

BEZPŁATNY PRZEWODNIK

Kocham, ale nie mam ochoty

*7 przyczyn braku ochoty na bliskość
i 5 zdań, które pomagają o tym porozmawiać*

Anna Kubińska

psycholog i seksuolog · praktyka kliniczna w Londynie
Orły Medycyny · nominacja Hipokrates 2026 – Psycholog Roku

Z Tobą wszystko jest w porządku

Jest wieczór. Dzieci śpią albo właśnie zamknęłaś laptopa. On się przytula, a Ty w głowie liczysz, ile zostało do snu. Potem przychodzi myśl: **„Przecież go kocham. Co jest ze mną nie tak?”**

To jedno z najczęstszych zdań, jakie słyszę w gabinecie. I zwykle pada po cichu, z poczuciem winy.

Dobra wiadomość jest taka, że **brak ochoty rzadko jest „usterką”**. Najczęściej to informacja: o zmęczeniu, o napięciu, o ciele, o tym, czego w relacji brakuje. Kiedy zrozumiesz, skąd się bierze, przestaje być wstydliwą tajemnicą, a staje się czymś, z czym da się pracować.

Jak korzystać z tego przewodnika?

- ✦ Przeczytaj go w spokoju, najlepiej z herbatą, nie między praniem a mailem z pracy.
- ✦ Przy każdej przyczynie zaznacz, czy jest o Tobie.
- ✦ Wybierz jedno zdanie do rozmowy i jeden mały krok na ten tydzień. Tylko jeden.

„Kochasz, ale nie pragniesz? To nie zdrada uczuć. Miłość i pożądanie to dwa różne systemy – jeden nie przekreśla drugiego.”

Ania

Ochota nie zawsze przychodzi pierwsza

Większość z nas wierzy, że „prawdziwa” ochota pojawia się sama: nagle, spontanicznie, jak w filmach. Badania nad kobiecą seksualnością pokazują coś innego. Pożądanie ma co najmniej dwie twarze:

● Spontaniczne

Ochota pojawia się „sama z siebie”, zanim cokolwiek się wydarzy. Często na początku związku albo w momentach odpoczynku i lekkości.

● Reaktywne

Ochota rodzi się dopiero w trakcie bliskości: z dotyku, czułości, rozluźnienia. Najpierw jest otwartość, potem chęć. U wielu kobiet w długich związkach to norma.

Dlaczego to ważne? Jeśli czekasz, aż ochota „przyjdzie sama”, możesz czekać bardzo długo i obwiniać siebie. Tymczasem Twoje ciało może po prostu potrzebować innego wejścia: czasu, bezpieczeństwa, dotyku bez presji.

I jedno zastrzeżenie: reaktywne pożądanie nie oznacza, że „trzeba się zmusić, a potem się rozkręci”. Presja i seks z obowiązku zwykle obniżają ochotę jeszcze bardziej. Chodzi o otwartość w bezpiecznych warunkach, nie o przymus.

7 najczęstszych przyczyn

1 Przeciążenie i stres

☐ to o mnie

Praca, dom, dzieci, lista spraw w głowie, która nie gaśnie nawet w łóżku. Układ nerwowy w trybie „ogarniania” nie przełącza się łatwo na tryb przyjemności.

Zauważ: Czy w ciągu dnia masz choć 15 minut, w których nikt niczego od Ciebie nie chce?

2 Zmęczenie i niedosyt snu

☐ to o mnie

Ochota potrzebuje energii. Gdy jej brakuje, ciało wybiera sen – i to jest rozsądny wybór, nie wada.

Zauważ: Ile godzin śpisz w typowym tygodniu? Czy budzisz się wypoczęta?

3 Napięcie w relacji

☐ to o mnie

Niewypowiedziane żale, nierówny podział obowiązków, poczucie, że nie jesteś słyszana. Trudno pragnąć kogoś, na kogo w środku jesteś zła.

Zauważ: Czy jest coś, co od dawna chcesz partnerowi powiedzieć – i nie mówisz?

4 Presja i „taniec goniący-uciekający”

☐ to o mnie

Im bardziej on prosi lub się obraża, tym bardziej Ty unikasz – nawet przytulania, „bo zaraz będzie czegoś chciał”. Koło się zamyka.

Zauważ: Czy zdarza Ci się unikać czułości, żeby nie „rozbudzić oczekiwań”?

Ciało, ból i wstyd

5 Ciało i hormony

☐ to o mnie

Połów i karmienie, cykl, perimenopauza, niektóre leki (np. część leków przeciwdepresyjnych czy antykoncepcja hormonalna u części kobiet), choroby przewlekłe. To wszystko może realnie obniżać libido.

Zauważ: Czy spadek ochoty pojawił się nagle albo po zmianie leków? Wtedy warto porozmawiać z lekarzem.

6 Dyskomfort lub ból

☐ to o mnie

Jeśli bliskość boli, piecze albo jest „sucha”, ciało uczy się jej unikać. Brak ochoty bywa wtedy mądrą ochroną, a nie problemem psychicznym.

Zauważ: Seks nie powinien boleć. Ból to sygnał do konsultacji z ginekologiem i seksuologiem.

7 Wstyd i obraz ciała

☐ to o mnie

Gaszenie światła, chowanie brzucha, myślenie o wyglądzie zamiast o odczuciach. Trudno czuć przyjemność, kiedy ocenia się siebie z zewnątrz.

Zauważ: Czy w intymności częściej myślisz o tym, jak wyglądasz, czy o tym, co czujesz?

Co wyszło w Twoim przypadku?

Spójrz na przyczyny, które zaznaczyłaś. Zwykle nie jest to jedna rzecz, tylko 2-3 nakładające się na siebie. To dobra wiadomość: **każda z nich ma swoje rozwiązanie**, a zmiana w jednym obszarze często pociąga za sobą pozostałe.

Najwięcej zaznaczeń w przyczynach 1-2? Zacznij od odpoczynku i odciążenia, nie od sypialni. Ochota wraca, gdy układ nerwowy dostaje przestrzeń.

Najwięcej w przyczynach 3-4? Kluczem jest rozmowa – i to taka, która nie zaczyna się od zarzutu. Następna strona jest właśnie o tym.

Zaznaczyłaś 5 lub 6? Zacznij od konsultacji ze specjalistą. To nie „przesada” – to najkrótsza droga do ulgi.

Najwięcej w przyczynie 7? Pracę ze wstydem warto zacząć od siebie: od uważności na odczucia zamiast na wygląd.

Moje 3 najważniejsze przyczyny:

1. _____
2. _____
3. _____

Jedna rzecz, którą chcę zmienić w tym tygodniu: _____

5 zdań, które otwierają rozmowę zamiast ją kończyć

Zdanie „Musimy porozmawiać o naszym życiu intymnym” u większości osób uruchamia tryb obrony. Te zdania działają inaczej: mówią o Tobie, o kierunku i o tym, co dobre.

1

ZACZNIJ OD TEGO, CO DOBRE

„Lubię, kiedy... Chciałabym, żebyśmy mieli tego więcej.”

2

NAZWIJ SWÓJ STAN, NIE JEGO WINĘ

*„Ostatnio jestem tak zmęczona, że trudno mi się przełączyć.
To nie jest o Tobie.”*

3

POPROŚ O CZUŁOŚĆ BEZ OCZEKIWAŃ

*„Potrzebuję przytulania, które nie musi się niczym kończyć.
Wtedy łatwiej mi się otworzyć.”*

4

ZAPROŚ, ZAMIAST TŁUMACZYĆ SIĘ

*„Pomożesz mi znaleźć, co sprawia, że mam więcej ochoty?
Chcę to zrozumieć razem z Tobą.”*

5

DAJ SOBIE PRAWO DO „NIE”

*„Dziś nie, ale bardzo chcę z Tobą być blisko. Może położymy
razem?”*

Wybierz jedno zdanie, które brzmi jak Ty. Możesz je zmienić na swoje słowa – liczy się kierunek, nie formułka.

Jeden krok dziennie, zero presji

- **Dzień 1** Zaznacz w przewodniku swoje 3 przyczyny. Tylko tyle.

- **Dzień 2** Znajdź 15 minut tylko dla siebie: spacer, kąpiel, książka. Bez telefonu.

- **Dzień 3** Wybierz jedno zdanie ze strony 7 i zapisz je swoimi słowami.

- **Dzień 4** Przytulenie bez oczekiwań – i powiedz o tym na głos, żeby obie strony czuły się bezpiecznie.

- **Dzień 5** Powiedz partnerowi jedno zdanie z rozmowy. Krótko, w spokojnym momencie, nie w sypialni.

- **Dzień 6** Zauważ, co dziś choć trochę obudziło w Tobie bliskość lub ciepło. Zapisz to.

- **Dzień 7** Podsumuj: co się zmieniło? Co było najłatwiejsze? Od tego zacznij kolejny tydzień.

Kiedy warto skonsultować się ze specjalistą

Ten przewodnik pomaga zrozumieć siebie, ale nie zastąpi rozmowy ze specjalistą. Warto umówić konsultację, gdy:

- ✦ bliskość boli, piecze lub jest niemożliwa (najpierw ginekolog, potem seksuolog),
- ✦ spadek ochoty pojawił się nagle albo po zmianie leków,
- ✦ brakowi ochoty towarzyszy długotrwały smutek, brak energii lub utrata radości z innych rzeczy,
- ✦ rozmowy o bliskości regularnie kończą się kłótnią albo cichą obrazą,
- ✦ czujesz presję, przymus albo strach w relacji – wtedy najważniejsze jest Twoje bezpieczeństwo, nie rozmowa o ochocie.

Brak ochoty to jeden z najczęstszych powodów wizyt u seksuologa. Nie musisz czekać, aż „będzie naprawdę źle”.

Zastrzeżenie: materiał ma charakter wyłącznie informacyjny i edukacyjny. Nie stanowi porady medycznej, diagnozy ani konsultacji psychologicznej czy seksuologicznej i nie zastępuje indywidualnej wizyty u specjalisty. W sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia dzwoń pod numer 112.

TWÓJ NASTĘPNY KROK

Wiesz już, co się dzieje. Teraz pora o tym porozmawiać.

Najtrudniejsze w intymności rzadko jest samo „co”. Najtrudniejsze jest **„jak to powiedzieć”**: bez wstydu, bez wyrzutów i bez rozmowy, która znowu kończy się ciszą.

Dlatego napisałam e-book **„Komunikacja w sypialni”** – praktyczny przewodnik dla par i singielek, które chcą mówić o bliskości odważnie, czule i bez chodzenia w kółko. W bonusie: **Zeszyt Dialogów Partnerskich** z ćwiczeniami do zrobienia we dwoje.

Zobacz e-book „Komunikacja w sypialni” · 97 zł →

anna-kubinska1.systeme.io/komunikacja-w-sypialni

Wolisz porozmawiać osobiście? Konsultacje prowadzę stacjonarnie i online, wyłącznie z kobietami, w pełnej dyskrecji:
annakubinska.eu/umow-wizyte

Za kilka dni napiszę do Ciebie z jedną wskazówką na ten tydzień.
Do usłyszenia!

Ania