

INTYMNOŚĆ

Może się zdarzyć, że choroba, operacja, leczenie ograniczą Twoje możliwości seksualne. Jednak tylko od Ciebie zależy, czy pozwolisz odebrać sobie radość z bliskości.



- ✓ Porozmawiaj z lekarzem o tym, czy Twoją niedyspozycję seksualną można leczyć farmakologicznie.
- ✓ Intymność to nie tylko akt seksualny, ale przede wszystkim ciepło, dotyk, pocałunek, pieszczota.
- ✓ Nie zrzucaj całej odpowiedzialności za tę sferę życia na chorobę, ale uczciwie zastanów się, w jakim stopniu ta sfera życia była ważna w waszym związku przed chorobą. Jeżeli była i czerpaliście z niej radość, to przy obopólnym zaangażowaniu znajdziecie sposób, aby powróciła. Jeśli natomiast od dawna nie ma między wami bliskości, uczciwie o tym porozmawiajcie i zastanówcie się, czy na pewno tego chcecie i jak możecie to zrealizować!
- ✓ Porozmawiaj szczerze ze swoim partnerem o zaistniałej sytuacji, o swoich obawach, niepokojach, zahamowaniach. Zapytaj, co dla niego jest trudne. Pamiętaj – to ma być rozmowa kochających się ludzi, dlatego gdy spytasz, czego się obawia, a on odpowiada szczerze, to nie obrażaj się: „Jak mógł mi to powiedzieć, jak może tak myśleć...”. Oboje macie ograniczenia i lęki. Twój partner też się boi, to także dla niego nowa sytuacja. Sam często nie wie, co powinien i może zrobić: dotknąć Cię, przytulić czy coś powiedzieć, zapytać – a jak urazi Cię swoim zachowaniem? Czekaj więc na Twój gest, słowo przyzwolenia i zachęty. Rozmawiajcie o sytuacji, w której teraz jesteście, o swoich potrzebach i ograniczeniach. Nie czekajcie, aż problem sam się rozwiąże. Nic nie rozwiązuje się samo, a zamiatanie problemów pod dywan nigdy dobrze się nie kończy. Ktoś w końcu potknie się o ten wystający, niezalutowany problem, a wtedy zaboli jeszcze bardziej, bo czas minął i nauczyliście się udawać, że nie ma sprawy.

- ✓ Nie oczekuj, że nagle wszystko się zmieni i jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki zaczniecie się rozumieć jak nigdy dotąd. Otóż tak nie będzie. Partner, który nie należał do gadatliwych, nie będzie teraz mówił bez końca, bo Ty tego potrzebujesz. Rozmawiaj z nim, akceptując jego naturę.
- ✓ Jeśli bliska Ci osoba nie okazywała otwarcie uczuć, nie będzie na każdym kroku Cię przytulała, ale jeśli potrzebujesz tego, sam wyjdź z taką inicjatywą. Zapomnij o myśleniu w rodzaju: „Nie będę się prosił...”. Nie odrzucajcie Waszego szczęścia i bliskości, dajcie sobie czas na zmiany, których razem oczekujecie. Może właśnie teraz zbliżycie się do siebie i odkryjecie uśpioną bliskość.
- ✓ Zauważaj i doceniaj dobre, nawet te najmniejsze, zmiany w Twoim związku, podkreślaj ich wagę.

W dojrzałym związku ból, niedyspozycja nie są powodem, dla którego ludzie obrażają siebie wzajemnie, werbalnie i niewerbalnie, nie stają się powodem do ciągłego udowadniania sobie i partnerowi, że nie mają szans na udane życie, nie podważają swojej atrakcyjności seksualnej, emocjonalnej, psychicznej i uczuciowej. Dojrzały związek to relacja ludzi świadomych swojej osobistej, wzajemnej, szeroko rozumianej atrakcyjności, swoich braków, ograniczeń psychicznych i fizycznych, konsekwencji swoich zachowań, a przede wszystkim ludzi, którzy żyją tym, co realne i możliwe. W dojrzałym związku ludzie wiedzą realnie z kim żyją, nie chcą na siłę zmieniać partnera i dzięki temu ich porozumiewanie się staje się rzeczywistą rozmową dwojga ludzi, którzy naprawdę chcą ze sobą być i wiedzą, że nie wystarczy jedynie chcieć.