



**SPOLNOST V DOLGOTRAJNIH ZVEZAH**

**MRTVILO V  
ZAKONSKI POSTELJI ...**

**KONEC  
ODNOSA?**

# Zakaj spolnost v dolgotrajnih zvezah usiha – in kaj potem?

BESEDILO: DR. TJAŠA M. KOS, // FOTOGRAFIJE: SHUTTERSTOCK, PRIMOŽ DOLNIČAR

»Nič več ne seksava. Najbrž me nima več rad,« pravi Ana (55 let) na mojem kavču. Tim (47 let), sveže ločen, pripoveduje: »Nešteto sem se ji približal, pa nikoli ni hotela. Jaz sem si je pa tako želel! Nazadnje sem se zdel sam sebi en umazan pohotnež.«

Videti je, da je spolnosti vse povsod polno – a še najmanj jo je v zakonskih spalnicah ... Ameriška nacionalna raziskava je pokazala, da ima 20 odstotkov poročenih parov spolne odnose le nekajkrat na leto. Ob tem živimo v seksualizirani družbi, kjer nas sporočila o spolnosti bombardirajo na vsakem koraku. Spolnost se idealizira in promovira kot ultimativna vrednota. Nič čudnega, da se tako hitro znajdemo v notranjem konfliktu.

## Je z menoj nekaj narobe?!

»Na začetku je bilo super. Bila sva zaljubljenata, ves čas drug na drugem. Kar prasketalo je med nama! Potem sva se poročila. Prišle so obveznosti. Hiša, posojila, služba, otroci ... Vse polno zadolžitev. Nekako sva se izgubila,« razmišlja Eva (47 let) na mojem kavču. »Saj navzven je bilo vse v redu. Spolnosti pa je bilo čedalje manj. Tudi vse manj sem uživala, po pravici povedano. Pogosto mi sploh ni bilo od tega. Včasih sem se naredila, da spim. Ali pa sem rekla, da mi ne paše, ker sem preutrujena. Potem sem kdaj bolj tako, njemu na ljubo ... Nisem prav zares uživala. Sčasoma sem se sprijaznila. Mislila sem, da je z mano nekaj narobe. Da ntere ženske uživajo, jaz pa pač ne. Potem pa je prišel Samo. Nekaj je steklo med nama, nekakšna kemija ... Naravno neverjetno. Kot da bi znova oživel, spet odkrila del sebe,« pripoveduje Eva, vsa žareča. K meni je prišla, ker se je ustrašila teh svojih občutkov. Zmedena je in se ne razume. Polna obtožb in krivde do same sebe. Moža ne želi prevarati, hkrati pa ... je očarana nad živostjo, ki jo spet čuti v sebi. »Zakaj tega ne čutim do svojega moža?« me vpraša. »Kaj se je zgodilo s spolnostjo v najinem zakonu? Sem slaba, je nekaj narobe z mano?«

Eva se srečuje s situacijo, ki se zgodi marsikateremu paru. Na začetku zveze, ko smo zaljubljeni, hormonski koktajl običajno poskrbi za to, da je med partnerjema veliko strasti. Spolno poželenje je intenzivno, seks pogost. To evforično stanje zaljubljenosti traja nekaj mesecev, če imamo srečo, morda leto ali dve. Potem pa se raven hormonov uravnesi. Poleg



dr. Tjaša M. Kos, univ. dipl. psih., psihološko svetovanje, coaching, psihoterapija za posameznike, pare in skupine

tega prihajajo nove življenjske obremenitve. Vse to povečuje stres in zmanjšuje pogostost spolnih odnosov. Težišče partnerske povezanosti se postopoma premakne od telesnih vidikov k drugim – npr. oblikovanju skupnega doma, skupne življenjske vizije, družine, kariernemu udejstvovanju ... Povezanost se gradi še okoli drugih vsebin, kot so skupni interesi, skupne vrednote, življenjski cilji. Tudi naše telo se sčasoma spreminja. Stvari, ki so nas zadovoljevale pri 20 letih, nas pri 40 običajno ne zadovoljujejo več enako. Podobno ne moremo pričakovati, da bo naše telo imelo enake potrebe in zmožnosti v zrelih letih, kot smo jih imeli v svojih 20 letih.

## Nerealistična pričakovanja

Pogosto smo v stiski, če se naša pričakovanja, naše predstave, ne ujemajo z realnostjo. To še posebno velja za področje spolnosti. Naše predstave o tem, kaj je normalna spolnost, so konglomerat sporočil iz otroštva in sodobnih, pretirano seksualiziranih informacij iz medijev. Večina današnje spolne populacije od svojih staršev o spolnosti ni dobila jasnih, pozitivnih sporočil ... Spolnost je bila tabuizirana, nekaj umazanega, nekaj, o čemer se ne pogovarjamo. To še posebno velja za 'pridne punčke', ki so danes (bolj ali manj spolno zavrtne) ženske. Na drugi strani se ti isti ljudje nenehno srečujemo z visoko seksu-

aliziranimi sporočili. Spolnost je na vsakem koraku – od zapeljive ženske na jogurtovem lončku do pomanjkljivo oblečene blondinke na avtomobilski reklami. Ženske revije so polne nasvetov, kako izboljšati spolnost. Propagira se mit, da je začetek upada erotičnih vsebin v partnerskem odnosu znanilec konca zveze. Spolnost bi morala biti vedno vznemirljiva, privlačna, atraktivna in ... pogosta. Pod vplivom pornografske industrije se širja predstava o ženski, ki je vedno zapeljiva in pripravljena na seksualne dogodivščine, in o večno potentnem mačo moškemu. Stvari gredo še naprej. Z detabuizacijo različnih spolnih praks in dostopnostjo tovrstnih vsebin se ustvarja mnenje, da je običajen seks dolgočasen. Tudi na tem področju podlegamo stremljenju za vedno novimi, vznemirljivejšimi dražljaji. Ideja, da bi naj dober seks vedno vključeval nekakšen presežek, nekaj novega, vznemirljivega ...

Takšni standardi so težko združljivi z našo življenjsko realnostjo. To nas lahko spravlja v stisko. Večina ljudi primerja svoje spolno življenje s tistimi, ki so ga doživljali v svojih mladih letih. Torej takrat, ko je bil njihov spolni potencial na višku. Ti spomini se še dodatno idealizirajo, kar je običajno, ko razmišljamo o preteklih dogodkih. Za zadovoljujoče spolno življenje je pomembno, da se za začetek osvobodimo nerealističnih predstav.

««««»»  
V dolgotrajnih partnerstvih mit o spontanosti enostavno ne preživi.  
««««»»

**Upad spolnosti še ne pomeni, da je odnos mrtev**

Kot vsaka stvar v naravi tudi naša spolna sla niha. Enkrat je je več, drugič manj. K temu, da je sčasoma spolnosti v odnosu manj, lahko prispeva veliko dejavnikov. Njihovo razumevanje nam lahko pomaga, da

ne krivimo sebe ali partnerja. Namesto obtožb poskušajmo razvijati empatijo – do naju obeh in do najinega odnosa.

Med najpogostejšimi razlogi za upad spolnosti v dolgotrajnih razmerjih je zagotovo stres. Stresni hormoni uničujejo poželenje. Če smo preobremenjeni s skrbmi, mislimi na to, kaj vse je še treba storiti, ali izčrpani od vseh dnevnih obveznosti, je težko pričakovati, da bomo imeli energijo za romantično zблиžanje.

Slaba samopodoba, občutki nekompetentnosti ne pripomorejo k temu, da bi se čutili

vredni poželjenja in spolno privlačni. Če se v lastni koži počutimo slabo ali smo negotovi, se bomo težko prepustili užitku.

Moteči dejavniki, kot so otroci, ki lahko vsak čas prитavajo v sobo, ali tanke stene, skozi katere se vse sliši, prav tako onemogočajo sproščenost. Hormonska nihanja, na primer v povezavi z menstrualnim ciklusom ali menopavzo, so pomemben vzrok za spremembe v spolni želji. Različna bolezenska stanja in zdravila lahko pomembno zavirajo našo spolno željo. Bolezni, kot sta diabetes in artritis, lahko zmanjšata spolno slo. Tudi nekatera zdravila, npr. antidepressivi in kontracepcijska sredstva, lahko negativno vplivajo na libido. Kronična bolečina, organske poškodbe, degenerativne spremembe ... lahko ovirajo odnos in pomembno vplivajo na zmanjšanje želje po spolnosti.

### Spolnost lahko oživimo

Spolnost je pomemben del odnosa. Povezuje se z vrsto pozitivnih učinkov, ki jih na tem mestu ne bi posebej omenjala. Tovrstnih poudarkov je dovolj že drugje. Nikakor ne želim še povečevati pritiska, povezanega z idealizirano predstavo o spolnosti. Spolnost je eden izmed vidikov človeške osebnosti. In eden izmed gradnikov kakovostnega odnosa. Poleg spolnosti so v odnosu pomembne tudi druge dimenzije – npr. povezanost in intimnost, torej to, da si s partnerjem lahko delimo čustvene, notranje vsebine. Pa zavezanost in lojalnost, zaupanje, ki ga gradimo med seboj, in vztrajanje – tudi takrat, ko ne gre vse gladko in je treba skupaj prebroditi življenjske krize. Skrb za drugega, spodbujajoč odnos, kjer si pomagamo rasti v skupnih osebnih vrednotah ... dolgotrajen, kakovosten partnerski odnos ima številne dimenzije; spolnost je ena izmed njih.

### Škoda bi se bilo odpovedati spolnosti

Čeprav vemo, da bo zaradi povsem običajnih, naravnih zakonitosti (kot so hormonske spremembe in pešanje fizičnih moči) spolne aktivnosti sčasoma pogosto manj, pa bi bilo zelo omejujoče, če bi se tej dimenziji preprosto odpovedali. Z libidom je podobno kot z marsikatero našo drugo kapaciteto. Tudi tukaj velja 'Use it or lose it'; torej, če libida ne uporabljamo, zamre. Da bi preprečili, da bi naš libido predčasno opešal, so lahko v pomoč naslednje spodbude.

«**»»»»  
Če ne poveste svojih želja, ne morete pričakovati, da se bodo uresničile.**»»»»



kot penetracijo. To je zelo okrnjen vidik. Spolnih aktivnosti, načinov, kako se lahko s partnerjem intimno povežemo in spolno zbližamo, je mnogo več. Takšno razširjeno pojmovanje bo zelo dobrodošlo, sploh če zaradi različnih razlogov, kot so težave z erekcijo ali kronične bolečine, določene aktivnosti več ne bodo možne. Širši vidik in odprtost za raziskovanje novih možnosti lahko parū prinese ta veliko užitek in povezanost na drugačen, globlji način. Bolj kot da stremimo za nekim kvaziidealom, bo v pomoč, če s partnerjem razmišljamo o tem, kaj nama v tem obdobju skupnega življenja na področju telesnega zblizevanja dejansko ustreza in prinaša užitek.

»»»»»»  
»»»»»»  
»»»»»»  
»»»»»»

bila ta tema tabuizirana, se nam kaj lahko zgodi, da se o spolnosti ne znamo pogovarjati. Ali ne poznamo izrazov, s katerimi bi opisali, kaj doživljamo, čutimo, ali si želimo, ali pa nam je preprosto nerodno govoriti o tem. Zberite pogum in izrazite vaše nezadovoljstvo: »Jaz nisem zadovoljna z najinim seksualnim življenjem. Kaj pa ti? Je tebi tako v redu ali bi si tudi ti želel kaj drugače?« Že s tem, da odprete temo za pogovor, naredite veliko. Če se prej nista bila vajena pogovarjati o teh vsebinah, bo sprva morda res nekoliko nenavadno. Tako kot pri toliko drugih stvarih tudi pogovori o spolnosti sčasoma lažje stečejo. Sem spada tudi pogovor o željah in preferencah. Te se lahko sčasoma spreminjajo. Tudi na področju spolnosti se razvijamo. Morda prakse, ki so bile pred leti zadovoljive, zdaj to več niso. Partner vam ne more brati misli ... Če ne poveste svojih želja, ne morete pričakovati, da se bodo uresničile.

**1 Razširimo koncept spolnosti!** Po raziskavah sodeč, danes še vedno večina ljudi spolnost razume zgolj

**2 Zberimo pogum** – za komunikacijo! Če v otroštvu nismo bili deležni odkrite komunikacije o spolnosti ali je

**3 Zaupajmo lastni realnosti** – namesto da bi bezljali za stereotipi! Spolni užitki so tako specifični in individu-



na voljo. Cele dneve smo zaposleni z različnimi obveznostmi, ki nas časovno, čustveno in miselno obremenijo. Nič čudnega ni, če smo prezasičeni in zvečer preprosto preutrujeni, nismo sposobni za romantično ali seksualno zблиžanje. Če se nekaj podobnega dogaja tudi vam, je čas, da se zamislite nad svojimi prioritetaми. Kaj so stvari, ki so vam res pomembne? Sta partnerski odnos in vajina spolnost po pomembnosti zares na zadnjem mestu – potem ko je poskrbljeno za otroke, za posodo, perilo, psa in kanarčka? Spontanost je lepa. In na začetku zagotovo deluje. Vendar v dolgotrajnih partnerstvih mit o spontanosti preprosto ne preživi. Spontano smo usmerjeni v partnerja, dokler smo zaljubljeni in naš hormonski koktajl deluje. V bolj zrelih obdobjih partnerske zveze pa bo treba, tako kot za vsako stvar, ki nam je pomembna, tudi v spolnost načrtno vložiti več pozornosti in energije. Za marsikateri par se dobro obnese, če se dogovorita za dneve, ko se posvetita drug drugemu. Dogovorjeni skupni čas, ki si ga namenita, lahko pomaga, da se znova zблиžata. Pomembno je, da gre za vnaprejšnji dogovor, čas, ko si oba prizadevata izboljšati odnos. Tudi z več fizične bližine, dotika, bolj ali manj seksualnega. Naj spolnost v tem času ne bo nuja – zgolj opcija. Poskušajte se izogniti pritisku, ki zavira sproščenost in čutnost. Če se zgodi, super. Če ne, pa tudi prav, veliko drugih možnosti je za zблиževanje in preživljanje kakovostnega časa skupaj. Izboljšanje intimnosti pogosto spontano sledi.

alni, kot je naš prstni odtis. Z odprtostjo in radovednostjo do lastne spolne identitete raziskujte, kaj vam trenutno ustreza. Kje ste s partnerjem v tem obdobju v vajini zgodbi na področju spolnosti. Zaupajte, da je to za vaju v tem trenutku dobro, in se ne obsojajte, če to ne ustreza stereotipnim pričakovanjem, ki jih propagirajo mediji. Dovolite si biti vi – tudi na področju vaše spolne izkušnje.

**4 Čutenje namesto notranjega monologa.** Pogosto se nam zgodi, da se med spolnim aktom, namesto da bi se prepustili, čutili in bili prisotni v trenutku, ukvarjamo z razmišljanjem – npr. o tem, kaj bi morali storiti, da bi zadovoljili partnerja, ali o tem, kako je videti naše telo, ali smo dovolj lepi, dobri ... Storilnostna naravnost in ustrežanje lepotnim idealom ubijata čutnost. Ustavite razmišljanje in raje prisluhnite svojim čutom.

**5 Dogovorita se za posvečeni čas.** V današnjem natrpanem urniku je težko usklajevati čas in energijo, ki ju imamo

tveganje, da bomo prizadeti. A če se nismo pripravljeno odpreti in se čustveno povezati, tudi ne moremo pričakovati bližine.

**7 Dajta si dovoljenje za eksperimentiranje.** Novost je tisto, kar ohranja vzbujenje. Če je spolnost vedno predvidljiva in rutinska, sčasoma vendarle izgublja žar. V odnosu, kjer je dovolj varnosti in pogovora, se ustvari prostor, da lahko partnerja začneta preizkušati tudi kaj novega. Ključna pri tem je odprtost za novo in soglasje. Velja pravilo, da je sprejemljivo vse, kar je sprejemljivo za oba.

««««»»  
Spolnost se idealizira in promovira kot ultimativna vrednota.  
««««»»

Če enemu partnerju določena stvar ni všeč, je pač ne bosta počela. Vendar je največja škoda, če si že vnaprej zapremo vrata in si niti ne damo možnosti doživeti nečesa novega. Začnita z majhnimi koraki. Preizkusita drobne novosti in si iskreno izmenjajta občutke ob tem. Vsekakor pa sta za eksperimentiranje ključna zaupanje in pogum – tako za reči ne kot tudi za ja. To pa je mogoče v zrelem, (spolno) izpolnjujočem odnosu.

**8 Sprejemanje sprememb** – to je seksi! Naše telo se sčasoma spreminja. Pri 40 letih nimamo več enakega telesa kot pri 20. Tudi naše spolne prakse ne bodo enake. Prav tako bo naše doživljanje spolnosti drugačno. To pa še nikakor ne pomeni, da bo slabše. Z leti lahko začnemo sprejemati svoje telo, njegovo senzualnost kot vir užitka. Če se osredotočamo na dajanje in prejemanje, na povezanost in stik, na bogastvo občutij, ki nam jih naše telo omogoča, imamo dobre možnosti, da nadgradimo, poglobimo in zrastemo tudi v spolnosti. Pogosto od žensk, ki prihajajo k meni, slišim, da so šele v zrelih letih spustile svoje predsodke glede nepopolnosti lastnega telesa in začele zares uživati v njem. Prepuščanje, povezovanje, spuščanje kontrole in doživljanje lastne čutnosti in čutnosti partnerja ... so za izpolnjujočo spolnost pomembnejši kot popolno telo in vrhunski fizična zmogljivost.

**9 Poiščite pomoč!** Marsikaj lahko naredimo sami. Če pa so rane prehude, ali iz otroštva ali iz vajine partnerske zgodovine, se včasih zatakne. Z nekoliko strokovne pomoči marsikaj lažje premaknemo. Danes obstaja veliko možnosti – od literature do delavnic, spletnih programov, takšnih in drugačnih svetovanj. Te možnosti lahko vzameta kot spodbudo za to, da se spet najdeta, si dasta možnost na novo odkriti spolnost za vaju. ■