



kariera kontra SEKS

*Szybki awans, dobra pensja, cały świat w zasięgu ręki.
Miłość? Może poczekać. Seks? Nie mam czasu.
To, co nakręca karierę, zabija namiętność.*

AGATA DOMAŃSKA



Praca do późna, setki obowiązków, permanentne zmęczenie. W dodatku brakuje nam czasu na najprostsze przyjemności: wizytę u fryzjera albo kosmetyczki, więc nie w głowie nam seks. Jeszcze trzeba byłoby się rozebrać... „Mamy ograniczoną pulę energii i jeśli zbyt wiele wydajemy na pracę, na inne aktywności, w tym seks, zostaje mniej”, mówi Wojciech Olczyk, socjolog. Terapeutka i seksuolog z warszawskiego Centrum Psychoterapii „Mago” Małgorzata Zaryczna, dodaje: „Zapracowanym łóżko kojarzy się tylko ze snem, najlepiej kamiennym”. Czy więc kariera oznacza pożegnanie z seksem? Skąd! Co prawda 12 proc. Polaków uważa, że praca szkodzi ich życiu erotycznemu, a 15 proc. w ogóle straciło na seks ochotę, ale dla ponad 70 proc. wciąż jest on największą przyjemnością. Tyle tylko, że coraz trudniejszą do zrealizowania.

POTEM, KOCHANIE

Edyta, tak jak 15 proc. Polaków, uprawiała seks tylko podczas wakacji. Ma 32 lata, pracuje w dużym wydawnictwie i po pracy nie miała siły nawet na rozmowę ze swoim facetem. „Obydwoje wierzyliśmy, że tak można: prawie się nie widzimy, ale wynagradzamy to sobie wakacjami w luksusowym kurorcie. Przez jakiś czas to działało. Ja zabierałam kuszącą bieliznę, Maciek pakował gadzety czy nowe odsłony Kamasutry.

Staraliśmy się wyjeżdżać przynajmniej trzy, cztery razy w roku”, opowiada Edyta. Niestety, z czasem wyjeżdżali coraz rzadziej, a w hotelach więcej spali, niż się kochali. „Piliśmy kolorowe drinki, ale nie umieliśmy już ze sobą rozmawiać. Oddaliliśmy się od siebie na tyle, że nie dało się już tego nadrobić w czasie wakacji. W końcu się rozstaliśmy”, mówi. Seksuolog Małgorzata Zaryczna nie jest zdziwiona: „Jeśli zaniedba się intymność na co dzień, nie pomogą wakacje ani gadzety”. Bo stały związek to nie wakacyjny romans. Trzeba nad nim pracować.

ZMYSŁY PRYSŁY

Hanna długo była sama i straciła zainteresowanie seksem. „Niewielki popęd płciowy w połączeniu z wysokim poziomem zmęczenia sprzyja usypianiu potrzeby seksualnej”, tłumaczy seksuolog, prof. Zbigniew Izdebski. Szczególnie dotyczy to singli, a tych jest wśród dorosłych Polaków już ok. 17 proc. Z badań prof. Izdebskiego wynika, że aż 8,5 proc. młodych samotnych kobiet nie uważa zaspokojenia potrzeb seksualnych za ważne (a po 36. roku życia nawet 18 proc.).

Hanna, 28-latką pracująca w dużej agencji reklamowej, po rozstaniu z chłopakiem masturbowała się. „Brakowało mi zaspokojenia, więc próbowałam osiągnąć je sama”, wspomina. „Z czasem myśl o tej chwilce przyjemności przychodziła mi do głowy coraz rzadziej. Zdarzało się nawet, że wsuwałam dłoń w spodenki od piżamy, ale po kilku ruchach dłoni wokół lechtaczki, górę brało zmęczenie i niemal natychmiast zasypiałam”, opowiada. Tak mijały miesiące. Potem lata. Po upływie mniej więcej trzech Hanna przyzwyczaiła się, że w jej życiu nie ma seksu i uwierzyła nawet, że gdyby pojawiła się okazja, nie miałaby na to czasu.

„Kiedy potrzeba seksualna przez długi czas jest niezaspokajana, zaczyna tracić na intensywności, żebyśmy nie zwariowali”, tłumaczy Małgorzata Zaryczna. „Dostosowujemy się do sytuacji, w której się znaleźliśmy. Wymyślamy sobie zastępcze metody

redukcji napięcia, np. objadanie się albo uprawianie jakiegoś sportu. Chodzimy na fitness, jogę, pielęgnujemy życie duchowe, a potrzeba seksualna cichnie”. Według sondaży aż 48 proc. z nas coraz częściej przedkłada nad seks inne przyjemności.

Na szczęście nie wszyscy. Aż 35 proc. singielek w wieku 20–35 lat przyznaje, że seks odgrywa zdecydowanie istotną lub dość istotną rolę w ich życiu. „Są ludzie, którzy seks racjonalizują i decydują się na niego mimo zmęczenia i stresu, bo uważają, że uprawianie go jest dobre ze względu na higienę życia i zdrowie psychiczne”, mówi prof. Izdebski. I nawet jeśli u ich boku jest w nocy pusto, znajdują sposoby.

TECHNO SEKS

„Na Zachodzie wiele kobiet ma w szufladzie vibrator”, mówi Małgorzata Zaryczna. „Polki coraz częściej idą w ich ślady. Potrafią aplikować sobie wiele doznań dzięki urządzeniom na baterie”. Dorota, trzydziestolatka, pracuje w banku, w dziale zarządzania ryzykiem kredytowym. „Zawsze lubiłam seks. Od trzech lat nie mam z kim go uprawiać, ale jestem nowoczesna i uważam, że sprawianie sobie przyjemności samej sobie jest równie fajne jak wtedy, gdy robi to facet. Pieszczenie się dłonią to dla mnie za mało, więc mam całą gamę gadżetów, które służą mojej przyjemności”, zwierza się. Swoim vibratorom nadała nawet imiona. Ulubiony nazywa się Boguś – tak jak jej pierwsza miłość.

Lidce, 32-letniej asystentce w międzynarodowej korporacji, nie wystarczają gadzety. Ona uprawia seks w internecie. „Mam komputer z kamerką i regularnie, co tydzień, znajduję nowego partnera. Szukam ich na ICQ, najchętniej za granicą, bo lubię południowy typ urody i podnieca mnie, gdy facet mówi do mnie w łóżku po angielsku”, opowiada.

Według badań prof. Izdebskiego seks w sieci uprawia ok. 3 mln Polaków! „Internet pozwala na spełnienie fantazji erotycznych i daje nieskończone możliwości przeżywania przygód. Anonimowość sprzyja robieniu rzeczy, których

na co dzień raczej byśmy się wstydzieli. Zwłaszcza przy kimś, na kim nam zależy”, tłumaczy Małgorzata Zaryczna.

NA KAŻDE KLIKNIĘCIE

Róża lubi anonimowość, ale w realu. Znajduje partnerów w sieci i przed spotkaniem precyzuje oczekiwania. „Kiedyś poznawałam kochanków w klubach, ale to kiepski sposób. Alkohol z reguły nie poprawia facetom kondycji”, śmieje się 33-letnia prawniczka. „Z tymi z internetu dokładnie uzgadniamy, na co mamy ochotę, wyznaczamy datę i miejsce i robimy swoje. Szybko, czysto i bez zbędnych emocji. Czy się nie boję? Nie. W końcu chodzi nam o to samo”.

Podobno aż 18 proc. z nas wierzy, że seks bez uczucia to coś zupełnie naturalnego. Oczywiście głównie dla tych z nas, którzy zapomnieli się w pracy i przegapili czas na miłość. „Koncentracja na pracy i unikanie wchodzenia w związki emocjonalne budzą zapotrzebowanie na szybki seks”, tłumaczy Wojciech Olczyk. „Stąd bierze się tłok w agencjach towarzyskich i jednorazowe przygody”. Ok. 42 proc. singielek twierdzi, że mimo samotności są aktywne seksualnie. Co ciekawe, tylko 3 proc. przyznaje się do wielu luźnych związków. Skąd ta rozbieżność?

„Obiegowa opinia głosi, że głównie mężczyźni uprawiają przygodny seks”, zauważa Zbigniew Izdebski. „Ale oni przecież uprawiają ten seks z kimś.

Zwykle jest to odarte nawet z pozorów randki. Żadnej kawy, pogawędek, broń Boże – pytań o personalia. Szybki numer, kurtuazyjne »Sklikniemy się w sieci«, i tyle”.

Na tych, którzy nie czują się swobodnie w internecie, czeka jeszcze płatny seks. Choć to, trzeba przyznać, raczej domena mężczyzn – 11 proc. z nich przyznaje się do korzystania z agencji towarzyskich. Wśród kobiet to rzad-

kości. A przy okazji, co wciąż jeszcze ważne, chroni ich opinię. Bo jak bardzo bylibyśmy nowoczesne, to jednak w sprawach seksu facetom wolno więcej. Przynajmniej w oczach sąsiadów.

Psychologowie jednak stanowczo przestrzegają przed tego rodzaju związkami. Bo od namiastki bliskości tylko krok do rozbudzenia potrzeby bliskości. Nie jesteśmy tak cyniczne, jak czasem byśmy chciały. „Taki układ wy-

SEKS to nie strata czasu, tylko pewna inwestycja w DOBRĄ ENERGIE.

kość – niespełna 1 proc. płaci za seks. A co z tymi, których nie pociągają ani masturbacja, ani przygodny seks z zupełnie obcymi partnerami?

CZEKAJĄC NA MIŁOŚĆ

Angażują się w związki bez zobowiązań. „Pojawił się nowy rodzaj związku, pozwalający mieć seks bez zaangażowania. Ludzie mieszkają osobno, ale regularnie się spotykają, jeżdżą razem na wakacje i uprawiają seks. To substytut związku partnerskiego, który odpowiada obojgu”, diagnozuje Wojciech Olczyk.

Takie związki, z angielska nazywane „fuck friends” powstają na bazie koleżeńskiej umowy: „Ja nie mam nikogo, ty nie masz nikogo, więc pomóżmy sobie w czasie posuchy”. Wydaje się to kuszące, szczególnie dla kobiet, bo daje namiastkę bli-

maga dużej dojrzałości emocjonalnej. Obie strony wierzą, że uczucie skomplikowałoby im życie, zmusiło do poświęceń, odpowiedzialności, zaangażowania. Cały czas więc się kontrolują”, mówi prof. Izdebski. A jednak zazwyczaj ktoś stwierdza, że partner to fajny człowiek i emocje biorą górę. „A wtedy druga strona zazwyczaj mówi: »Przepraszam, ale ja się z tobą nie na to umawiałem« i odchodzi. Związki bez zobowiązań to grząski grunt”, ostrzega profesor.

Grząski przy założeniu, że naprawdę chcemy pozostać zapracowanymi singlami traktującymi seks jako jeden ze sposobów na rozładowanie napięcia. A powiedzmy sobie otwarcie, chyba sami w to nie wierzymy...

LOKATA Z NAWIĄZKĄ

„Pragniemy bliskości i zaangażowania”, mówi Małgorzata Zaryczna. „Seks jest wspaniały, ale pozostaliśmy otwarci na uczucie, które może zjawić się nieoczekiwanie”. Co jednak, gdy ono nie przychodzi? „Życie seksualne ma olbrzymi wpływ na nasze samopoczucie, zdrowie, samoocenę. Realizujemy więc swoje pragnienia”, zachęca terapeutka.

Przeistniejmy patrząc na seks jak na problem, który zabiera czas, a zacznijmy traktować jak inwestycję. Bo energia ulokowana w seks z pewnością wróci się z nawiązką. Wtedy starczy nam czasu i na seks, i na karierę. Bo one, wbrew pozorom, się nie wykluczają!

Przeczytaj, a zrozumiesz

Seks i karierę można pogodzić. Albo chociaż, czego nie zalecamy, wykorzystać seks w karierze. Jak to zrobić, dowiesz się z poradników. Jacek Santorski w książce „Miłość i praca” (Santorski & Co, 2007) udowadnia, że te dwie sfery nie tylko się nie wykluczają, lecz także mogą się wspierać! Podpowiada, jak nie stracić miłości na rzecz pracy. Ani odwrotnie. Gretchen Craft Rubin w poradniku „Władza, pieniądze, sława i seks” (Onepress, 2009) nie dodaje otuchy. Poleca raczej, by używać seksu do budowania kariery.

