

ABC SEKSUOLOGA

Seksualność wywiera ogromny wpływ na nasze funkcjonowanie niemal we wszystkich dziedzinach życia (Nowakowska, 1998; Gajewska, 2005). Przez wielu badaczy uważana jest nie tylko za nieodłączny składnik bliskiej relacji, ale również stanowi „istotny element jakości życia” (Izdebski, Ostrowska, 2004). Mimo tego, że w ostatnich latach zauważamy coraz bardziej wzrastającą świadomość seksualną, tematy na temat seksu wciąż budzą silne emocje. Dla wielu z nas, seksuologia kojarzy się wyłącznie z zaburzeniami seksualnymi. W rzeczywistości jednak nie ogranicza się ona tylko do kwestii związanych z odbywaniem stosunków seksualnych, ale pomaga nam w procesie identyfikacji płciowej, a także zaznajamia nas z tym, jak ważne jest zaspokojenie takich potrzeb, jak czułość i intymność w bliskich relacjach. Z tego względu aktywność seksualna stanowi jedno z podstawowych praw każdego człowieka (WHO, 2006), o które każdy z nas powinien odpowiednio dbać.

Seksuolog - lekarz czy psycholog? Kto to tak właściwie jest?

Seksuolodzy to zarówno lekarze, jak i psychologowie, ale o trochę odmiennych uprawnieniach i zakresach działania. Warto zdawać sobie sprawę, jakie dokładnie kompetencje ma dany specjalista, zanim się do niego udamy.

Lekarz seksuolog to specjalista, który posiada tytuł lekarza w dziedzinie psychiatrii, ginekologii lub urologii. Zajmuje się problemami o podłożu medycznym i biologicznym, w zależności od jego specjalizacji. Lekarz ma prawo do wykonania badania fizykalnego, zalecenia i przepisania leków, a także może zdiagnozować inną chorobę będącą możliwą przyczyną problemów natury seksualnej.

Psycholog, psychoterapeuta seksuolog to osoba, która ukończyła studia z dziedziny psychologii i dzięki dalszemu kształceniu uzyskała tytuł seksuologa klinicznego. Często zdarza się, że nasze problemy seksualne nie są wynikiem problemów w ciele, a wynikiem trudności w naszej psychice lub po prostu brakiem odpowiedniej wiedzy. Psychoterapeuta może pomóc nam uzyskać wsparcie, poprowadzić terapię, pomóc w przeformułowaniu naszego problemu, a także dostarczyć potrzebną wiedzę.

W niektórych sytuacjach okazuje się, że nasze problemy spowodowane są trudnościami zarówno o podłożu medycznym, jak i psychologicznym. W takim momencie pomocna będzie współpraca obu specjalistów, którzy ze względu na swoje uprawnienia, będą nam w stanie przekazać odpowiednie wsparcie. Lekarz seksuolog przeprowadzi badanie fizykalne oraz diagnozę medyczną, natomiast psycholog, który nie może przeprowadzać badań somatycznych, pomoże nam uporać się z problemami natury psychicznej.

Kiedy zdecydujemy się na wizytę u seksuologa, bądźmy pewni, że wybraliśmy odpowiednią i kompetentną do tego osobę. Każdy specjalista w zakresie seksuologii powinien być członkiem Polskiego Towarzystwa Seksuologicznego, w związku z czym, każdy specjalista powinien posiadać certyfikat seksuologa klinicznego potwierdzający jego kompetencje oraz uprawnienia.

Kiedy wybrać się do seksuologa?

Problemy seksualne mogą zacząć oddziaływać na nas samych, powodować spadek nastroju, a także obniżać poziom naszej samooceny. Możemy przestać czerpać przyjemność z ulubionych zajęć, a kiedy niesatysfakcjonujące życie seksualne stopniowo doprowadza do rozpadu naszej relacji (Janicka, Niebrzydowski, 1994), to moment, w którym powinniśmy poprosić o pomoc. To naturalne, że nie zawsze jesteśmy w stanie sami poradzić sobie z pewnymi zdarzeniami, więc kiedy czujemy, że jakość naszego życia lub/i relacji znacząco spadła, powinniśmy zwrócić się do specjalisty.

Z jakimi problemami wybrać się do seksuologa?

Dla większości z nas pierwszy stosunek seksualny to niezwykle ważny moment w życiu. Dlatego też to normalne, że będziemy odczuwać lęk i strach. Możemy zastanawiać się i martwić, czy wszystko zrobimy dobrze, a także czy będziemy zadowoleni. Możemy bać się bólu, ale również często martwimy się, czy spełnimy oczekiwania. Odpowiedzi na nurtujące nas pytania większość z nas szuka w internecie lub wśród znajomych (Izdebski, 2012, za: Wejbert-Wąsiewicz, 2015). Dostęp do niezweryfikowanej naukowo i pełnej sprzecznych informacji wiedzy, wcale nie ułatwia nam podjęcia decyzji, czy aby na pewno jesteśmy gotowi na seks. Często sięgamy również do pornografii, aby zobaczyć „jak wygląda prawdziwy stosunek seksualny”. Niestety, jest to ogromny błąd. W większości pornografia

skupia się na pozbawionych miłości, intymności i czułości kontaktach seksualnych. Przedstawia nierealistyczne obrazy, w których kobiety są często uprzedmiotowione, a każdy stosunek seksualny kończy się „głośnym” orgazmem. Niestety wpływa to na kształtowanie przez nas błędnych przekonań i wyobrażeń na temat tego, jak w rzeczywistości wygląda seks. Nadmiar nieprawdziwych informacji powoduje, że czujemy się zagubieni i osamotnieni (Izdebski, 2012), a co więcej nie pomaga to w budowaniu intymnych relacji z innymi (Karwulska-Ptaszyńska, 2004). W takiej sytuacji, spotkanie z seksuologiem nie tylko dostarczy nam potrzebnej i opartej na nauce wiedzy, ale również może pomóc nam uniknąć zachowań seksualnych, na które tak naprawdę nie jesteśmy jeszcze gotowi.

Większość z nas termin „seksuolog” zapewne kojarzy z fizjologicznym wymiarem seksu, co oczywiście pozostaje prawdą. Wszelkie dysfunkcje seksualne, takie jak:

- **zaburzenia erekcji**, które charakteryzują się niemożnością osiągnięcia lub utrzymania wzwodu wystarczającego do odbycia stosunku seksualnego,
- **zaburzenia ejakulacji**, które mogą występować w formie:
 - Wytrysku przedwczesnego, który ma miejsce w momencie stymulacji seksualnej, jednak mężczyzna nie jest w stanie go kontrolować,
 - Wytrysku opóźnionego, który zachodzi późno w stosunku do normy lub oczekiwania partnera i partnerki,
 - Całkowitego braku wytrysku,
 - Wytrysku wstecznego, podczas którego nasienie cofa się do pęcherza moczowego.
- **anorgazmia**, czyli brak możliwości osiągnięcia orgazmu, pomimo prawidłowego poziomu libido,
- **dyspareunia** objawiająca się odczuwaniem bólu w czasie odbywania stosunku seksualnego,
- **pochwica**, która polega na niezależnym od kobiety, skurczu mięśni wokół wejścia do pochwy. Ze względu na to, że objawem pochwicy jest silny ból przy próbie odbycia stosunku seksualnego, wpływa to na niemożność współżycia,
- **zaburzony popęd płciowy (libido)**, który objawia się podwyższonym lub obniżonym popędem seksualnym.

to główne problemy, z którymi należy zgłosić się do seksuologa. Warto jednak zaznaczyć, że seksuolog zajmuje się zarówno fizycznymi, jak i psychicznymi wymiarami życia seksualnego. Dlatego, jeśli nie odczuwamy przyjemności płynącej ze stosunku seksualnego lub nie wiemy czy nasze fantazje, wyobrażenia i pragnienia są prawidłowe, specjalista pomoże nam w zrozumieniu tych aspektów. Zdarza się również, że nie jesteśmy pewni własnej orientacji seksualnej czy tożsamości płciowej. Seksuolog pomaga w znalezieniu i poznaniu własnego JA, oswojeniu własnej seksualności, a także przygotowuje nas do rozmowy z bliskimi na trudne tematy.

Co ważne, seksuolog nie tylko pomaga w rozwiązywaniu problemów, ale również udzieli nam cennych wskazówek w celu zwiększenia satysfakcji seksualnej. W szczególności pomoże to w lepszym zrozumieniu własnych potrzeb oraz ciała.

Obawy przed wizytą u seksuologa

Sama myśl o wizycie u seksuologa może powodować strach, niepokój i wstyd. Często może to być powód rezygnacji z zaplanowanej wizyty. Wstydzimy się mówić o swoich problemach, zwłaszcza jeśli dotyczą one sfery tak intymnej, jak seks. Ale zastanówmy się, czym różni się wizyta u seksuologa od wizyty u innego specjalisty? To, że z czegoś nie jesteśmy zadowoleni, czegoś się obawiamy lub coś nas martwi, bez względu na to jakiego obszaru dotyczy - jest naturalne i ludzkie. Nasze problemy, oczekiwania i fantazje nie powinny wywoływać w nas poczucia wstydu czy winy. nierozwiązany problem zacznie coraz bardziej oddziaływać nie tylko na nas, ale i na nasze funkcjonowanie w innych sferach życia. Przez to, że często czerpiemy wiedzę z niezweryfikowanych źródeł, takich jak internet czy opinie znajomych mamy w głowie wiele nierealistycznych obrazów. Dzięki świadomości własnych potrzeb, a także dostarczeniu niezbędnej wiedzy na tematy seksualne, mamy szansę osiągnąć i zadbać o dojrzałość psychoseksualną, która w dużej mierze ma wpływ na jakość naszego życia (Waszyńska, Groth, Kowalczyk, 2013). Jeśli mamy więc szansę poprosić o pomoc lub/i zasięgnąć porady, zrobimy to. Pamiętajmy, że seksuolog to specjalista, który w bezpiecznej, nieoceniającej i pełnej akceptacji atmosferze pozostaje otwarty na wszelkie tematy dotyczące seksualności.

Jak wygląda pierwsza wizyta?

Pierwsza wizyta u seksuologa będzie bardzo podobna do wizyt u innych specjalistów. Jedynym wyjątkiem będzie tematyka konsultacji, czyli nasze intymne życie, które może powodować w nas pewne obawy. Przed wejściem do gabinetu powinniśmy jednak pamiętać, że seksuolog to osoba, która na co dzień zajmuje się szeroko pojętą seksualnością człowieka. Dlatego też niezależnie od tego, jaki mamy problem lub jakiej wiedzy chcemy zasięgnąć, specjalista przyjmie nas w spokojnej i otwartej atmosferze, a także zadba o to, abyśmy czuli się, jak najbardziej swobodnie. Nie musimy obawiać się, że seksuolog będzie wywierał na nas presję - jeśli nie czujemy się gotowi, aby o czymś opowiedzieć, nie musimy robić tego od razu. Niemniej jednak, przed wizytą przygotujmy się do tego, że specjalista poprosi nas o udzielenie informacji dotyczących zarówno naszego życia, jak i trudności, z którymi się zmagamy. Nie zapomnijmy również zabrać ze sobą dokumentacji medycznej lub psychologicznej, która może okazać się pomocna dla lepszego poznania i zrozumienia naszego problemu.

Na pierwszej wizycie przede wszystkim możemy spodziewać się pytań na temat:

- Problemu, z jakim się zmagamy, jak długo trwa i jakie stosowaliśmy sposoby, aby sobie z nim poradzić,
- Naszego stanu zdrowia obejmującego przebyte i aktualne choroby, ale również nałogi lub przyjmowane leki, które mogą być przyczyną trudności w sferze seksualnej,
- Ogólnej historii życiowej dotyczącej wcześniejszych doświadczeń z przeszłości, a w szczególności tego, jak wyglądają nasze relacje z innymi, jak oceniamy nasze funkcjonowanie w sferze zawodowej, a także w codziennych czynnościach,
- Naszych wartości, którymi kierujemy się w życiu, co jest dla nas ważne, jak stawiamy i jakie realizujemy cele,
- Sfery seksualnej i naszych przekonań na temat zachowań seksualnych. Seksuolog poprosi nas również o to, abyśmy opowiedzieli, jak wyglądają nasze relacje seksualne, jak naszym zdaniem funkcjonujemy w sferze seksualnej oraz jakie mamy oczekiwania i potrzeby względem partnera,
- Naszej samooceny oraz tego, jaki mamy stosunek do własnego ciała.

Dodatkowo, możemy spodziewać się:

- badania fizykalnego (ocena ciała, narządów płciowych) - jednak takie badania mogą być wykonywane wyłącznie przez lekarza, psycholog nie ma uprawnień do ich przeprowadzenia,

- zlecenia innych badań potrzebnych do postawienia diagnozy, np. badanie krwi,
- testów lub kwestionariuszy psychologicznych.

Dzięki temu, że seksuolog przeprowadzi z nami dokładny i szczegółowy wywiad, będzie w stanie lepiej poznać nasz problem, a następnie udzielić indywidualnej pomocy lub porady.

Pierwsza wizyta i co dalej?

W zależności od tego, z jakim problemem się zmagamy, są różne ścieżki dalszej drogi. Czasem okazuje się, że jedna czy nawet dwie wizyty w zupełności wystarczyły, ponieważ potrzebne było nam wsparcie, spojrzenie na sytuację z innej perspektywy lub po prostu dostarczenie potrzebnej wiedzy. Czasem jednak problem wymaga dłuższej pracy i w zależności od tego, czy zdecydujemy się na terapię, może ona zostać rozłożona w czasie i przybierać różne formy (indywidualne lub z partnerem/partnerką).

Wspólny problem, czyli terapia par

Może okazać się, że problem, który dotyka nas lub naszego partnera, ma charakter relacyjny - wtedy warto wybrać się do seksuologa we dwoje. Problemy natury seksualnej wśród par tak naprawdę mogą mieć różne podłoże. Oprócz przyczyn wynikających z biologicznych dysfunkcji, na życie seksualne oddziałuje wiele innych czynników. Stosunek seksualny wpływa nie tylko na jakość naszej relacji, ale także na inne obszary w naszym życiu, z racji czego zadbanie o utrzymanie satysfakcji na optymalnym poziomie pozostaje bardzo ważnym zadaniem (Nomejko, A., Dolińska-Zygmunt, G., Zdrojewicz, Z., 2012). Jednym z głównych i często nieoczywistych przyczyn problemów w sferze seksu, jest brak komunikacji lub nieprawidłowa komunikacja z partnerem. Zdarza się, że nadal wstydzimy się rozmowy o naszych potrzebach i fantazjach. Boimy się odrzucenia lub niezrozumienia. Kiedy coś nie sprawia nam przyjemności, wolimy to przemilczeć, aby nie sprawić przykrości ukochanej osobie. W dłuższej perspektywie nie przyniesie to pozytywnych efektów, a może nawet stać się przyczyną konfliktów i doprowadzić do rozpadu związku. W takiej sytuacji, wizyta we dwoje u seksuologa może być początkiem nie tylko poprawy relacji, ale i zwiększenia jej jakości. Przede wszystkim seksuolog pomoże nam spojrzeć na sytuację z innej perspektywy, a także umożliwi poznanie strony widzenia partnera. Czasem nawet jedna wizyta wystarczy, aby problem został przepracowany i rozwiązany. W gabinecie nauczymy się również

budowania otwartej i szczerzej komunikacji, czyli składników bardzo istotnych nie tylko dla satysfakcji seksualnej, ale i jakości całego związku (Sanchez-Fuentes, Santos-Iglesias, Sierra, 2014; Birnie-Porter, Hunt, 2015; Hess, Coffelt, 2012). Co więcej, norma seksualna jest bardzo szeroka, a to jak my ją definiujemy, zależy tylko i wyłącznie od nas samych. Nie do końca zdajemy sobie z tego sprawę i czasami za pomocą porównań do relacji znajomych czy osób medialnych, mają miejsce sytuacje, gdy usilnie próbujemy naprawić „nieudany” związek, z którym w rzeczywistości tak naprawdę wszystko jest w porządku. Na tym etapie seksuolog pomoże, a co więcej uświadomi nam pewne rzeczy, których samo poznanie może już wpłynąć na większe zadowolenie z aktywności seksualnej, jak i naszej relacji.

Aktywność seksualna to jeden z bardzo ważnych czynników wpływających na relację interpersonalną, jak i na większość obszarów w życiu. Seks stanowi naturalny i ludzki element związków intymnych, dlatego jeśli czujemy potrzebę zasięgnięcia specjalistycznej porady lub pomocy, nie wstydźmy się tego, tylko zadbajmy o nas samych, jak i o naszą relację. Z racji tego, że zdrowie seksualne zgodnie ze stanowiskiem WHO jest związane z istotnymi obszarami w naszym życiu, satysfakcja wypływająca z aktywności seksualnej jest tak samo ważna i wymaga takiej samej uwagi, jak inne istotne dla nas dziedziny życia (WHO, 2006).

Bibliografia:

Birnie-Porter C, Hunt M. (2015). Does relationship status matter for sexual satisfaction? The roles of intimacy and attachment avoidance in sexual satisfaction across five types of ongoing sexual relationships. *The Canadian Journal of Human Sexuality*.

DSM-5 Kryteria diagnostyczne zaburzeń psychicznych Amerykańskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Wrocław: Wydawnictwo Edra Urban & Partner; 2017.

Gajewska A. (2005): Przyjemność seksu w dyskursie feministycznym w Polsce. [W:] Kultura przyjemności. *Rozważania kulturoznawcze*. Red. J. Grad, H. Mamzer. Poznań, s. 73–89.

Gorajska, M., Kuik, M., Laube, J., Liszewska, U., Madej, O. (2018). Edukacja seksualna w Polsce w kontekście promocji zdrowia seksualnego vs tabu seksualnego. *Psychoseksuologia*. Nr 4.

Lew-Starowicz, M. Zaburzenia pożądania i podniecenia u kobiet. Pobrane z: <https://lew-starowicz.pl/centrum-edukacji/zaburzenia-pozadania-i-podniecenia-u-kobiet>

Lew-Starowicz Z, Skrzypulec, W. Podstawy seksuologii. Wyd. Lek. PZWL, Warszawa 2010.

Nomejko A., Dolińska-Zygmunt G., Zdrojewicz, Z. (2012). Poczucie jakości a satysfakcja z życia seksualnego – badania własne. *Seksuologia Polska*.

Sánchez-Fuentes M, Santos-Iglesias P, Sierra J. (2014). A systematic review of sexual satisfaction. *International Journal of Clinical and Health Psychology*.

Polskie Towarzystwo Seksuologiczne. Pobrane z:

<https://pts-seksuologia.pl/sites/strona/15/certyfikat-seksuologa-klinicznego>

Wejbert-Wąsiewicz, E. (2015). Antykoncepcja jako tabu. O nieważności tego, co ważne. *Teraźniejszość – Człowiek – Edukacja*, 18, 67 – 81.

WHO. (2006). Defining sexual health. Pobrane z: www.who.int