

Fascynacja, przygoda, rozczarowanie

Ciepłe miesiące i wakacyjne wyjazdy sprzyjają relacjom seksualnym. Czasem jednak urlop może okazać się trudnym do przetrwania czasem we dwoje. O tym, jak cieszyć się wakacyjnym seksem i uniknąć emocjonalnych rozczarowań, „Panaceum rozmawia” z Malwiną Grochala, psycholożką, seksuolożką, psychoterapeutką w trakcie szkolenia.

"PANACEUM": - Wakacje sprzyjają relacjom seksualnym?

MALWINA GROCHALA:– Mogą sprzyjać. Jeżeli mówiąc „wakacje”, mamy na myśli urlop, odłączenie się od pracy, wyjazd, podróż, zmianę kontekstu, wejście w inne otoczenie, nastawienie się na odpoczynek i odkrywanie nowych rzeczy, to zdecydowanie idzie to w parze z seksualnością. Będziemy szukać przyjemności, zabawy i luzu, a to zdecydowanie sprzyja wchodzeniu w kontakty seksualne.

W ogóle lato jako pora roku jest seksi. Człowiek jest opalony, ma odkryte ciało, w powietrzu czuć feromony. Wydaje mi się, że latem jesteśmy bardziej pobudzeni seksualnie.

Jest też więcej bodźców, które mogą nas pobudzać, chociażby bodźców wzrokowych. Przecież seks zaczyna się w głowie, a nie w miednicy. Odpowiedzialny jest za to środkowy układ nerwowy, który uruchamia reakcję podniecenia. Ponadto spędzamy czas na powietrzu, jest przyjemnie, pojawia się w nas więcej luzu. To wszystko sprzyja pojawieniu się energii seksualnej.

No i wreszcie jedziemy na wakacje, wreszcie będziemy mieć czas na seks.

Podczas urlopu mamy więcej przestrzeni i w kontekście czasu i w kontekście mentalnym. W codziennym zabieganiu często jest tak, że brakuje nam czasu i energii, bo zmęczenie ma bardzo duży wpływ na naszą seksualność. Jeżeli para, niezależnie od zmęczenia i braku czasu, jest cały czas w kontakcie ze sobą i czuje potrzebę zbliżenia się do siebie i bliskości, to wyjazd będzie znakomitą okazją do celebrowania bycia razem. I nie mówię tu tylko o bliskości seksualnej, ale w ogóle o byciu blisko siebie.

Mówimy tu o parach, ale co z singlami? Mam wrażenie, że dla osób niebędących w związkach, lato to również czas, w którym bardziej otwierają się na poszukiwanie partnera lub wakacyjnych przygód.

"Trzeba jednak pamiętać, że na urlopie trochę nie jesteśmy sobą. Nie mamy obowiązków, jesteśmy opaleni, wypoczęci, przyjemnie spędzamy czas. Wówczas dość łatwo się

zauroczyć i zacząć idealizować tę drugą osobę. W zderzeniu z pourlopową rzeczywistością, ta osoba może się okazać znacznie mniej fascynująca".

Pewnie, że tak! Wakacje sprzyjają romansom, nawiązywaniu relacji czy przygodom na jedną noc. Jest większa niż na co dzień sposobność, żeby w takie relacje wchodzić, czy decydować się na przygodny seks. I wszystko jest ok, dopóki robimy to, co jest zgodne z nami i dopóki dbamy o własne bezpieczeństwo i zdrowie.

I bezpieczeństwo w ogóle, przecież wakacyjne przygody mogą sprzyjać różnym niebezpiecznym sytuacjom. Jesteśmy bardziej otwarci, wyluzowani, chętniej sięgamy po alkohol, to może uśpić naszą czujność i przysporzyć kłopotów.

Trzeba zadbać o swoje bezpieczeństwo. Trzeba przemyśleć, gdzie jesteśmy, czy jest z nami ktoś, na kogo możemy liczyć, czy ktoś wie, gdzie i z kim wychodzimy. To są podstawy. Ale trzeba też pamiętać, że alkohol obniża kontrolę i zwiększa szansę podejmowania ryzykownych działań. Z drugiej strony alkohol nie wpływa dobrze na seksualność. Ani u kobiet, ani u mężczyzn.

A wakacyjna miłość? Może znasz przykłady romansów, które przerodziły się w związek? Mam wrażenie, że dzieje się tak głównie w literaturze kobiecej, a w rzeczywistości częstszy jest scenariusz: „nie pisze, nie dzwoni”.

Oczywiście zdarzają się przypadki prawdziwej wakacyjnej miłości. Trzeba jednak pamiętać, że na urlopie trochę nie jesteśmy sobą. Nie mamy obowiązków, jesteśmy opaleni, wypoczęci, przyjemnie spędzamy czas. Wówczas dość łatwo się zauroczyć i zacząć idealizować tę drugą osobę. W zderzeniu z pourlopową rzeczywistością, ta osoba może się okazać znacznie mniej fascynująca. Dość łatwo można się więc rozczarować.

Jeśli już mówimy o rozczarowaniu, to nie jest ono domeną wakacyjnych romansów. Mam wrażenie, że często mamy duże oczekiwania w stosunku do zbliżającego się urlopu. Czekamy na niego cały rok, ciężko pracujemy, by odłożyć pieniądze na wymarzony wyjazd, przemierzamy pół świata i na miejscu okazuje się, że nie są to wakacje naszego życia, bo nagle musimy spędzić kilka lub kilkanaście dni z partnerem, a nie jesteśmy do tego przyzwyczajeni.

Jeżeli mówimy o wakacyjnym rozczarowaniu w kontekście seksu i w kontekście długoterminowej relacji, to mówimy o zderzeniu wyobrażeń z rzeczywistością. Bo jeśli para jest w codziennym zabieganiu związanym z pracą, opieką nad dziećmi czy starzejącymi się rodzicami, może mieć trudność z tym, żeby się spotkać. Pytanie, co się dzieje w takiej relacji. Jeżeli para mimo wszystko znajduje przestrzeń i czas na bliskość, to wspólny wyjazd może się okazać idealną okazją, by na nowo się do siebie zbliżyć i na

nowo się sobą zafascynować. To może być dla związku bardzo odświeżające. Natomiast, jeżeli w trakcie tego roku pracy „na urlop” w relacji powstanie dystans i zabraknie ciepłych uczuć, to zmiana szerokości geograficznej nie sprawi, że ten dystans się zmniejszy. Może wręcz okazać się, że to właśnie będzie moment, w którym dostrzeżemy, jak wiele nas dzieli.

Jeżeli na co dzień mijamy się w domu i rozmawiamy tylko o bieżących sprawach, to podczas urlopu okazuje się, że musimy spędzić kilka lub kilkanaście dni, od rana do wieczora i jeszcze w nocy z prawie obcą osobą. To duże wyzwanie i jeszcze większe obciążenie.

Mówimy tu o życiu z partnerem, z którym prowadzimy przedsiębiorstwo „dom i rodzina”. Jesteśmy w nim pracownikami, rodzicami i współlokatorami, ale nie jesteśmy parą. Nie jesteśmy w relacji romantyczno-erotycznej. Wówczas wspólny urlop nie będzie receptą na naprawienie relacji, a wyjazd może się okazać wielkim rozczarowaniem.

Nie dość, że wakacje zepsute, to jeszcze rozwód po powrocie?

Może tak być, ale może też być powrót do codzienności, która pozwala się mijać.

Jak się przed tym ustrzec?

Z parami, z którymi pracuję w gabinecie, rozmawiam o tym, że relacja musi być priorytetem. Na równi z pracą, karierą, zarabianiem pieniędzy i opieką nad dziećmi. Musimy na nią znaleźć czas i miejsce. Nie wolno tej relacji odkładać na później. Jeśli zadamy o naszą relację codziennie, urlop będzie okazją, żeby dodatkowo się do siebie zbliżyć.

Rozmawiała Justyna Kowalewska

Ilustracja: Nika Jaworowska