

✖ Joanna Weyna Szczepańska, 2018-11-15 20:27

## „Smak Zdrowia”: Polacy u seksuologa



Fot. Getty Images/iStockphoto

Mężczyźni chcą skutecznie rozwiązać problem. Kobiety borykają się z emocjami. Czasami najpierw zalecam wizytę u psychologa, a potem dopiero u mnie – mówi nam dr n. med. Stanisław Dulko, seksuolog.

### **Panie doktorze, Polak u seksuologa to duży problem?**

To zależy, jak na to spojrzymy. Bo dla człowieka, który przychodzi po pomoc, problem może być duży, jednak gdy spojrzy na niego lekarz okazuje się, że diabeł wcale nie jest nie taki straszny...

### **Z jakimi „diabłami” Polacy przychodzą najczęściej?**

Nie zaskoczę pani: od lat przewijają się trzy: problemy z erekcją, z długością stosunku oraz z libido.

### **I pewnie z długością członka...**

Niekoniecznie. Polscy mężczyźni mieszczą się w średniej europejskiej i ta średnia im w zupełności wystarczy. Wynosi ona 12 cm i 43 mm dla penisa w pełnej erekcji. Kłopotem, jak mówiłem, jest nie rozmiar penisa, a to, że nie uzyskuje on wzwodu i zawodzi w najmniej oczekiwanych momentach. Proszę sobie wyobrazić: jest sytuacja intymna, mężczyzna nie tylko pragnie kobiety, chce się wykazać jako wspaniały kochanek, chce sprawić kobiecie rozkosz, a tymczasem fiasko! Rodzi się frustracja, różne blokady oraz nieporozumienia między partnerami. Kobieta błędnie przyjmuje, że skoro mężczyzna nie jest w gotowości, oznacza to, że ona nie jest dla niego wystarczająco atrakcyjna. Pojawiają się pretensje, wyłażą różne kompleksy, dąsy, awantura wisi na włosku. W takiej sytuacji nie ma szans, aby jakość stosunku poprawiła się.

### **Kobiety wcale nie patrzą na to w ten sposób. My rozumiemy, że z tym wzwodem może być różnie.**

Cóż, z punktu widzenia praktykującego od 30 lat seksuologa mogę stwierdzić, że tak jednak często myślą pary.

### **Ja bym przypuszczała raczej, że panie mogą czuć rozczarowanie, gdy męskie przyrodzenie jest, powiedzmy, nieadekwatne...**

Dobrze, że użyła pani takiego sformułowania, ponieważ ta „adekwatność” w zasadzie czego ma dotyczyć? Punkt G, dostarczyciel największych kobiecych rozkoszy, znajduje się zaledwie na 4 centymetrze na przedniej ścianie pochwy. Bez trudu dosięgnie go zatem nawet mikropenis, czyli taki, który w zwodzie ma 7 i mniej centymetrów, a przy zastosowaniu odpowiednich technik oraz stosowaniu *ars amandi*, naprawdę nie potrzeba długiego członka, aby kobieta poczuła satysfakcję. Panie, jeśli już, zgłaszają uwagi co do grubości męskiego przyrodzenia. Jednak w moim gabinecie tego typu wynurzenia słyszę niezmiernie rzadko.

### **No bo babki wolą porozmawiać o tym we własnym gronie. Wracając do problemów z erekcją: jacy mężczyźni cierpią na dyskomfort w tej materii? Mam domysły, że albo bardzo młodzi, jedną nogą jeszcze w okresie dojrzewania, lub np. bardzo zapracowani i zestresowani, a potem już ci starsi.**

W każdym spostrzeżeniu jest ziarno prawdy, jednak nie ma tu żadnej reguły poza tą, że najczęściej

zgłaszają ten problem mężczyźni w przedziale 18–25 lat, którzy bądź są już w związku, bądź planują taki stworzyć i ich pragnieniem jest, aby czerpać radość z seksu z osobą, z którą są lub zamierzają być. Chcą kreować życie seksualne będące źródłem dobrej energii, radości i długotrwałej przyjemności, a nie frustracji. To jest taki okres w życiu mężczyzny, gdy z większą świadomością podchodzi do spraw męsko-damskich i pragnie po prostu, aby było dobrze.

### **Typowi zadaniowcy.**

I nie ma w tym nic złego!

### **Gdyby tak jeszcze pochylili się troszkę nad kobiecymi emocjami...**

Proszę pani, niekiedy zdarza się, że odsyłam ludzi do psychologa, ponieważ widzę, że bardziej potrzebują jego pomocy niż mojej. Oczywiście, że emocje w seksie, w sytuacji podniecenia itd. są bardzo ważne. Nie na darmo mówi się, że ośrodek przyjemności seksualnej mieści się w naszym mózgu, nie w narządach płciowych. To tam rozgrywa się gra wstępna i rozwija proces rozkoszy, na który w znaczący sposób składają się również nasze emocje, myśli, uczucia, oczekiwania i potrzeby. I zdarza się, że problemy natury seksualnej są tak mocno zakorzenione w różnych innych problemach, przeżyciach i traumach życiowych, że wskazane jest, aby najpierw wkroczył na to pole usiane minami wprawiony psychoterapeuta. A niekiedy i inny lekarz, np. urolog. Ze swej strony mogę podkreślić, że nigdy nie bagatelizuję tego, co mówią mi pacjenci. Badam i próbuję dociec, na ile jestem w stanie pomóc w obliczu tej konkretnej, ludzkiej historii. Podczas 30 lat praktyki wiele z nich było do siebie podobnych, dlatego pozwoliłem sobie na to grupowanie: erekcja, długość stosunku i libido. To kluczowa triada, z którą od lat przychodzą do mnie pacjenci.

### **A co z seniorami, których możliwości ogranicza natura?**

Co do seniorów zaskoczę panią. Ich w moim gabinecie jest najmniej. I niekoniecznie dlatego, że zaniechali współżycia. Przeciwnie, są to ludzie prowadzący życie seksualne i czerpiący z niego, nazwę to tak, spokojną i stabilną satysfakcję. Najczęściej mają zdrowy dystans do siebie, ale też są na tyle świadomi swoich potrzeb, że ich nie zaniedbują. Potrafią wznieść się ponad własne ograniczenia i szukać radości tam, gdzie jest ona jak najbardziej dostępna. Rozumieją przy tym, że stabilny, trwały związek sprzyja rozkwitowi życia seksualnego, co w przypadku młodych mężczyzn bywa trudne, ponieważ będąc na etapie poszukiwań, tworzą nietrwałe i mało satysfakcjonujące relacje erotyczne.

### **Zapytam zatem o długość stosunku. Czy to nie powinna być kwestia umowności? Jeśli jakiejś parze pasuje szybko, to po co ma się frustrować, że powinno być dłużej? Są kobiety, którym niepotrzebna jest do szczęścia długa penetracja.**

Pani zakłada, że jak krótko, to gorzej? Jeszcze dziesięć lat temu przyjmowało się, że stosunek płciowy trwający trzy minuty i dłużej, był zdrowy. Średnia światowa wynosiła pięć minut. Ale obecnie przyjmuje się, że dla zdrowego mężczyzny stosunek trwający od pół minuty i dłużej, też jest ok. Co prawda z ostatnich badań profesora Izdebskiego wynika, że Polacy deklarują stosunki płciowe trwające około 13 minut (średnia europejska to około 15 minut), jednak jak to się ma do rzeczywistości, można zweryfikować właśnie w gabinecie seksuologa. Dopuszcza się więc tendencję, że czas stosunku może się skracać i tak właśnie się dzieje.

### **Dlaczego ten średni czas tak się kurczy, skoro pary chcą i potrzebują tego czasu więcej?**

Nie da się ukryć, że jesteśmy zwierzęciem, które, jak wszystkie żywe stworzenia wokół, podlega prawom ewolucji. A dla gatunku, w myśl ewolucji, priorytetem jest, aby zapewnić mu ciągłość, by przetrwał w świecie natury. To bywa trudne do przyjęcia, jednak niezliczone badania wykazały, że człowiek jest przez ewolucję gatunkiem predysponowanym do poligamii. Mężczyzna ma za zadanie zapładniać skutecznie, zapewnić potomstwo. Człowiek przez tysiące lat funkcjonował w warunkach nie sprzyjających ars amandi z jedną samicą. Mężczyzna musiał działać szybko, bo dookoła dzikie

zwierzęta i mnóstwo zagrożeń. Liczyło się przetrwanie i pozostawienie po sobie potomstwa. Stosunek trwał krótko, a gdy nie udało się spłodzić potomstwa z jedną samicą, próbował z inną.

### **Szkoda, że w tej sytuacji natura nie pomyślała o kobietach. Mamy nieco inne preferencje co do długości stosunku i relacji z partnerem.**

To trudne do przyjęcia, jednak człowiek to także istota wyróżniająca się na tle pozostałych zwierząt. Jako jedyny rozwinął inteligencję do tego stopnia, że stworzył cywilizację, kulturę, sztukę, obyczajowość. Ma bardzo rozwinięte życie psychiczne i duchowe, i te aspekty równie mocno ciążyą na jego wyborach, modelach relacji, rodziny, wspólnoty itd. Skoro są całe rejony na świecie, gdzie, z różnych powodów, popiera się model monogamiczny, to znaczy, że ma on również swój głęboki sens.

### **Wciąż odnoszę wrażenie, że mówimy o problemach mężczyzn, a kobiety gdzieś nam umknęły.**

Kobiety najczęściej skarżą się na „zimne” libido. Cierpią, ponieważ nie odczuwają podniecenia, pożądania, apetytu na seks, żadnych przyjemności podczas miłosnych igraszek. W tej sytuacji, nie osiągają orgazmów i w konsekwencji zniechęcają się do seksu, co z kolei powoduje cierpienie u ich partnerów i groźne oddalenie się pary od siebie. Tworzy się błędne koło.

### **Jak je przerwać?**

Przede wszystkim szczerze i bez oceniania, bez zarzutów, rozmawiać ze sobą. O tym, co czujemy lub nie, czego potrzebujemy, a co nas wkurza. Zauważyłem, że polskie pary mają z tym ogromny problem. Zamiatają kłopoty alkowy pod dywan i udają przed sobą, że wszystko w porządku. A potem wybuch. Bo ile można tłumić w sobie frustrację, złość i najgłębsze potrzeby, do których należy również bliskość i spełnienie seksualne.

### **I wybuchają u pana w gabinecie?**

Raczej porównałbym to do pęknięcia tamy. Pod okiem specjalisty i umiejętnie zadawanych pytań, wychodzą na światło dzienne rzeczywiste problemy jego, jej lub pary. Dopiero po takim dogłębnym wywiadzie można pokusić się o diagnozę, za którą idzie konkretne leczenie. Kobiety mają to do siebie, że u was prawie wszystko łączy się ściśle z emocjami. A te niekiedy trudno oddzielić od pewnych realiów, które mają miejsce. Podam przykład: pacjentka skarży się na oziębłość seksualną po urodzeniu dziecka, choć przed zajściem w ciążę była ognistą kochanką i prowadziła z mężem bogate życie erotyczne. Obecnie jest ono w zaniku, młodzi małżonkowie niebezpiecznie oddalają się od siebie. Pojawiają się animozje. Ona myśli, że przestała być atrakcyjna. Ma rozstępy na brzuchu i obolałe, opuchnięte piersi. On ucieka w pracę. Nie chce wracać do domu. Nie chce po raz kolejny konfrontować się z jej odrzuceniem. Narasta konflikt. Tymczasem okazuje się, że klucz tkwi w depresji poporodowej, którą przeżywa kobieta. Bardziej niż adorującego ją kochanka potrzebuje ona teraz rozumiejącego przyjaciela i pomocnika w codziennych, uciążliwych obowiązkach przy dziecku. Gdy tak zaczyna się dziać, powraca również tęsknota za bliskością i przeżyciem wspólnie intymnej sytuacji. Tak, kobiety są bardzo skomplikowane pod tym względem.

### **A współczesne singielki? Z czym do pana przychodzą? W końcu, jest ich coraz więcej.**

Singielki, o ile nie mylimy ich z osobami samotnymi, to świadome siebie kobiety, które – i słusznie – wysoko podnoszą poprzeczkę, jeśli chodzi o udane życie seksualne. One u mnie nie goszczą w ogóle. Raczej jako świeżo upieczone partnerki, tuż po zakończeniu „etapu singielstwa”, i wtedy wraz z partnerem, pod okiem specjalisty, chcą uporządkować kilka spraw, aby cieszyć się bardzo udanym życiem intymnym.

### **Obecnie coraz bardziej popularna staje się kosmetyka miejsc intymnych. Mężczyźni wydłużają członki, kobiety decydują się na operacje warg sromowych lub wstrzykują w nie**

## **botoks, wybielają. Czy wygląd genitaliów może generować problemy seksualne?**

Szczerze mówiąc uważam, że problemy natury seksualnej leżą gdzie indziej, a te wszystkie zabiegi są wyrazem pewnej mody. Ja nie miewam pacjentów, którzy w tym aspekcie doszukują się swoich kłopotów. W sumie to logiczne, bo jeśli chcą coś wydłużyć lub wybielić, to nie załatwią tego u seksuologa. Natomiast można się zastanawiać, kto i po co kreuje modę na tego typu usługi, oraz – dlaczego jest na nie popyt? Problemy, z którymi się spotykam, to różnego rodzaju zaburzenia, dewiacje, niemożność określenia własnej orientacji seksualnej, czy kwestia poczucia płciowości. Przychodzą do mnie kobiety i mężczyźni po różnych urazach, wypadkach i chorobach, które w poważny sposób rzutują na ich libido, brak erekcji, zanik współżycia itd... To mogą być osoby po nowotworach i innych ciężkich chorobach, osoby, które utraciły sprawność ruchową w wypadku. Jednak zaznaczam, że nie należą one do spektrum tych najczęstszych, podejmowanych w gabinecie seksuologa procesów leczenia.

### **A męskie libido? Kiedy cierpi?**

Najczęściej wtedy, gdy mężczyznę zawodzi własny organizm. Wracamy zatem do początku. Kiedy pojawiają się problemy ze wzwodem, stosunek trwa za krótko, a partnerka okazuje niezadowolenie. Poczucie pewności u mężczyzny spada i niekiedy woli on zamrozić swoje potrzeby, niż narazić się na kolejną porażkę. Myślę, że wtedy najlepszym lekarstwem może okazać się mądra i empatyczna partnerka. I takich partnerek życzę swoim pacjentom.

### **A pacjentkom?**

Dokładnie tego samego. Proszę pamiętać, że najlepszy seks jest w relacji przepięknej uczuciem i dobrymi emocjami. Ale proszę również mieć na uwadze, że szczęście jest jak horyzont. Niekiedy wydaje się nam, że jesteśmy od niego o krok, a ono znów odsuwa się dalej. Dlatego zalecam doceniać to, co się ma, nie demonizować swoich problemów, szanować swoich partnerów i nie bać się zmian, gdy są one konieczne. Seks może pełnić w życiu ważną rolę, ale nie musi. Są osoby, dla których nie jest on priorytetem i tak też jest ok.

---

*Źródło: „**Smak Zdrowia**” 10/2018 (czasopismo dostępne w wybranych aptekach i placówkach medycznych)*