

**CO GRYZIE
MĘŻCZYZN
W SYPIALNI**

maxigra®

SEXED
PL

**JAK ROZMAWIAĆ W ZWIĄZKU
O PROBLEMACH Z EREKCJĄ?**

JAK ROZMAWIAĆ W ZWIĄZKU O PROBLEMACH Z EREKCJĄ?

Problemy z erekcją są dużo częstsze, niż się wydaje.

W CIĄGU OSTATNIEGO ROKU DOŚWIADCZYŁ ICH CO DRUGI POLAK W WIEKU 20-50 LAT.

Nie mówimy o wyjątku, ale o doświadczeniu, które dotyczy milionów mężczyzn, także młodych, aktywnych, będących w związkach, uprawiających seks, zakochanych i pożądających swoich partnerek lub partnerów.

A JEDNAK TYLKO 16% OSÓB, KTÓRE MIERZĄ SIĘ Z TAKIMI TRUDNOŚCIAMI, SZUKA PROFESJONALNEJ POMOCY MEDYCZNEJ.

Wielu mężczyzn próbuje poradzić sobie samodzielnie: czeka, aż „samo przejdzie”, googluje objawy, unika seksu, wycofuje się z bliskości albo udaje, że nic się nie dzieje. Partnerki i partnerzy często też widzą zmianę, ale nie wiedzą, jak o niej zapytać, żeby nie zranić i nie zawstydzić.

W efekcie problem, o którym można rozmawiać i który w wielu przypadkach można skutecznie leczyć, zaczyna rosnąć w ciszy.

Wspólnie z partnerem projektu, marką Maxigra, chcemy to zmienić!

CO GRYZIE
MĘŻCZYZN
W SYPIALNI

KIEDY POJEDYNCZA TRUDNOŚĆ STAJE SIĘ PROBLEMEM?

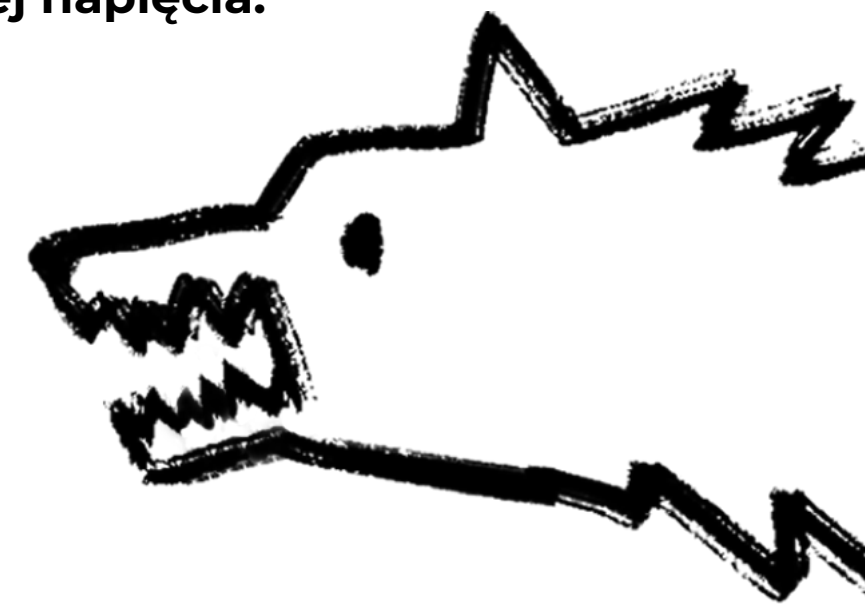
Nie każda sytuacja, w której erekcja się nie pojawia albo nie utrzymuje, oznacza zaburzenia erekcji. **Ciało nie jest maszyną, a seks nie odbywa się w próżni.**

Na reakcję seksualną mogą wpływać stres, zmęczenie, alkohol, napięcie, nowa sytuacja, doświadczenia seksualne, konflikt w relacji, presja „żeby się udało” albo zwykły gorszy dzień.

O problemie warto zacząć myśleć wtedy, gdy trudności powtarzają się regularnie, utrzymują się przez dłuższy czas albo zaczynają wpływać na samopoczucie, pewność siebie, relację i poczucie bliskości.

Szczególnie ważnym sygnałem jest sytuacja, w której wokół seksu pojawia się coraz więcej napięcia:

- unikanie dotyku,
- wycofywanie się,
- lęk przed kolejną próbą,
- obawa przed oceną,
- poczucie, że każde zbliżenie staje się testem.



maxigra®

SEXED
PL

CO MOŻE WPŁYWAĆ NA EREKCJĘ?

Trudności z erekcją są częstym doświadczeniem i mogą pojawić się u osób w każdym wieku. **Nie świadczą o „słabości”, braku męskości czy nagłym braku zainteresowania partnerką_rem.** Najczęściej są wynikiem współdziałania różnych czynników zdrowotnych, psychicznych i relacyjnych. Warto też pamiętać, że seksualność to znacznie więcej niż sama erekcja czy penetracja. Ważnym elementem profilaktyki trudności seksualnych jest rzetelna edukacja seksualna oraz budowanie otwartej, opartej na szacunku komunikacji o potrzebach, granicach i oczekiwaniach w relacji. Duże znaczenie mają komunikacja, wzajemny szacunek, znajomość własnych potrzeb i granic oraz umiejętność rozmawiania o nich z osobą partnerską.

Na erekcję mogą wpływać między innymi:

- ❖ stres,
- ❖ napięcie,
- ❖ lęk przed „niepowodzeniem”,
- ❖ presja związana z seksem,
- ❖ problemy w relacji,
- ❖ obniżony nastrój,
- ❖ obawa przed ciążą,
- ❖ napięcie związane ze staraniami o dziecko.

Znaczenie mogą mieć także kwestie zdrowotne:

- ❖ zaburzenia układu krążenia,
- ❖ nadciśnienie,
- ❖ cukrzyca,
- ❖ zaburzenia hormonalne,
- ❖ choroby neurologiczne,
- ❖ działanie niektórych leków,
- ❖ używki,
- ❖ ogólny stan organizmu.

DLATEGO PROBLEMY Z EREKCJĄ WARTO TRAKTOWAĆ NIE JAKO WYZNACZNIK „SŁABOŚCI”, ALE JAKO SYGNAŁ, ŻE WARTO SIĘ TEMU PRZYJRZEĆ.

Czasem ciało informuje w ten sposób o przeciążeniu, stresie, chorobie, napięciu albo potrzebie zadbania o siebie.

CO WŁAŚCIWIE DZIEJE SIĘ W CIELE?

Erekcja nie jest jedynie odruchem fizycznym.

To złożony proces, w którym współpracują:

- mózg,
- układ nerwowy,
- hormony,
- układ krążenia.

Aby mogła się pojawić, potrzebne są nie tylko bodźce seksualne, ale także poczucie bezpieczeństwa, odpowiedni stan psychiczny i prawidłowy przepływ krwi.

Dlatego czasem wystarczy stres, napięcie albo przemęczenie, żeby ten proces się zaburzył – nawet jeśli chęć i pożądanie nadal są obecne. **To nie jest kwestia „sprawności”, tylko czegoś znacznie bardziej złożonego.**

DLACZEGO MILCZENIE SZKODZI RELACJI?

Kiedy trudności z erekcją pojawiają się w związku, często cierpi nie tylko osoba, której bezpośrednio dotyczą. Cierpi także relacja. Mężczyzna może czuć wstyd, złość na siebie, lęk, że „zawodzi”, i obawę, że partnerka lub partner przestanie go postrzegać jako atrakcyjnego. Może zacząć unikać seksu, pocałunków, czułości, a nawet rozmów o bliskości, żeby nie dopuścić do sytuacji, w której problem znowu się pojawi.

Druga osoba może z kolei zacząć zastanawiać się:

- ❖ Czy nadal jest pożądana?
- ❖ Czy coś zrobiła źle?
- ❖ Czy partner już jej nie chce?
- ❖ Czy jest ktoś inny?
- ❖ Czy to początek końca relacji?

Z czasem niewypowiedziany problem może prowadzić do frustracji, pretensji, kłótni, dystansu, nieufności i jeszcze większej presji. Seks, który mógłby być przestrzenią bliskości, zaczyna przypominać egzamin. **A im większa presja, tym większe ryzyko, że ciało zareaguje napięciem zamiast podnieceniem.**

JAK ZACZĄĆ ROZMOWĘ?

Najważniejsze:

NIE ZACZYNAJCIE TEJ ROZMOWY W NAJTRUDNIEJSZYM MOMENCIE.

NIE PO NIEUDANYM ZBLIŻENIU, NIE W TRAKCIE KŁÓTNI, NIE WTEDY, GDY JEDNA OSOBA CZUJE SIĘ ZAWSTYDZONA, A DRUGA ZRANIONA.

Wybierzcie spokojny, bezpieczny moment. Taki, w którym nikt się nie spieszy, czy jest pod wpływem silnych emocji. Nie chodzi o przesłuchanie ani o szukanie winnego. Chodzi o nazwanie tego, co się dzieje, i pokazanie drugiej osobie: **jesteśmy w tym razem.**





MOŻNA ZACZAĆ PROSTO:

“

**CHCIAŁBYM Z TOBĄ POROZMAWIAĆ
O CZYMŚ, CO JEST DLA MNIE TRUDNE**

”

**ZAUWAŻYŁAM, ŻE OSTATNIO SEKS WIĄŻE
SIĘ DLA NAS Z WIĘKSZYM NAPIĘCIEM.
NIE CHCĘ CIĘ OCENIAĆ. CHCĘ ZROZUMIEĆ,
CO SIĘ DZIEJE**

Taka rozmowa może być niezręczna. To normalne.
Ważniejsze od perfekcyjnych słów jest to, żeby nie ranić,
nie wyśmiewać, nie naciskać i nie udawać, że problem
nie istnieje.

CO MOŻE POWIEDZIEĆ MĘŻCZYZNA?

„

**TO DLA MNIE TRUDNE I CZUJĘ
W TYM TROCHĘ WSTYDU**

„

BOJĘ SIĘ, ŻE MOGĘ CIĘ ZAWODZIĆ

„

**CHCIAŁBYM, ŻEBYŚMY MOGLI O TYM
ROZMAWIAĆ, ALE NIE ZAWSZE WIEM JAK**

„

**TO NIE ZNACZY, ŻE CIĘ NIE PRAGNĘ.
MOJE CIAŁO CZASEM REAGUJE INACZEJ,
NIŻ BYM CHCIAŁ**

„

**MAM WRAŻENIE, ŻE IM BARDZIEJ CHCĘ,
ŻEBY WSZYSTKO SIĘ UDAŁO,
TYM WIĘKSZE CZUJĘ NAPIĘCIE**

„

**NIE CHCĘ SIĘ OD CIEBIE ODDALAĆ.
CHCĘ ZNALEŹĆ SPOSÓB, ŻEBYŚMY BYLI
BLISKO BEZ PRESJI**

Warto powiedzieć wprost, że trudność z erekcją nie musi mieć związku z atrakcyjnością drugiej osoby ani z brakiem ochoty na bliskość. Czasem ciało reaguje na stres, zmęczenie, lęk albo presję, mimo że pożądanie nadal jest obecne. To bardzo ważne zdanie dla partnerki lub partnera: „To nie jest o tym, że mi się nie podobasz”.

CO MOŻE POWIEDZIEĆ PARTNERKA LUB PARTNER?

Jeśli jesteś po drugiej stronie, możesz bać się, że każde pytanie zabrzmiało jak oskarżenie. Możesz też czuć smutek, niepewność albo odrzucenie. Twoje emocje też są ważne.



POMOCNE MOGĄ BYĆ ZDANIA:

“

WIDZĘ, ŻE TO MOŻE BYĆ DLA CIEBIE TRUDNE

”

NIE JESTEŚ Z TYM SAM

“

NIE CHCĘ CIĘ OCENIAĆ ANI ZAWSTYDZAĆ

”

**CHCĘ, ŻEBYŚ WIEDZIAŁ,
ŻE JESTEM PRZY TOBIE**

“

**MOŻEMY POSZUKAĆ POMOCY RAZEM,
JEŚLI BĘDZIESZ TEGO CHCIAŁ**

“

**ZALEŻY MI PRZED E WSZYSTKIM
NA NASZEJ BLISKOŚCI, NIE NA TYM, ŻEBY
WSZYSTKO ZAWSZE WYGLĄDAŁO IDEALNIE**

Warto pamiętać, że trudności z erekcją często nie wynikają z braku atrakcyjności czy uczuć wobec partnera_ki, ale z procesów, których druga strona nie widzi. U wielu osób pojawia się self-monitoring, czyli skupienie uwagi na pytaniu, „czy będę mieć erekcję”, oraz nadkontrola własnego ciała, które zamiast spontanicznej reakcji zwiększają napięcie i utrudniają utrzymanie wzwodu. Znaczenie mogą mieć też wcześniejsze doświadczenia, np. nieudane zbliżenia, krytyczne reakcje innego_nej partnera_ki lub presja „żeby się udało”, które mogą wracać w kolejnych sytuacjach i nasilać lęk. Dodatkowo w głowie mogą pojawiać się różne konteksty życiowe, takie jak kwestie wychowania, podejście do rodzicielstwa, starania o ciążę czy ogólne obciążenie odpowiedzialnością, co sprawia, że seksualność nie jest „oderwanym momentem”, tylko częścią szerszego napięcia i myślenia.

Z perspektywy partnera_ki wspierające jest podejście bez oceny i bez brania trudności do siebie, unikanie komentarzy zawstydzających lub interpretujących sytuację jako brak atrakcyjności oraz budowanie poczucia bezpieczeństwa, w którym **seks nie jest „testem”, tylko wspólnym doświadczeniem.**

SEKS TO NIE EGZAMIN

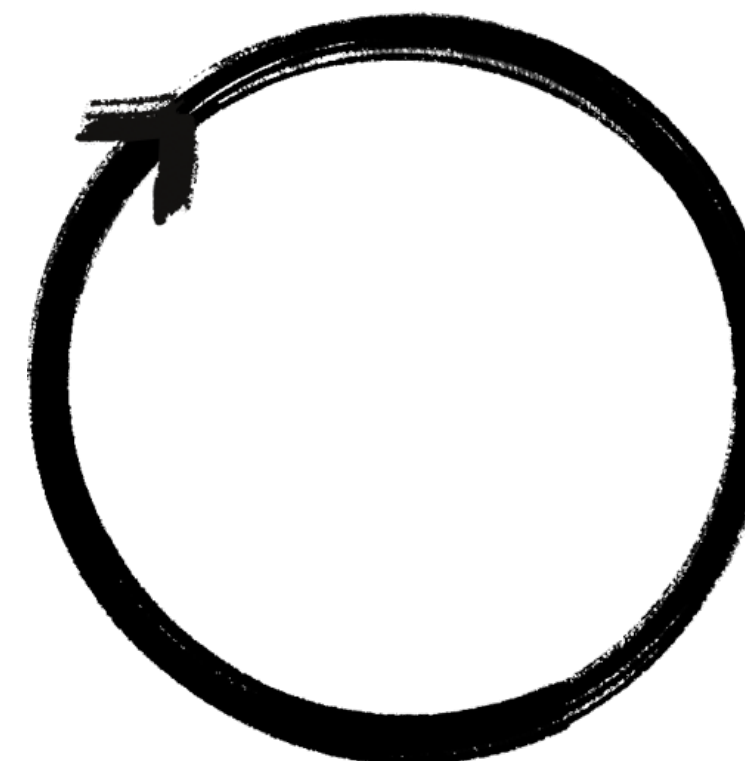
Jednym z największych wrogów erekcji jest presja. Jeśli każde zbliżenie zaczyna być sprawdzianem, ciało może reagować napięciem, a nie podnieceniem.

DLATEGO W RELACJI WARTO POSZERZYĆ ROZUMIENIE BLISKOŚCI. SEKS NIE MUSI ZAWSZE OZNACZAĆ PENETRACJI.

Czułość, dotyk, pocałunki, rozmowa, wspólna nagość, przytulanie i pieszczoty też mogą być sposobami budowania intymności. To właśnie brak presji często pomaga ciału wrócić do większego spokoju.

Jednym z kluczowych mechanizmów utrzymujących trudności z erekcją jest błędne koło. Pojawia się stres lub myśl „czy się uda”, co może osłabić erekcję, a to z kolei zwiększa napięcie i lęk przy kolejnej próbie. Wtedy uruchamia się self-monitoring, czyli nadmierne skupienie na obserwowaniu własnej reakcji („czy już opada”, „czy nadal jest wystarczająco twardo”), oraz nadkontrola ciała, która zastępuje spontaniczność ciągłym „sprawdzaniem działania”. To powoduje, że uwaga przesuwana się z doznań i bliskości na ocenę własnej sprawności, co dodatkowo utrudnia utrzymanie pobudzenia.

STRES PROWADZI DO TRUDNOŚCI ■■■ ■■■ ■■■ **TRUDNOŚĆ ZWIĘKSZA STRES**
i tak zamyka się błędne koło.



Każde kolejne zbliżenie zaczyna być traktowane jak potencjalny „test”, co zwiększa presję i napięcie jeszcze przed rozpoczęciem seksu. Dochodzi też często wpływ wcześniejszych doświadczeń, np. nieudanych prób, komentarzy partnera_ki czy własnych interpretacji sytuacji („znowu się powtórzy”), które mogą automatycznie uruchamiać lęk w kolejnych sytuacjach. W efekcie, nawet jeśli pierwotną przyczyną był jednorazowy stres, zmęczenie lub sytuacyjny spadek erekcji, mechanizm utrwalania sprawia, że problem zaczyna się powtarzać i wzmacniać niezależnie od aktualnej ochoty czy atrakcyjności partnera_ki.

KIEDY WARTO ZGŁOSIĆ SIĘ PO POMOC?

Po pomoc warto sięgnąć wtedy, gdy trudności utrzymują się przez kilka tygodni lub miesięcy, pojawiają się regularnie albo zaczynają wpływać na relację, samoocenę, satysfakcję seksualną i poczucie bliskości.

Niepokojącymi sygnałami mogą być także:

- ❖ unikanie seksu i czułości,
- ❖ narastający stres przed zbliżeniem,
- ❖ pogorszenie nastroju,
- ❖ konflikty wokół tematu seksu,
- ❖ poczucie, że problem zaczyna przejmować kontrolę nad relacją.

Pierwszym krokiem może być konsultacja internistyczna, urologiczna, andrologiczna, seksuologiczna, psychoterapeutyczna albo psychoseksuologiczna.

Diagnostyka może obejmować rozmowę, badanie fizykalne, badania krwi i moczu, a czasem także dodatkowe badania oceniające przepływ krwi lub erekcje nocne.

JAK MOŻE WYGLĄDAĆ LECZENIE?

Nie ma jednego rozwiązania, które działa u wszystkich – bo **trudności z erekcją rzadko mają jedną przyczynę**. Dlatego pierwszym krokiem jest przyjrzenie się temu, co może za nimi stać: stres, napięcie, relacja, zdrowie fizyczne albo kilka tych rzeczy jednocześnie.

W wielu przypadkach dużą zmianę przynosi już sama rozmowa i wsparcie – indywidualne lub w parze. Pomocne może być wsparcie psychoseksuologiczne, psychoterapia albo praca nad zmniejszeniem presji wokół seksu.

Częścią leczenia mogą być również leki wspomagające erekcję, zawierające między innymi tadalafil lub sildenafil. Ich dobór powinien być dostosowany do stanu zdrowia, przyjmowanych leków i indywidualnej sytuacji.

Warto wiedzieć, że takie leczenie nie „załatwia sprawy za nas” – nie działa jak przełącznik. Erekcja nadal potrzebuje pobudzenia, kontaktu, poczucia bezpieczeństwa i choć trochę spokoju w głowie.

Najlepsze efekty często daje połączenie różnych działań: zadbanie o zdrowie, wsparcie specjalistyczne i stopniowe zdejmowanie presji z seksu.

NAJWAŻNIEJSZE: NIE ZOSTAWAJCIE Z TYM SAMI

Zaburzenia erekcji są częste i dotyczą wielu mężczyzn, także młodych. Nie świadczą o braku męskości, atrakcyjności, sprawności ani wartości jako partnera. Nie muszą też oznaczać końca udanego seksu czy bliskiej relacji.

Mogą być sygnałem, że ciało, psychika albo związek potrzebują więcej uwagi, spokoju i wsparcia.

Pomijanie i milczenie na temat pojawiających się trudności, może mieć negatywny wpływ na relację z partnerem_rką. Z czasem może pojawiać się frustracja, brak zrozumienia, a to, co jest przemilczane, może dawać przestrzeń na domysły i poszukiwanie winnego. Może to destrukcyjnie wpływać na związek, generując kłótnie, pretensje, nieufność, jeszcze większą presję i w konsekwencji doprowadzić do zakończenia relacji.

Jeśli ten temat dotyczy Ciebie albo Waszej relacji, nie zostawajcie z nim sami. Więcej informacji znajdziecie na:



COGRYZIE.PL



Bezpłatne i anonimowe konsultacje ze specjalistami to pierwszy krok, żeby nazwać to, co naprawdę Cię gryzie. Możesz wysłać swoje pytanie do ekspertów i ekspertek.

**TU MOŻESZ ZADAĆ
PYTANIE ANONIMOWO
NASZYM EKSPERTOM**

