

Waszym zdaniem

o ważnych sprawach

[STRONA GŁÓWNA](#)

[EKIPA BLOG.PL](#)

[NAPISZ DO NAS](#)

WASZYM ZDANIEM

Życie intymne w długoletnim związku – jak je ożywić?

[Napisz odpowiedź](#)

Seks jest jednym z wielu elementów, który spaja dwojga ludzi będących ze sobą w związku. Dogadywanie się w sprawach intymnych z partnerem jest dość ważne. W niektórych długoletnich związkach i ich życiu intymnym wieje nudą. Brak satysfakcji, namiętności czy romantyzmu sprawia, że miłość dwojga ludzi powoli zaczyna się wypalać. Nie powinno się więc tego problemu bagatelizować. W jaki sposób można rozpalić dawny żar namiętności, jeśli spotykamy się z kimś już przez dłuższy czas? Z jakimi problemami najczęściej borykają się pary w długoletnich związkach? Zapraszamy do przeczytania zapisu czata, który odbył się 8 stycznia o godz. 19. Gościem czata była pani Aleksandra Jodko-Modlińska, psycholog i seksuolog z kliniki INVICTA w Warszawie. Ekspertka starała się odpowiedzieć na wszystkie pytania związane z problemem życia intymnego w Waszych związkach.

Aleksandra Jodko-Modlińska: Dobry wieczór! Nazywam się Aleksandra Jodko-Modlińska i jestem psychologiem oraz seksuologiem w klinice INVICTA w Warszawie. Bardzo proszę o zadawanie pytań.

~krzysiekk67: Mam duży problem związany z moją partnerką. Wiem wszystko o jej życiu intymnym z przeszłości. Jak mam sobie z tym poradzić? Nie potrafię się przy niej wyluzować.

Aleksandra Jodko-Modlińska: Przeszłość naszych partnerów często wywołuje w nas zakłopotanie. I w sumie nie ma w tym nic dziwnego, gdy okazuje się, że bliska nam osoba kochała kogoś innego, budowała z kimś innym intymność i bliskość. Możemy czuć się zazdrośni. Warto w takich sytuacjach pamiętać, że to nas wybrała, decydując się na związek z nami. Z czym dokładnie nie może sobie Pan poradzić i dlaczego nie może wyluzować?

~kropka88: Nie układa mi się seks z moim partnerem. Nie dogadujemy się. Myśli Pani, że da się to jakoś naprawić? Czy jeśli nie iskrzy, to już nigdy nie zaiskrzy?

Aleksandra Jodko-Modlińska: Problemy seksualne w związku są bardzo często odzwierciedleniem innych problemów. Lubią też niszczyć inne aspekty dobrego związku. Żadna dysfunkcja seksualna, żadne zaburzenie nie jest na stałe. Jedyną nieuleczalną sytuacją jest ta nieleczona. Radzę zwrócić się po pomoc do seksuologa, który z pewnością spróbuje pomóc.

Waszym Zdaniem to miejsce, w którym nie tylko pytamy Was o poglądy na ważne i ciekawe tematy, ale również przedstawiamy Wasze opinie na sprawy ciekawe, ważne i kontrowersyjne. Takie, o których dyskutujecie na co dzień w autobusach, przy posiłkach, w pracy, na spotkaniach ze znajomymi itd.

POLECAMY

Promujemy ciekawe notki blogów, organizujemy czaty z celebrytami, specjalistami, którym Wy zadajecie pytania. Podziel się z nami tematem, który uważasz za poruszający. Możesz też pochwalić się z nami również swoimi blogowymi.

Czekamy na **Wasze** maile:

waszymzdaniem@poczta.onet.pl.

Pozdrawiamy,

Redakcja Blog.pl

Wszystkich wizyt: 6912558

Dzisiaj wizyt: 42

Wszystkich komentarzy: 3806



Nie ma

Za

~karolinaram: W jaki sposób mogę urozmaicić intymność w związku? Brakuje mi pomysłów, a nie układa nam się z mężem najlepiej.

Aleksandra Jodko-Modlińska: Urozmaicanie intymności najlepiej omówić z partnerem 😊 Jeżeli możliwa jest szczerza rozmowa między Wami, może Pani spróbować spytać męża o Jego pragnienia, fantazje i spróbować stworzyć okoliczności sprzyjające do ich realizacji. Warto też pamiętać o sobie i poprosić o zaspokojenie swoich potrzeb. To również jest przecież bardzo przyjemne, gdy możemy dać ukochanej osobie coś, co chciałaby ona dostać. Możecie to wówczas przeżyć wspólnie ze sobą.

~karunia1: Witam! Jestem w związku z mężem już 19 lat. Mamy teraz problem z seksem. Mąż jest spragniony seksu, a ja jestem oziębła. Nie mam na to w ogóle ochoty. Jak poprawić nasze stosunki łóżkowe?

Aleksandra Jodko-Modlińska: Radziłabym zacząć od konsultacji z lekarzem. Spadek popędu seksualnego lub całkowity brak zainteresowania seksem bywa objawem różnych chorób, np. zaburzeń hormonalnych. Czasami leczenie jest znacznie prostsze niż można się tego spodziewać. Jeżeli Pani niechęć do seksu nie jest uwarunkowana biologicznie, pomocny może okazać się psycholog-seksuolog, który pomoże zrozumieć dlaczego ten element związku przestał Państwa cieszyć.

~karolinaram: Witam serdecznie! Jak dbać o bliskość, mając w domu nastoletnie i ciekawskie dzieci? 😊

Aleksandra Jodko-Modlińska: Za zamkniętymi drzwiami 😊 A ciekawskie nastolatki z pewnością zaspokoilyby swoją ciekawość książką o seksie (oczywiście dostosowaną do ich wieku) lub szczerą rozmową z rodzicami. Poza tym z inną czułością niż seks, nie warto się ukrywać. Nastolatki powinny widzieć bliskość rodziców. Dzięki temu uczą się, jak ją okazywać 😊

~kulkowy: Jestem w małżeństwie już 15 lat. Od dłuższego czasu nie potrafię doprowadzić żony do orgazmu. Mówi, że to jej problem. Czy powinna wybrać się do seksuologa?

Aleksandra Jodko-Modlińska: Jeżeli zależy jej na tym, żeby przeżywać orgazmy, seksuolog z pewnością mógłby pomóc jej spróbować sobie z tym poradzić. Trzeba jednak pamiętać, że dla wielu kobiet orgazm nie jest celem aktywności seksualnej. Czerpią one przyjemność z bliskości, intymnej atmosfery, poczucia bezpieczeństwa. Warto też zapytać żonę, czy jest coś, czego ona pragnie, a o czym dotychczas Panu nie powiedziała.

~Ola_xy: Witam panią Aleksandrę! W jaki sposób to zrobić, aby stało się inne, bardziej żywe i nie ciągle takie samo jak dotychczas?

Aleksandra Jodko-Modlińska: Warto zacząć od zadania sobie fundamentalnego pytania: dlaczego jest „ciągle takie samo”? Może z jakiegoś powodu, Pani lub Pani partner/partnerka, boicie się spróbować czegoś nowego. Może nie rozmawiacie o tym, czego od siebie potrzebujecie, oczekujecie, pragniecie? Internet jest niewątpliwie bogatym źródłem inspiracji, podobnie jak wiele książek i filmów.

~Podobno_przystojny26: Świetny temat. Jestem z dziewczyną od 2,5 lat. Mniej więcej od roku uprawiamy seks raz na miesiąc. Jej się po prostu nie chce. Jestem dobry w tych sprawach, ale ona nie chce. Ostatnio mi powiedziała, że chce czas na przemyślenia i poukładanie spraw. Straciłem pracę 10 miesięcy temu i wyprowadziłem się od niej. Od 1-go stycznia cisza...

Aleksandra Jodko-Modlińska: W związkach romantyczno-erotycznych dość często występuje tzw. „dysharmonia seksualna”. Jest to sytuacja, gdy potrzeby seksualne jednego partnera są wyraźnie mniejsze/większe od drugiego. Nad sytuacją taką można pracować w gabinecie psychologicznym i ustalać różnego rodzaju „kompromisy”. Czy były jakieś inne powody Waszego rozstania? Czy Pana zdaniem był to dobry związek?

~kropka88: Witam serdecznie panią psycholog! Mam problem. Mój partner prawie mnie nie zauważa. Jak mogę zwrócić uwagę mojego męża, żeby łaskawie na mnie spojrzął i się mną zainteresował jako kobietą? Proszę o pomoc!!!

Aleksandra Jodko-Modlińska: Rozumiem, że poczucie bycia „niezauważanej” jest bardzo przykre. Próbowала Pani powiedzieć o tym mężowi? Radzę spróbować porozmawiać o tym w momencie, gdy będziecie mieli dobre okoliczności na intymną rozmowę, niezakłóconą codziennymi obowiązkami. I radzę unikać oskarżeń typu „Ty mnie nie zauważasz”, tylko mówić o swoich uczuciach i potrzebach. Może mu Pani powiedzieć, że czuje się nieatrakcyjna, że obawia się o dalsze losy Waszego związku lub czuje się samotna. Wydaje mi się, że może Pani najpierw sama zapytać siebie: jak Pani się czuje z tym brakiem zainteresowania ze strony męża, a potem udzielić Jemu tej odpowiedzi. Życzę powodzenia!

~weronikax: Witam Panią psycholog. Mój mąż coraz więcej uwagi poświęca różnym stronom erotycznym, a coraz mniejszą mojej osobie. Co zrobić, żeby zwrócić na siebie jego uwagę? Czy mam zacząć ubierać się jak te lale ze stron 18+? Porozmawiać z nim? On nie wie o tym, że ja wiem, że on tam zagląda.

Strony: 1 2



Waszym zdaniem

o ważnych sprawach

STRONA GŁÓWNA

EKIPA BLOG.PL

NAPISZ DO NAS

WASZYM ZDANIEM

Życie intymne w długoletnim związku – jak je ożywić?

[Napisz odpowiedź](#)

~Aleksandra Jodko-Modlińska: Jeżeli Pani mąż nie wie, że Pani wie, nie wie też, że Pani to przeszkadza/boli/powoduje obawy. Radzę od tego właśnie zacząć: od szczerej rozmowy, w której zdradzi Pani mężowi swoją wiedzę i powie mu, jak się w związku z tym czuje. Warto go zapewne zapytać, czemu tak często korzysta z tych stron erotycznych i czy jest coś, co Pani może zrobić, aby poprawić Waszą erotyczną relację. Proszę pamiętać, że udawanie kogokolwiek lub czegoś w seksie jest bardzo zwodnicze. Radzę, abyście Państwo wspólnie ustalili swoje wzajemne potrzeby i pragnienia. Jeżeli przebrana za modelkę z filmu pornograficznego, będzie się Pani fatalnie czuła – nie wniesie to nic dobrego do Waszego związku.

~Delfi: Moja partnerka często się masturbowała, zanim mnie poznała. Nie potrafię jej zaspokoić i boję się podejmować jakiegokolwiek działania.

POLECAMY



Cezary Gabryjczyk

[Przemówienie noworoczne](#)



Fotografia Ewelina Gierszewska

[Agnieszka I AI czyli NAJPIĘKNI
POLSKI ŚLUB](#)

Waszym Zdaniem

nie tylko pytamy

i ciekawe

przedstawiamy

ciekawe, wazne

których dyskusje

autobusach, w

spotkaniach

Promujemy

organizujemy

specjalistami, którym

Podziel się z nami

uważasz za

poruszający. Możesz

pochwalić się z nami

blogowymi.

Nie masz jeszcze bloga?

[Zalóż bloga](#)

Aleksandra Jodko-Modlińska: Kobiety w trakcie masturbacji uczą się swojego ciała. Uczą się również, jak zaspokoić popęd seksualny. Czasem wypracowane w tym celu „metody” utrudniają współżycie w parze lub uniemożliwiają osiągnięcie orgazmu w inny sposób niż ten wyuczony w trakcie masturbacji. Radzę porozmawiać z Partnerką i dowiedzieć się, czy możliwa jest sytuacja, w której wasze zbliżenie byłoby podobne do jej praktyki masturbacyjnej. Jeżeli tak – warto spróbować. Oduczenie się zakodowanych reakcji seksualnych jest możliwe. Wymaga najczęściej sporo otwartości pomiędzy Partnerami i cierpliwości. Gdyby to się nie udawało, warto skorzystać z pomocy seksuologa.

~Dot: Proszę o odpowiedź. Czy są jakieś inne sposoby, oprócz alkoholu, na wyluzowanie się w czasie stosunku? Jestem zbyt spięta.

Aleksandra Jodko-Modlińska: Tak 😊 Długa gra wstępna, muzyka, rozmowa. Alkohol, paradoksalnie, nie zawsze dobrze działa w takich sytuacjach. Warto się jeszcze zastanowić, czemu jest Pani tak spięta. Najlepiej byłoby usunąć przyczynę niepokoju, który najczęściej ustępuje wraz z trwaniem związku i życzliwym zainteresowaniem oraz cierpliwością Partnera.

~lolapola78: Mam problem ze swoim wyglądem. Nie ukrywam, że to ma właśnie wpływ na życie intymne z mężem, z którym mi się nie układa. Boję się, że nie jestem już dla niego atrakcyjna 😞

Aleksandra Jodko-Modlińska: A na czym polega ten problem z wyglądem? Jeżeli problem ten powoduje u Pani kompleksy, niechć do siebie i oddalanie się od Partnera, z pewnością warto zadbać o odbudowanie samooceny. Może to poprawić relacje partnerskie. Gdy pisze Pani „boję się, że nie jestem już dla niego atrakcyjna”, mam wrażenie, że jest to przecucie, a nie wiedza. Warto to zweryfikować z partnerem, bo nierzadko zdarza nam się przypisywać nasze obawy osobom, z którymi jesteśmy w związku.

~szelonaTromPa: Czy problemy seksualne są odzwierciedleniem problemów prywatnych, niezadowolenia z życia zawodowego, niezadowolenia z siebie samego i niezadowolenia z partnera? Czy otwarte rozmowy z partnerem nie wystarczą, aby urozmaicić seks? Moim zdaniem, problemy seksualne posiadają ludzie, którzy sami ze sobą mają problemy lub czują się niespełnieni.

Aleksandra Jodko-Modlińska: Tak, problemy seksualne są najczęściej odzwierciedleniem innych problemów w związku lub innych problemów osobistych. Najczęściej ustępują, gdy rozwiąże się ich podstawowy problem.

~wladek49: Ja to już nawet nie chcę opisywać tego wszystkiego. Jestem 33 lata po ślubie. Trzy lata temu straciłem cały pociąg do żony. Teraz wygląda to koszmarnie...

Aleksandra Jodko-Modlińska: Warto zbadać hormony i ogólny stan zdrowia. Ewentualnie zastanowić się (może w obecności seksuologa), co się stało w Państwa związku. 33 lata w związku to bardzo długi czas i zapewne bardzo Państwu na sobie zależy 😊

~monik78: Witam. Jestem po ślubie już 10 lat. Próbowaliśmy z mężem już chyba wszystkiego w tej dziedzinie. Jesteśmy żądni nowych wyzwań, ale już wyczerpały nam się pomysły i wiedza. Przeglądaliśmy razem książki oraz filmy i nic. Ja bym chciała czegoś nowego, ale mąż zapewnia, że jest to nam niepotrzebne. Naprawdę tak myśli? Dotąd spełnialiśmy się razem. Nie sprawia mi przyjemności, gdy seks jest przewidywalny.

Aleksandra Jodko-Modlińska: Nie mogę odpowiedzieć, co myśli Pani mąż. Proszę dopytać 😊 Jeżeli przewidywalny seks nie sprawia Pani przyjemności, warto mu o tym powiedzieć. Ale wyobrażam sobie, że może poczuć się zagrożony i mieć wrażenie, że nie zaspokaja Pani potrzeb. Życzę udanej, szczerej rozmowy!

Czekamy na Wasze maile:
waszymzdaniem@poczta.onet.pl.

Pozdrawiamy,
Redakcja Blog.pl

Wszystkich wizyt: 6912564
Dzisiaj wizyt: 48
Wszystkich komentarzy: 3806

~isabelle: Mój partner nie ma prawie w ogóle ochoty na seks ze mną. Woli się przytulać i spać. Czemu tak jest? Czy to ja za często mam ochotę?

Aleksandra Jodko-Modlińska: Niektórzy ludzie mają niską potrzebę seksualną. Najczęściej jest to wrodzona cecha, taka predyspozycja. Czasami odpowiedzialne są zaburzenia hormonalne. Warto wykluczyć przyczynę zdrowotną. Radzę rozważyć konsultację u seksuologa, jeżeli Pani potrzeby seksualne są niezaspokojone i może mieć to negatywny wpływ na związek.

~krzysiekk67: Czego kobiety pragną w łóżku? Co jest dla nich najważniejsze?

Aleksandra Jodko-Modlińska: Nie ma odpowiedzi na to pytanie. Każda osoba pragnie w łóżku czegoś innego. Żeby dowiedzieć się, czego pragnie konkretna osoba, trzeba zapytać lub sprawdzić.

~kropka88: Czy da się nauczyć osiągania orgazmu? W jaki sposób?

Aleksandra Jodko-Modlińska: Zazwyczaj tak. Poprzez stopniowe poznawanie swojego ciała w samotności lub z partnerem, a także dzięki zaufaniu i próbie różnych form współżycia w bliskim związku. A jeżeli przeszkodą okazuje się być silny lęk, brak możliwości skupienia na doznaniach seksualnych, warto odwiedzić seksuologa.

~karolinaram: Czy istnieje jakaś idealna recepta na seks w związku? Co robić, żeby partnera sobą nie znudzić, a jednocześnie kusić? Da się?

Aleksandra Jodko-Modlińska: Nie ma idealnej recepty na związek, podobnie jak nie ma związków idealnych. Najważniejsza jest szczerłość, intymna rozmowa i chęć dawania, równie silna jak chęć brania, czego serdecznie Państwu życzę 😊

Strony: 1 2

