

Poprosiliśmy dwóch seksuologów z różnych pokoleń, by nakreślili obraz naszego życia erotycznego – dawniej i dziś. Zobacz, jak wypadło to porównanie. Co się zmieniło w ciągu 30–40 lat?

Seks



Prof. Zbigniew Izdebski
seksuolog

JAK CZĘSTO SIĘ KOCHALIŚMY? Kiedyś częściej oddawaliśmy się cielesnym uciechom – robiliśmy to średnio kilka razy w tygodniu, jeśli nie codziennie. A to z bardzo prostej przyczyny – dawniej seks był jedną z nielicznych dostępnych rozrywek. W telewizji były tylko dwa kanały. Mieliśmy ograniczony dostęp do dóbr kultury i atrakcyjnych miejsc spędzania wolnego czasu. Nie było też internetu, który kradłby nam czas i zastępował realną bliskość. Poza tym nie goniliśmy aż tak za karierą i mieliśmy więcej sił i czasu.

KTO PRZEJMOWAŁ INICJATYWĘ? Wystanie pierwszego sygnału, zainicjowanie zbliżenia należało przede wszystkim do mężczyzn. To oni byli stroną aktywną i dominującą. Decydowali w codziennych sprawach, rozdawali też karty w sypialni. Kobiętom dużo rzadziej zdarzało się inicjować współzycie. Były wychowywane w duchu skromności i wstydlivości. Nie wypadało im mieć ochoty na seks – musiały czekać na zachętę ze strony mężczyzny. A i wtedy nie powinny były wykazywać się zbyt dużą aktywnością w łóżku (wystarczało, że były uległe).

KTO CZĘŚCIEJ ODMAWIAŁ SEKSU? Dawniej większość kobiet traktowała seks jak małżeński obowiązek. Nie zawsze miały ochotę na zbliżenie. Wykręcały się od współżycia, uciekając się do dyżurnego zdania: „Wybacz kochanie, ale boli mnie głowa”. W tamtych czasach panował stereotyp, że mężczyzna zawsze może i zawsze chce. I w sumie... było w tym dużo prawdy, bo badania potwierdzają wyższy poziom męskiego libido w przeszłości. Stąd też panowie raczej do zbliżeń dążyli, niż ich unikali. Ponieważ to oni w tamtych czasach inicjowali współzycie – nie musieli tak naprawdę odmawiać.

JAK DUŻĄ WAGĘ PRZYWIĄZYWALIŚMY DO GRY WSTĘPNEJ? Jeśli nawet „robiliśmy intymną rozgrzewkę”, to była ona bardzo krótka, jakby na odczepnego: jeden, dwa pocałunki, dotknięcie kobiecej piersi... i przejście do stosunku. Całe życie seksualne było skoncentrowane na mężczyźnie, a wiadomo, że u niego proces podniecenia zachodzi dość gwałtownie i nie wymaga specjalnych zabiegów – zatem gra wstępna w męskim przekonaniu była niepotrzebna. Panie też specjalnie jej nie oczekiwały, nie wiedziały, że bardzo jej potrzebują.

JAK UPRAWIALIŚMY SEKS? W tamtych czasach gama łóżkowych zachowań była dość ograniczona, seks nie był zbyt wyszukany ani urozmaicony. W naszych sypialniach dominowała pozycja klasyczna, zwana również misjonarską. Jeśli chcieliśmy zaszaleć, kochaliśmy się od tyłu albo na jeźdźca – to już było spore urozmaicenie. Miłość francuska należała do rzadkości i była raczej szczytem wyuzdania, nie wspominając już o seksie analnym, który większość z nas uważała za dewiację.

CZY KOBIETY MIAŁY ORGAZM? Dawniej tylko 23 proc. pań deklarowało, że często osiąga spełnienie. Zdecydowana większość nie miała orgazmu w ogóle. Skąd tak smutne wyniki? Same panie nie przykładały zbyt dużej wagi do własnego szczytowania – wystarczało im, że są pożądane i dostarczają przyjemności swoim mężczyznom. A i panowie nie dbali specjalnie o potrzeby partnerek, nie zapewniali im takiej dawki pieszczot, która by je wystarczająco pobudziła.

KIEDYŚ



kiedyś i dzisiaj

JAK CZĘSTO SIĘ KOCHAMY? Dziś, niestety, uprawiamy miłość rzadziej niż kiedyś – wielu parom wystarczy seks kilka razy w miesiącu. Zaledwie 6 proc. Polaków deklaruje, że kocha się codziennie. Głównym wrogiem naszego libido jest przepracowanie, stres, zmęczenie szybkim tempem życia. Pośpiech i próby sprostania wszystkim oczekiwaniom sprawiają, że na seks mamy mniej czasu i energii. Po ciężkim, przeładowanym obowiązkami dniu marzymy tylko o zaśnięciu, odkładając figle pod koldrą do weekendu.

KTO PRZEJMUJE INICJATYWĘ? Kobiety nie tylko bardziej lubią seks, ale też nie kryją się z tym, że mają potrzeby intymne. Coraz częściej przejmują inicjatywę, robią pierwszy krok na erotycznym polu – same zapraszają swoich partnerów do sypialni, wiele z nich ma też odwagę korzystać z seksu bez zobowiązań. Są bardziej wyzwolone, przebojowe, śmiałe w łóżku. Wiedzą, czego chcą, i pewnie po to sięgają. Dały sobie prawo do erotycznej przyjemności. Uwierzyły, że seks jest naturalną potrzebą, i nie muszą czuć się winne, iż odczuwają podniecenie.

KTO CZĘŚCIEJ ODMAWIA SEKSU? Obecnie coraz częściej i panom zdarza się sygnalizować brak ochoty na seks. Nie jest już ewenementem, gdy mężczyzna na uwodzicielskie gesty swojej partnerki odpowiada: „Nie dzisiaj, kochanie”. Wiąże się to w dużej mierze ze zmianami społecznymi. Panie stają się coraz bardziej zdecydowane i niezależne – nie tylko w codziennym życiu, ale również w sypialni. Panowie czują się trochę zdominowani przez tę kobiecą pewność siebie i czasami okazują słabość, zmęczenie, niedyspozycję. Nie próbują już za wszelką cenę udowodnić, że są macho.

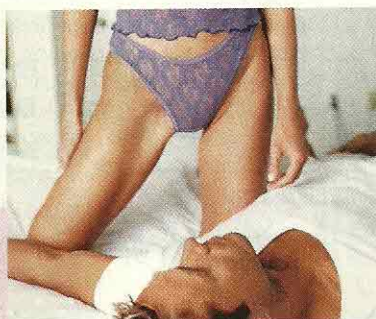
JAK DUŻĄ WAGĘ PRZYWIĄZUJEMY DO GRY WSTĘPNEJ? Kochamy się wprawdzie rzadziej, ale za to dłużej, z większą dbałością o początkowe pieszczoty (średnia długość aktu seksualnego to 35 min, w tym około 21 min zajmuje gra wstępna). Dla 64 proc. z nas nadal najważniejszym elementem gry wstępnej są pocałunki. Potem dotykanie piersi, pieszczotnie narządów płciowych, na koniec gładzenie całego ciała. Ciekawe, że nie tylko mężczyźni obdarzają partnerki pieszczotami – coraz częściej panie w ramach wstępu do miłości dotykają panów.

JAK UPRAWIAMY SEKS? Nie ograniczamy się do pozycji klasycznej. Znamy różne warianty konfiguracji bocznych, tylnych, siedzących, stojących. Miłość oralna i analna przestała budzić zgorznienie (do uprawiania pierwszej przynajmniej się 23 proc., do drugiej – 12 proc.). Sprzyja temu większa otwartość w sprawach seksu, szeroki dostęp do poradników intymnych. Jesteśmy mniej zahamowani pod koldrą, choć nie są to tak spektakularne zmiany, jak można by się spodziewać. „Raport seksualności Polaków – Pfizer” pokazuje, że nie kochamy się wcale w sposób bardzo wyszukany.

CZY KOBIETY MAJĄ ORGAZM? Współczesne kobiety wiedzą już, że mają prawo do orgazmu, i zdecydowanie częściej go przeżywają. Aż 87 proc. pań twierdzi, że wie, co to szczytowanie (dane: Raport Pfizer). To zasługa tego, że kobiety stały się bardziej otwarte na seks i doznania z niego płynące. Bardziej dbają o swoją przyjemność. Domagają się od panów, by respektowali ich potrzeby, poświęcali im więcej czasu i uwagi.

Małgorzata Zaryczna
seksuolog

DZISIAJ



KIEDYŚ

JAKĄ ANTYKONCEPCJĘ STOSOWALIŚMY?

Dawniej dominującą metodą przeciwiciążową był kalendarzyk małżeński. Wynikało to z dużo większego niż dziś przywiązania do nauk kościoła, który jest przeciwnikiem antykoncepcji. Z podobnego powodu dużą popularnością cieszył się też stosunek przerywany. Pierwsze tabletki antykoncepcyjne pojawiły się w Polsce wprawdzie już pod koniec lat 60., ale kobiety, obawiając się szkodliwości pigulek, niezbyt chętnie po nie sięgały. Prezerwatywy też miały małe powodzenie, bo początkowo były niekomfortowe w użyciu – za grube, zmniejszające doznania seksualne. Poza tym często pękały, były zawodne (podobnie jak większość popularnych wtedy metod).

CIESZYLIŚMY SIĘ Z POCZĘCIA DZIECKA CZY MARTWILIŚMY?

W tamtych czasach bardziej powszechny był strach przed „wpadką”. Wielu parom radość z seksu odbierał lęk przed niechcianą ciążą. Brak skutecznej antykoncepcji (ale i mniejsze problemy z płodnością niż obecnie) przynosiły mnóstwo nieplanowanych poczęć, które zamiast cieszyć przyszłych rodziców, były powodem żałoby oraz małżeństw zawieranych z konieczności.

CZY UMIELIŚMY ROZMAWIAĆ O SEKSIE?

W przeszłości seks był tematem tabu, który oblewał nasze twarze rumieńcem. Większość z nas wynosiła z domu przekonanie, że mówić o „tych sprawach” to wstyd i grzech. Nie potrafiliśmy rozmawiać bez zahamowań o sferze intymnej – ani w kręgu znajomych, ani (co gorsza) ze swoją drugą połową. Miało to odzwierciedlenie w naszych sypialniach. Niewiele wiedzieliśmy o wzajemnych oczekiwaniach, potrzebach i pragnieniach, stąd sporo było w łóżku rozczarowań, nieporozumień.

KTO CZĘŚCIEJ ZDRADZAŁ?

Dawniej niewierność była domeną panów, chociaż nie można powiedzieć, że paniom zdrady się nie przytrafiały. Z reguły jednak kobiety nie szukały przygód poza małżeństwem. Zadowolaly się jednym partnerem – mąż często był pierwszym i ostatnim mężczyzną w ich życiu. Wolały nie ryzykować rozpadu związku, ponieważ na ogół nie pracowały zawodowo, prowadziły dom i były od mężów zależne finansowo. Poza tym panowało wówczas przekonanie, że mężczyzna stanowi o wartości kobiety, dlatego panie nie tylko same nie były skore do zdrady małżeńskiej, ale też łatwiej przymykały oko na skoki w bok swojego partnera.

JAK POKONYWALIŚMY PROBLEMY W ŁÓŻKU?

Problemy mieliśmy w zasadzie podobne jak dzisiaj, ale istniało o wiele mniej możliwości, żeby im zaradzić. Weźmy na przykład panów, którym przytrafiły się kłopoty z potencją, czy panie wchodzące w okres menopauzy – w tamtych czasach i jedni, i drudzy mogli jedynie udać się na seksualną emeryturę. Zresztą z większością problemów pary borykały się w czterech ścianach sypialni – mało kto miał odwagę iść po radę do seksuologa.

DZISIAJ

JAKĄ ANTYKONCEPCJĘ STOSUJEMY? Obecnie mamy naprawdę wiele możliwości zabezpieczenia się przed niechcianą ciążą: pigułki hormonalne, spirale, plasterki antykoncepcyjne, prezerwatywy, globulki, żełe dopochwowe etc. Najpopularniejszym środkiem antykoncepcyjnym jest prezerwatywa: stosuje ją ponad 50 proc. par. Równie dużo, bo 20–30 proc. z nas, sięga po tabletki i inne środki hormonalne. Co najważniejsze, chronimy się przed nieplanowaną ciążą skuteczniej niż kiedyś. Zabezpieczamy się regularnie (używając przy każdym stosunku prezerwatywy) albo długofalowo (czyli stosując pigułki czy plastry, które hamują płodność – tak, byśmy mogli uprawiać seks, kiedy tylko przyjdzie nam ochota, bez zbędnych przygotowań).

CIESZYMY SIĘ Z POCZĘCIA DZIECKA CZY MARTWIMY?

Dzisiaj, gdy tak wiele par ma problemy z zajściem w ciążę i walczy z bezpłodnością (jest to aż 25 proc., czyli co czwarty związek), poczęciu nowego życia często towarzyszy wielka radość. Dzieci dla wielu z nas stały się wyjątkowym darem, upragnionym dobrodziejstwem, ponieważ coraz trudniej nam je mieć, coraz dłużej się o nie staramy. Tak bardzo pragniemy doczekać się potomka, że decydujemy się na kosztowne leczenie, zdobywamy się na zapłodnienie in vitro.

CZY UMIEMY ROZMAWIAĆ O SEKSIE?

Nie mamy już tak dużych oporów, by nazywać rzeczy po imieniu. Bardziej otwarcie dzielimy się doświadczeniami, komunikujemy własne potrzeby i pragnienia. Nie boimy się pytać partnerów, jak lubią się kochać. Spora w tym zasługa książek i artykułów o tematyce seksualnej, które nas ośmielają, pokazują, że można normalnie rozmawiać o erotyce. Wciąż jednak mamy dużo do nadrobienia – ponieważ przez wiele lat wstyd zamykał nam usta, nasz intymny słownik jest jeszcze ubogi. Brakuje nam różnorodnych, subtelných określeń części ciała i pieszczot.

KTO CZĘŚCIEJ ZDRADZA?

Dzisiaj pleć piękna zdradza częściej niż kiedyś. Panie doganiają w tej dziedzinie panów (mimo że to im nadal należy się tu pierwszeństwo). Do zdrady przyznaje się 25 proc. kobiet, podczas gdy mężczyźni są niewierni w 33 proc. Współczesne panie mają więcej odwagi, żeby spróbować, jak smakuje seks pozamałżeński, między innymi dlatego, że są bardziej niezależne – w tym również materialnie (byłyby w stanie utrzymać się same w razie rozwodu). Mają też więcej okazji do nawiązania romansu. Stały się bardziej mobilne, nie siedzą już w domach. Wiele godzin spędzają w biurach, na spotkaniach i wyjazdach służbowych, gdzie mogą bliżej poznać kolegów z pracy.

JAK POKONUJEMY PROBLEMY W ŁÓŻKU?

Teraz dużo łatwiej i szybciej rozwiązujemy łóżkowe kłopoty. Panowie mają swoją „magiczną” tabletkę, która pomaga im odzyskać sprawność seksualną. Panie zaś, dzięki hormonalnej terapii zastępczej, mogą podtrzymać wysoki poziom hormonów płciowych i długo cieszyć się seksem. Ponadto kobiety odkryły dla siebie i bardzo polubiły lubrykanty, które ułatwiają współżycie przy niskim nawilżeniu pochwy.

