

Fakty i mity o letnim seksie

Czy podczas urlopu rzeczywiście chętniej decydujemy się na zmysłowe przygody? Mamy ochotę na ekscytujące doznania? Pytamy seksuolog Małgorzatę Zaryczną-Pogorzelską.

ROZMAWIA: MALWINA PAJĄK



Małgorzata
Zaryczna-Pogorzelska

psycholog, seksuolog
www.mago-psychotherapia.pl

Olivia: Czy latem rośnie ochota na seks?

Małgorzata Zaryczna-Pogorzelska: Tak. Widzimy więcej roznegliżowanych ciał, sami też więcej odsłaniamy. Poza tym zaczynamy bardziej o siebie dbać, jesteśmy aktywni fizycznie. Czujemy się atrakcyjniejsi, dzięki czemu nasza chęć nawiązywania nowych kontaktów rośnie. Duże znaczenie ma sam wyjazd. Odcinamy się wtedy od szarej codzienności, mamy poczucie, że możemy pozwolić sobie na więcej.

O.: Podobno na wakacjach mężczyźni szukają przygód, a kobiety miłości swego życia.

M. Z.-P.: Panowie częściej szukają przygody na jedną noc albo chętniej się do tego przysmagają. Ale liczba kobiet poszukujących tylko roman-su rośnie. Wiąże się to z coraz

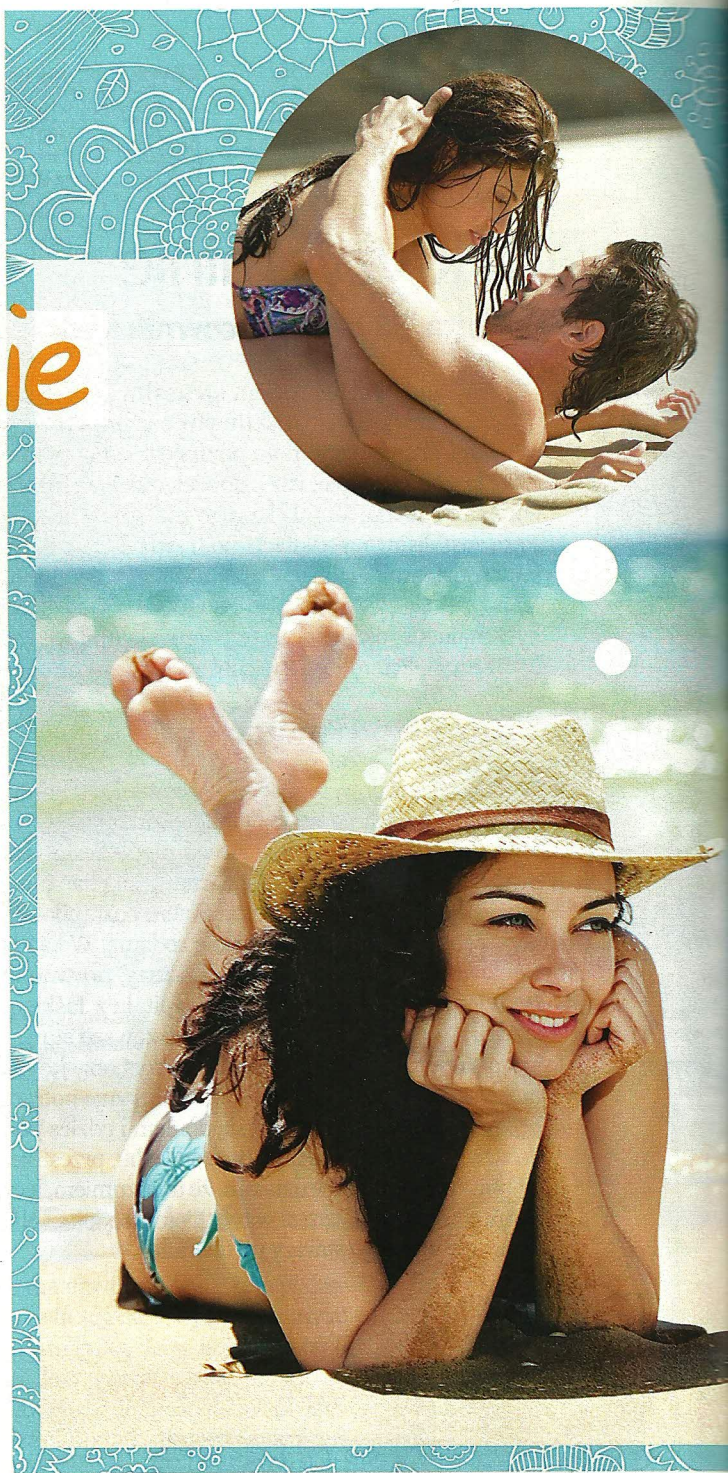
większym poczuciem niezależności i przekonaniem, że nasze potrzeby nie różnią się od męskich. Kobiety nadal muszą mieć jednak więcej czasu, by pójść do łóżka z nowo poznaną osobą.

O.: Aż 50 proc. kobiet i 52 proc. mężczyzn ma nadzieję, że wakacyjny romanś zmieni się w związek – to prawda?

M. Z.-P.: Prawda. Mitem jest przekonanie, że tylko kobiety mają skłonność do zakochiwania się po jednej nocy spędzonej z mężczyzną. Okazuje się, że panowie w tej kwestii niewiele się od nas różnią. Przyczyną tego stanu rzeczy jest biologia. Kiedy uprawiamy seks, w mózgu pobudzane są ośrodki związane z odczuwaniem przyjemności i euforii. Natomiast podczas szczytowania aktywizują się również obszary odpowiedzialne za poczucie przywiązania.

O.: Czy dobrze rozumiem: seks bez zobowiązań istnieje, dopóki nie mamy orgazmu?

M. Z.-P.: Przeżycie orgazmu może sprawić, że zaczniemy odczuwać do partnera większe przywiązanie. Stąd okre-



ślenie „seks bez zobowiązań” jest nietrafne. Owszem, fantazjujemy o takich emocjach, deklarujemy chęć ich przeżycia. Lecz seks, jak każda relacja z drugim człowiekiem, zawsze wiąże się z jakimiś zobowiązaniami, np. z tym, by zapewnić drugiej stronie poczucie bezpieczeństwa. Nawet jeśli mówimy o jednonocnej przygodzie. Często zdarza się, że podczas takiego

zbliżenia odczuwamy stres. To może blokować przeżywanie przyjemności i uniemożliwić osiągnięcie orgazmu. U mężczyzn jest podobnie. Zdarzają im się problemy z erekcją, bo nie poczuli się swobodnie i bezpiecznie z partnerką.

O.: Czyli wakacyjny seks jest przereklamowany?

M. Z.-P.: Jeśli oczekujemy, że będzie on idealny, z góry ska-



Wakacyjny romans ma spore szanse na przetrwanie, pod warunkiem że rzeczywiście chcemy poznać tę drugą osobę i nie idealizujemy jej na samym początku znajomości.

zujemy się na rozczarowanie. Na co dzień nie możemy osiągnąć orgazmu? W wakacje będziemy szczytować raz za razem! Ale tak to, niestety, nie działa. Miłe okoliczności przyrody sprzyjają namiętności, ale nie rozwiązują wszystkich problemów. Nic nie zastąpi zaangażowania w budowanie wspólnej intymności.

O.: Kobiety marzą o kochaniu się na plaży, a mężczyźni wolą bardziej ekstremalne warunki, np. las...

M. Z.-P.: Kolejny mit. Kobiety tak samo pociągają wizję uprawiania seksu w ryzykownych miejscach. Sęk w tym, że mamy większy problem z zaproponowaniem tego partnerowi, zwłaszcza wieloletniemu. Łatwiej jest nam otworzyć się na eksperymenty z niedawno poznanym mężczyzną.

O.: Istnieje ideał kochanka na lato?

M. Z.-P.: To kwestia indywidualna, natomiast z pewnością istnieją preferencje dotyczące partnerów stałych i tych „na jeden raz”. Kobiety decydujące się na przegodę, zwykle wybierają „bad boy’a”, atrakcyjnego, ale niestalego w uczuciach. Natomiast od ojca swoich dzieci oczekują, że będzie zrównoważony, odpowiedzialny. U mężczyzn działa podobny mechanizm, tyle że oni bardziej skupiają się na wyglądzie. Na jedną noc – modelka, na życie kobieta o pełnych kształtach i budowie ciała przypominającej klepsydre – synonim płodności.

O.: Czyli na urlopie nie spotkamy miłości życia?

M. Z.-P.: Tutaj znów wracamy do wygórowanych

oczekiwań. Spotykamy osobę, z którą miło spędzamy czas, ale którą ledwo znamy. A jednak pokładamy w niej wielkie nadzieje. Taka znajomość kończy się zwykle wraz z powrotem do codzienności, kiedy nie towarzyszy jej już romantyczna otoczka. Wakacyjny romans ma szansę na przetrwanie, pod warunkiem że rzeczywiście chcemy poznać drugą osobę i nie idealizujemy jej już od początku znajomości.

O.: Skomplikowany ten letni seks!

M. Z.-P.: Nie, jeśli potraktujemy go jak przyjemne urozmaicenie wyjazdu. Realizacja fantazji seksualnych to świetne „doładowanie” poczucia kobiecości, pod warunkiem że wszystko robimy w zgodzie ze sobą. Nie powinniśmy przekraczać pewnych granic pod wpływem partnera albo tylko dlatego, że chcemy sobie coś udowodnić. Skupmy się na swoich zmysłach i doznaniach. Samo poczucie, że byliśmy na tyle otwarte, by wypróbować coś nowego, wpływa pozytywnie na naszą seksualność.

O.: Co nowego wakacyjny seks może wnieść do wieloletniego związku?

M. Z.-P.: Na urlopie spędzamy ze sobą więcej czasu, więc też bardziej się na siebie otwieramy i zwracamy uwagę na potrzeby drugiej strony. Wzmacniamy więc psychiczną, ale też fizyczną. Sam fakt, że częściej patrzymy sobie w oczy i obserwujemy drugą osobę, jest niezwykle ważny dla związku. Wakacje dają nam też możliwość realizowania wspólnych pasji, a to wnosi do relacji więcej śmiechu, luzu i radości, również w seksie. ●