiajcie” wasz seks.

**Moja porada** Dlaczego istnieją pary, które są zawsze szczęśliwe i cieszą się cały czas wspianym seksem? Sukces odniesie każdy, kto myśli inaczej – i to pod każdym względem. Rzeczywiście, istnieją pary mające za sobą 30 lat wspólnego szczęścia i ciągłą ochotę na siebie nawzajem. Istnieją ludzie powyżej siedemdziesiątki będący w związku przez ponad 40 lat. Ich przepis na sukces brzmi następująco: wypróbujemy wszystko, co istnieje, a jeśli nam się spodoba – powtórzmy to. Kto natomiast wychodzi z negatywnego założenia, że namiętność z biegiem czasu tak czy inaczej będzie zanikać, sam ściąga na siebie taką kolej rzeczy!





## 2. Przygotujcie sobie namiętą miejscówkę

Spontaniczny seks na kuchennym stole czy na dywanie w pokoju gościnnym zazwyczaj należy już do przeszłości, a wasze kości życzą sobie wygodnego łóżka. A co z sypialnią? Czy obok łóżka stoją tacy zabójcy erotyki, jak deska do prasowania, rower stacjonarny i laptop? Zastanówcie się, jak stworzyć odpowiednią atmosferę, w której znajdzie się miejsce na namiętność i erotykę. Wyrzucicie wszystko, co stoi temu na przeszkodzie. Pomalujcie ściany na ciepłe kolory. Powieście obrazki, które będą na was działać stymulująco – nie mam tutaj na myśli pornografii, lecz przykładowo inspirujące rysunki aktów, czarno-białe zdjęcia czy erotycznie nastrojające fotografie kwiatów. Pamiętajcie o tym, aby światło było miękkie i przytłumione.

## 3. Zwolnijcie tempo

Wyobrażenie dobrego seksu panujące w głowach wielu ludzi wygląda następująco: erekcja, sztywność, wytrzymałość, obustronny orgazm = zaspokojenie. A tymczasem badania potwierdzają, że polskie pary coraz rzadziej uprawiają seks. Między innymi z powodu tych bezsensownych „dogmatów”. Ja proponuję wam natomiast inną drogę, a mianowicie „zwolnienie tempa”. Wielu mężczyzn

w czasie stosunku płciowego znajduje się pod presją. „On” musi działać, a „ona” musi mieć orgazm. Wzorzec myślenia u kobiet wygląda natomiast następująco: „musi być orgazm, w przeciwnym razie było nie tak jak trzeba”.

Skutek: obie strony znajdują się pod presją wyniku, tracą lekkość, seks jest wydarzeniem coraz rzadszym, dochodzi do erotycznego wypalenia. U mężczyzn coraz częściej pojawiają się zaburzenia erekcji, kobiety zaś częściej mają „ból głowy”.

Rozwiązanie: „slow sex”, czyli powolny seks. Na pierwszym planie znajduje się tutaj głaskanie, pieszczoty, całowanie, delikatny masaż, zmiany pozycji. Slow seks to poświęcenie drugiej stronie czasu i cieszenie się zmysłową grą mitosną.

## 4. Miejcie cierpliwość: „najlepszy kawatek” wcale nie musi stać...

...aby wprowadzić go do partnerki. Będziecie oboje zaskoczeni, jak wzajemne przebywanie w sobie, całowanie i przyglądanie się sobie (!) skutkuje pojawieniem się ochoty i erekcji. Dajcie sobie czas i cieszcie się fizyczną bliskością oraz miłością, która was złączy.