

NA TEMAT

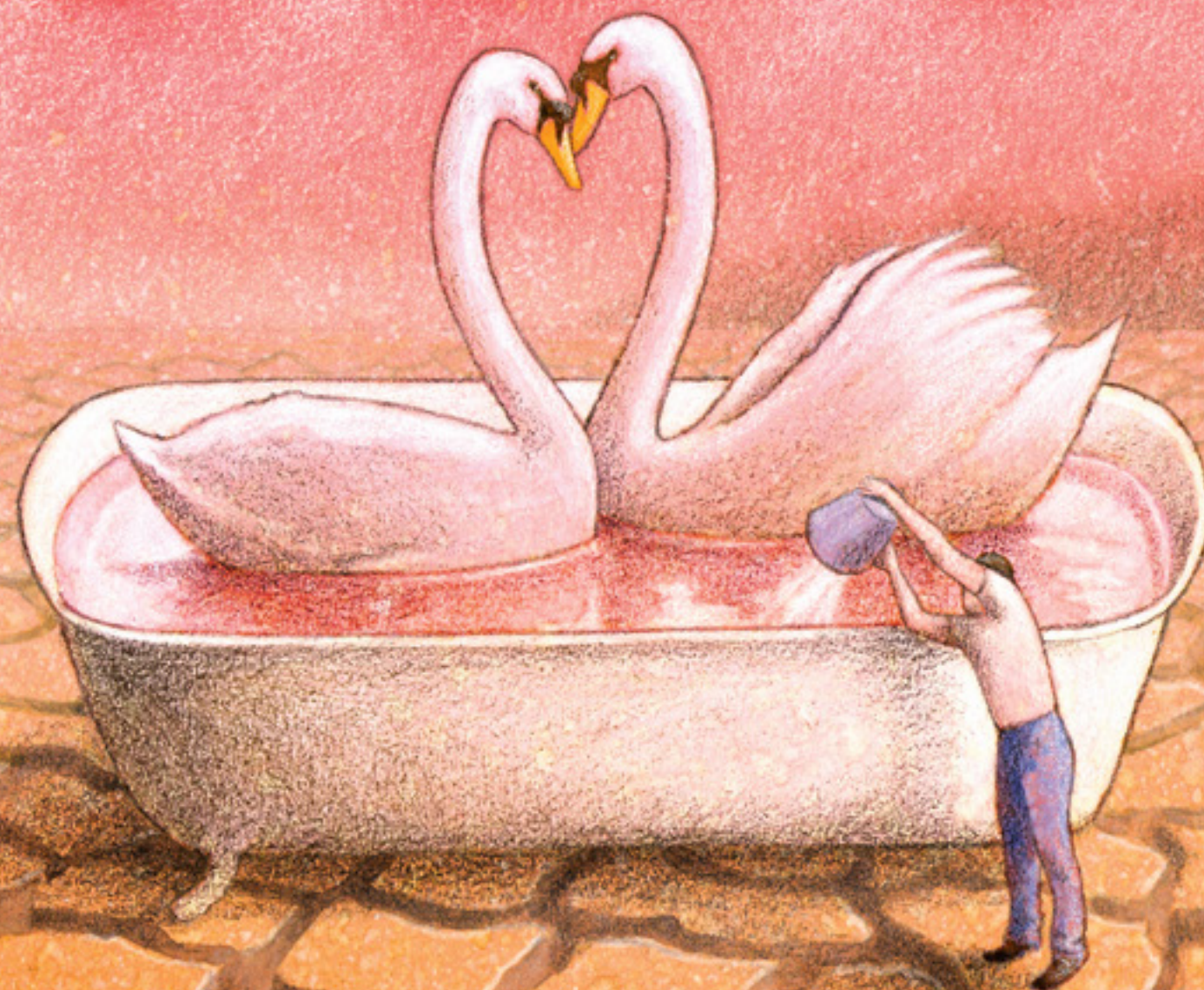
CZUŁOŚĆ I NIECZUŁOŚĆ



rozmawiają ALICJA DŁUGOŁĘCKA, MICHAŁ LEW-STAROWICZ i MAGDA BRZEZIŃSKA

ilustracje PAWEŁ KUCZYŃSKI

Ona z Wenus, on z Marsa? W gruncie rzeczy mieszkamy – kobiety i mężczyźni – na tej samej planecie i pragniemy tego samego: bliskości, czułości, rozkoszy. Bycia ze sobą bez fałszywego wstydu, żeby poprosić o przyjemność i dać przyjemność, by spróbować razem jakiejś rzeczy, za którą tęsknimy. Mamy to w zasięgu ręki. Jak po to sięgnąć? Jak przywrócić zapomnianą czułość?



W

MAGDA BRZEZIŃSKA: Zdrada jest dziś drugim najczęstszym powodem rozwodów, a statystyki pokazują, że rozwodzi się już co trzecie małżeństwo. Co takiego dzieje się w sypialni, albo co się nie dzieje, że partnerzy, małżonkowie szukają relacji poza stałym związkiem? Nie mają ochoty kochać się ze sobą?

ALICJA DŁUGOŁĘCKA: W ogóle coraz mniej ludzi ma ochotę na seks. Kiedyś tę niechęć do seksu przypisywano przede wszystkim kobietom, a dziś okazuje się, że to mężczyźni są na „nie” – a przynajmniej nie mają ochoty na seks z życiowymi partnerkami. I to może prowadzić do zdrady jednej albo drugiej strony.

MICHAŁ LEW-STAROWICZ: Mężczyźni są na „nie”, bo często są zmęczeni, przebodźcowani i łatwiej się nudzą. Kiedyś nie było aż tylu „zabawek”, dłużej cieszyliśmy się jedną rzeczą i ważne były przede wszystkim interakcje społeczne. Dzisiaj dziecko ma pod ręką laptopa, iPada, gry komputerowe, rzeczywistość wirtualną, wirtualne lalki czy place zabaw. Wszystkie te urzą-

baw ruchowych, np. berka, zbijaka, chłopcy i dziewczynki biegali za sobą, rozmawiali i dotykali się, poznawali, bawili w role. Teraz ich uwaga jest skupiona gdzie indziej.

MICHAŁ LEW-STAROWICZ: W wirtualnej rzeczywistości, w której ciągle można szukać nowych aktywności, dziecko uczy się, że jak coś się nudzi albo komplikuje, to można zainstalować nową apkę czy po prostu wylogować się. W relacjach także możemy zaobserwować takie czasowe wylogowywanie się ze związku i szukanie nowego impulsu, relacji zastępczych.

ALICJA DŁUGOŁĘCKA: Bardzo ważne są pierwsze doświadczenia erotyczne w okresie dojrzewania, bo one mają mocno warunkujący charakter. A tu coraz częściej dochodzi do sprzężenia doświadczeń autoerotycznych z Internetem, w którym obrazy są zmiennie i bardzo dosłowne.

MICHAŁ LEW-STAROWICZ: No właśnie. Na mniejsze zainteresowanie mężczyzn seksem wpływ ma także pornografia w sieci. Z badań wynika, że kontakt z nią ma już za sobą jedna czwarta dwunastolatków i prawie 40 procent młodzieży w wieku od 13 do 17 lat. U osób pozbawionych innych źródeł edukacji seksualnej i przed nawiązaniem związków uczuciowych i erotycznych, kontakt z pornografią może bardzo zaburzyć obraz relacji i rozwój psychoseksualny.

Chłopak, młody mężczyzna jest przesycony bodźcami, cyberseksem?

MICHAŁ LEW-STAROWICZ: Tak, i nieraz nie potrafi nawiązać relacji. Przypuszczam, że w najbliższych latach ten problem będzie się nasilać i będzie dotyczyć także kobiet, bo popularność pornografii wśród kobiet systematycznie rośnie, a dostępu do rzetelnej edukacji seksualnej nadal brakuje.

ALICJA DŁUGOŁĘCKA: Wydaje mi się, że w przesyconiu cyberseksem chodzi nie o ilość bodźców, ale o ich jakość. Kiedyś te początki poznawania się chłopców i dziewcząt były „przyjemnościodajne”, „relacjodajne” – chłopak i dziewczyna stopniowo zbliżali się do siebie psychicznie i fizycznie. Były spojrzenia, dotyk,

Mężczyźni wycofują się, bo boją się, że nie sprostają – nie tylko w seksie.

dzenia bardzo intensywnie oddziałują na zmysły – by dziecko chciało się nimi bawić. Ale im więcej bodźców, tym szybciej pojawia się nuda i potrzeba poszukiwania nowych wrażeń. To się potem przekłada również na obszar relacji.

ALICJA DŁUGOŁĘCKA: Trening psychospołeczny dzieci jest tak ukierunkowany, że skupienie na rzeczach jest bardziej wzmacniane u chłopców, chociażby przez dobór zabawek – stereotypowo klockach dla chłopców i lalek dla dziewczynek. Na to nakładają się jeszcze konsekwencje zakłóconego rozwoju społecznego. Jeszcze 30, 20 lat temu już w przedszkolu w trakcie za-

Krzysztof Kuczyk/FORUM



Dr hab. n. med. MICHAŁ LEW-STAROWICZ

jest psychiatrą, seksuologiem, psychoterapeutą, specjalistą medycyny seksualnej FECSM. Współtwórca Szkoły Terapii Seksualnej, dyrektor Centrum Terapii Lew-Starowicz, I zastępca dyrektora ds. naukowych Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Autor *Kochanie czy klikanie? Terapia dla zagubionych kobiet i mężczyzn*, współautor (z Alicją Długolecką) książek: *Seks trzyma nas przy życiu!*; *Wstyd. Seks i medycyna. Przewodnik dla lekarzy*.

petting, i dopiero na końcu stosunek. Teraz wszystko jest podane na tacy, bodźce są bardzo silne, nie musi ich być wiele.

MICHAŁ LEW-STAROWICZ: Osoby regularnie korzystające z pornografii z biegiem lat potrzebują coraz silniejszych bodźców – przynajmniej takie zależności często widać u mężczyzn – które są banalnie łatwo dostępne. W którymś momencie okazuje się, że pewnych rzeczy nie da się uzyskać z tą samą partnerką czy nawet z większością partnerek.

ALICJA DŁUGOŁĘCKA: A nawet jeśli byłoby to możliwe, zaaranżowanie tego okazuje się tak skomplikowane i w rezultacie niesatysfakcjonujące, że partnerzy z trudem się potem psychicznie z tego podnoszą. Rzeczywistość zawsze jest bardziej skomplikowana niż komunikacja wirtualna.

Wspomnieli Państwo o przyczynach znudzenia seksem u mężczyzn. Kobiety też żyją w przebodźcowanym świecie...



Dr ALICJA DŁUGOŁĘCKA

jest pedagogiem i edukatorką seksualną, pracuje w Centrum Terapii Lew-Starowicz. Autorka wielu książek, m.in.: *Edukacja seksualna*; *Zwykła książka o tym, skąd się biorą dzieci*; *Seks na wysokich obcasach*. Szczególnie są jej bliskie tematy związane z seksualnością kobiet i osób z różnymi niepełnosprawnościami – współpracuje z wieloma fundacjami i prowadzi projekty badawcze z tego zakresu.

ALICJA DŁUGOŁĘCKA: A jednak są bardziej otwarte na zachowania seksualne. Wprawdzie nastoletnie dziewczyny też oglądają pornografię, ale w tej fazie życia często robią to z powodów relacyjnych – bo innym się to podoba, bo wypadaloby wiedzieć. Oczywiście pornografia też modeluje ich wyobrażenie o życiu seksualnym – współczesne nastolatki mają całkiem inny obraz seksu i swojej roli w kontakcie seksualnym. Wyniki badań ogólnosiato- wych pokazują, że dzisiaj inicjacja dziewcząt odbywa się znacznie wcześniej i przebiega w inny sposób. O wiele wcześniej decydują się na kontakty oralne, ale w postaci *fellatio*, kiedy one zaspokajają potrzebę chłopaka, i na kontakt analny, „bo nie zachodzi się w ciążę”. Czyli patrząc z perspektywy pokoleniowej – na bardzo radykalne zachowania. I to na takie zachowania, które nie dają przyjemności dziewczynie. Konsekwencje są takie, że mają słaby kontakt ze swoim ciałem. Dzisiaj ogromnym problemem młodych kobiet jest to, że podejmują zachowania



Te kobiety po drugiej stronie messenger'a to są najczęściej czyjeś partnerki...

seksualne, z których nie czerpią przyjemności i nie czują siebie w seksie, tylko odgrywają pewną rolę. Grają w coś.

Dawniej seks był narzędziem manipulacji w związku, był jak żetony, które w ręku trzymała kobieta i mogła je przydzielać partnerowi, jeśli był grzeczny. A dziś kto trzyma żetony, kto gra seksem?

MICHAŁ LEW-STAROWICZ: Dziś tymi żetonami grają tak że mężczyźni – próbują się w ten sposób bronić, zaznaczyć swój wpływ w sytuacji, gdy czują się zdominowani przez partnerkę. Więc dziś to nie ją, ale jego „boli głowa” – zwłaszcza gdy jest pod presją partnerki dominującej w wielu innych przestrzeniach. Przy czym to wcale nie musi być zachowanie manipulacyjne, ale zupełnie nieświadomiany mechanizm. To ciekawe, że w gabine-

cie pojawia się coraz więcej mężczyzn, którzy nie mają ochoty na seks. Partnerka jest rozbudzona, wyobraża sobie, jak mógłby wyglądać ich seks, a on... nie ma ochoty. **ALICJA DŁUGOŁĘCKA:** Tu jest jeszcze jedna ważna kwestia – kulturowo odpowiedzialność za jakość seksu nadal spoczywa na mężczyźnie, więc jeśli coś w ich relacji erotycznej jest nie tak, kobieta oczekuje od partnera, że to on coś z tym zrobi.

MICHAŁ LEW-STAROWICZ: Dlatego często w gabinecie pojawia się kwestia, dlaczego partner nie wykazuje inicjatywy. Mężczyzna jest pod pewną presją – to on musi chcieć, inicjować seks i jeszcze dokładnie wiedzieć, jak to zrobić, żeby było cudownie.

Z ostatniego raportu profesora Zbigniewa Izdebskiego na temat seksualności Polaków wynika, że mężczyźni są bardziej zadowoleni z seksu niż kobiety. Przy często mniejszych oczekiwaniach. Gra wstępna skróciła się – w porównaniu do badania z 2015 roku – z 20 minut do 15. Natomiast przybyło mężczyzn udających orgazm.

ALICJA DŁUGOŁĘCKA: Jako kobieta przyznaję, że mężczyznom jest dziś trudniej, bo spoczywa na nich jeszcze większa odpowiedzialność za seks – i to taki, jak

obiecują filmy w Internecie. Mężczyźni trochę się sami zapędzili w kozi róg, a trochę się dali tam zapędzić.

MICHAŁ LEW-STAROWICZ: Ale konsekwencje tego zapędzenia w kozi róg odczuwają również kobiety, bo jeśli w różnych obszarach życia mężczyzna czuje się przyparty do muru i funkcjonuje pod presją, to i partnerka traci możliwość cieszenia się z życia seksualnego w ich związku.

ALICJA DŁUGOŁĘCKA: Nie zapominajmy o kwestiach somatycznych. Żyjemy inaczej, o wiele szybciej, pod presją. To dotyczy różnych dziedzin życia, również sfery seksualnej.

MICHAŁ LEW-STAROWICZ: Nie bez znaczenia jest też to, jak na nasze ciało, na nasz mózg wpływają nowe technologie. W krajach azjatyckich opisano nowe zjawisko, *hikikomori* – młodzi mężczyźni zamykają się w pokoju z komputerem na całe dni, tygodnie, miesiące, a nawet lata. Taki styl życia sprawia, że przybywa wiecznie zmęczonych, niewyspanych, zestresowanych młodych mężczyzn. Wkrótce obok otyłości pojawiają się zaburzenia hormonalne, zaburzenia popędu i wiele innych. U kobiet pod wpływem stresu dochodzi do zaburzenia miesiączkowania i pojawiają się problemy z zajściem w ciążę.

KLUCZ DO DOBREGO SEKSU

Dr Sarah Hunter Murray bada, jak kobiety i mężczyźni doświadczają pożądania seksualnego w długotrwałych relacjach. Kluczem do nieziemskich orgazmów wcale nie są akrobatyczne pozycje czy wyszukana koronkowa bielizna, ale:

- 1. Emocjonalna obecność** – podczas seksu skoncentruj całą uwagę na odczuciach swoich i partnera/partnerki, na rozkoszy, którą sobie dajesz. Nie zastanawiaj się, jak wygląda twoje ciało, o czym w tej chwili myśli twój partner, nie planuj listy zakupów.
- 2. Uwaga** – gdy twoje myśli podczas stosunku zaczynają dotyczyć czegoś innego, pozwól, by odpłynęły i skup się na partnerze. Skieruj całą swoją uwagę na to, czego doświadczasz.
- 3. Eksperymenty** – próbuj wprowadzać nowości do waszej sypialni. Nowe pozycje, stroje, gadzety i fantazje mogą pobudzić namietność. Byle nie za wiele pomysłów i nowości – najważniejsza bowiem jest obecność i uwaga.

Oprac. dj na podst.: www.psychologytoday.com

Wycofanie się z życia społecznego, z realnych kontaktów i czerpanie stymulacji z innych źródeł przekłada się również na zmiany w mózgu. Zmienia się model reaktywności, ośrodek nagrody w mózgu odpowiada na innego rodzaju bodźce. Mózg reaguje plastycznie na wszystko, co robimy, tworzą się nowe sieci neuronalne.

A z drugiej strony technologie dają już tak zaawansowane możliwości doświadczania seksu wirtualnego realnymi zmysłami, że kto wie, czy dla wielu osób nie stanie się atrakcyjniejsza i bardziej realna własnie iluzja.

ALICJA DŁUGOŁĘCKA: Jeśli chodzi o podłoże reakcji seksualnych, to mamy dwie drogi. Reaktywną, która wiąże się z dotykiem, kontaktem fizycznym, oraz psychogenną, która wiąże się ze światem fantazji, myśli, uczuć wyższych. Niektórzy tak zakochują się w tych swoich wirtualnych partnerach, że nie chcą z nimi uprawiać seksu, nie chcą doprowadzać do penetracji, ale chcą z tą postacią budować czułą relację. Ta wyobrażona postać staje się partnerem, który zawsze na wszystko się zgadza. I zawsze jest dostępny.

Niekoniecznie do seksu?

ALICJA DŁUGOŁĘCKA: Tak. Bardzo często chodzi nie o aspekt fizyczny, ale głównie o aspekt psychiczny. Wiele osób zgłasza się do terapeuty, bo nie potrafią rozróżnić, która z ich relacji jest prawdziwa. Poświęcają bardzo dużo czasu na relację o charakterze erotycznym,

łącznie z wysyłaniem sobie nagich zdjęć czy obrazków pornograficznych, z prowadzeniem dialogów erotycznych, z zachowaniami masturbacyjnymi, ale nigdy się nie spotykają z tą osobą z sieci i nie uprawiają seksu w realu.

To ciekawe, że dzisiaj ludzie z jednej strony intensywnie pracują nad stworzeniem tej idealnej „lalki”, ze sztuczną skórą, zapachem, tak żeby robot jak najbardziej przypominał człowieka, a z drugiej strony okazuje się, że najtrudniejsza jest komunikacja i bycie z drugim człowiekiem. Jeśli nie uczymy się tego od dziecka, to potem efekt jest taki, że wybieramy różne wersje „rozjechanego” seksu. Chociaż... kiedyś wielu mężczyzn miało żonę i kochankę, prowadzili podwójne życie – od czego innego była żona, od czego innego kochanka. Kobiety nie mogły prowadzić takiego modelu relacji, bo były zależne od mężów.

Ale dziś kobiety w dużej mierze stały się niezależne. Czy ta niezależność przekłada się na ich gotowość do zdrady?

ALICJA DŁUGOŁĘCKA: Jeśli chodzi o zdradę fizyczną, to kobiety rzadziej ją deklarują. Często wśród kobiet jest natomiast emocjonalna zależność, w której ujawniają swoje seksualne potrzeby i fantazje – to budowanie

emocjonalnej relacji poza związkiem. Nowe technologie temu sprzyjają, dają narzędzie. A że wraz z dostępem do antykoncepcji nastąpiła rewolucja w relacjach seksualnych, bo kobieta odzyskała władzę nad swoim ciałem... To też poluzowało cugle w rękach mężczyzny. Seks oderwał się od prokreacji i pewnych zobowiązań natury prawnej, etycznej, kulturowej.

Prawie każda para może się dogadać, jeśli nie braknie uważności.

Zmieniła się rola seksu i dzięki tym przemianom, jak rozumiem, przyszedł czas, żeby się w pełni seksem cieszyć. A jednak seks nie cieszy, skoro uciekamy z łóżka do sieci?

ALICJA DŁUGOŁĘCKA: Zauważyłam, że wśród klientek dominują kobiety, które chcą pracować nad swoim związkiem – ale często ich partnerzy nie chcą, bo to uderza w ich ego – oraz kobiety, które całe życie się poświęcały, ale gdy odchodziły dzieci, to się rozwiodły i w końcu chcą poczuć smak życia i nie chcą z niego wyrzucić obszaru seksualnego. Niektóre nie czerpały żadnej przyjemności z tej sfery, i jest to jeden z motywów, dla których wychodzą z długiego, zawartego we wczesnym etapie życia, niesatysfakcjonującego związku, gdzie seks był związany wyłącznie z posiadaniem dzieci. No i mają problem ze znalezieniem partnera. Zwłaszcza partnera w swoim wieku.

Na różnych warsztatach dla kobiet widzę, że obecne czterdziesto- czy pięćdziesięciolatki mają lepszy kontakt ze swoim ciałem niż młode dziewczyny, które teoretycznie powinny być lepiej wyedukowane.

Te młode kobiety są bardziej zamknięte, pruderyjne?

ALICJA DŁUGOŁĘCKA: Nie pruderyjne, lecz zewnątrzsterowne, bo bardziej poddane presji oceny. Same siebie ciągle oceniają, są wobec siebie bardzo restrykcyjne, nie lubią swojego ciała. 80 procent polskich nastolatków nie lubi swojego ciała – to bardzo smutne i niepokojące. Najlepiej ze swoim ciałem i swoją seksualnością czują się teraz kobiety dojrzałe – chociaż mają



nie nie przymusza do trwania w nieudanym związku. Z jednej strony łatwiej jest wycofać się z nieszczęśliwej relacji i dalej szukać „drugiej połowy”, z drugiej strony coraz mniej osób próbuje i potrafi zmierzyć się z problemami pojawiającymi się w długotrwałej relacji.

Profesor John Gottman z Uniwersytetu Waszyngtońskiego przez 40 lat przebadał tysiące par w poszukiwaniu odpowiedzi, co sprawia, że oddalają się od siebie, co prowadzi do definitywnego rozpadu związku. Uważa, że to nie jest ani tzw. niedopasowanie w łóżku, ani zdrada, ale obojętność na partnera, na to, co przeżywa, oraz eskalowanie konfliktów i karanie partnera raniącymi słowami.

ALICJA DŁUGOŁĘCKA: W relacji trzeba być uważnym. Dawać partnerowi życzliwość, szacunek, troskę. Widzieć siebie nawzajem. Na tym samym polega uważność w seksie.

Często ludzie bazują na tym, co wspólnie odkryli i doświadczyli, gdy się poznali, mając lat naście albo dwadzieścia parę. Uważają, że ta baza wystarcza. A przecież seks na różnych etapach życia – z tym samym człowiekiem – będzie inny. Kluczowe jest zachowanie wzajemnego szacunku, otwartości i życzliwości, wyniszczająca – nawet najbardziej namiętną relację – obojętność i pogarda.

W gruncie rzeczy pragniemy tego samego: bliskości, rozkoszy, czułości. A to, że możemy je osiągnąć na różne sposoby, daje nam większy potencjał. Jesteśmy plastyczni, więc pracując nad swoją seksualnością, otwierając się, stajemy się do siebie bardziej podobni, niż to sobie wyobrażamy. To jest dla mnie zawsze zarazem smutne i wzruszające, gdy w pracy z parą okazuje się, że wzajemne poznanie nie ma nic wspólnego ze stażem wspólnego życia.

MICHAŁ LEW-STAROWICZ: Do uważności dodajmy jeszcze empatię. Współczesne wzorce kulturowe faworyzują samorozwój, osiąganie sukcesu, kreują potrzeby i zachęcają do zdobywania dóbr materialnych. Nieraz widzę w ga-

problem ze znalezieniem partnera. Zatem każde pokolenie ma swój problem. To nie jest tak, że jak ludzie się kochają, to wszystko się między nimi wspaniale łoży, seks też. Zmieniają się etapy życia i my też się zmieniamy. Może się okazać, że choć dobrze się z partnerem dogadywaliśmy 15 lat temu, dzisiaj nie możemy znaleźć wspólnego języka, daleko nam do siebie.

MICHAŁ LEW-STAROWICZ: Jesteśmy nadal społeczeństwem dość konserwatywnym i tworzącym podwójne standardy w odniesieniu do seksualności. Jest obraz żony „dziewicy”, wiernej i skromnej, oraz namiętnej kochanki, obiektu pożądania, ale nie na ślubnym kobiercu. Mamy oddanego męża, dzielącego z żoną domowe obowiązki, i zmysłowego kochanka, Piotrusia Pana, który zupełnie nie nadaje się do stałego związku. I jak tu cieszyć się seksem małżeńskim? Wirtualny świat kusi, romans jest na wyciągnięcie ręki, otocze-



JAK ROZMAWIAĆ O SEKSIE?

>>> Jak przekazywać to, co w nim najważniejsze? – tłumaczy Wiesław Sokółuk, seksuolog, w książce **Seks. Dobrze jest, gdy wie się.** Książka do nabycia na www.charaktery.eu

BY ODZYSKAĆ CZUŁOŚĆ

- Mów o swoich potrzebach.** Często nie mówimy partnerowi o swoich potrzebach, by go nie urazić. Nie wyrażając ich, sprawiamy, że partner nie ma szansy dowiedzieć się, czego pragniemy w łóżku i co da nam spełnienie. Warto powiedzieć o tym wprost, bo nikt nie jest prawdopodobieństwem, że partner się domyśli.
- Akceptuj swoje ciało.** Rozmyślanie o każdym mankamencie wyglądu nie poprawi satysfakcji z seksu. Pełna świadomość swojego ciała i seksualności jest kluczem do tego, by czerpać radość ze zbliżeń.
- Seks nie może być nagrodą, a jego brak karą.** Seks powinien być znakiem miłości i intymności.
- Pamiętaj o poczuciu humoru.** Seks nie zawsze jest taki, jak sobie wymarzymy. Zdarzają się „wpadki” i zabawne sytuacje. Przyda się dystans i umiejętność obrócenia pewnych rzeczy w żart. Pamiętaj, że seks to też świetna zabawa.

Oprac. dj na podst.: www.psychologytoday.com

biniecie związku, w których partnerzy tak daleko zapędzili się we własnym samorozwoju, że stracili z oczu drugą osobę, oddalili się od siebie i trudno jest im tę bliskość odzyskać, ponownie wczuć się w potrzeby drugiej osoby. Uważność względem siebie może zapobiec takim sytuacjom, zakłada bowiem podtrzymanie interakcji, jest nieustannym procesem, a nie przypominaniem sobie o partnerze, gdy pozostają już tylko mediacje i podział majątku.

Cała nadzieja w uważności? Bez niej mężczyzna nie dostrzeże, czego potrzebuje kobieta? A kobieta nie zrozumie, dlaczego jej partner wycofuje się, czego się boi?

ALICJA DŁUGOŁĘCKA: Od wieków obowiązywały wzorce męskie, przystosowane do męskiej perspektywy osiągania przyjemności. A kobieca perspektywa jest inna. Mężczyźni wycofują się, bo obawiają się tej nowości, tego, że kobiety chcą inaczej, po swojemu. Mężczyźni boją się, że nie sprostają – generalnie we wszystkim, nie tylko w seksie. Bo mężczyzna nie dość, że musi sprostać, to jeszcze nie może być takim samcem, macho, tylko ma być wrażliwym partnerem i za-



wsze obecnym ojcem. To jest dla niego bardzo trudne, więc często wycofuje się do wirtualnego świata. Ale w tym wirtualnym świecie też są kobiety. I te kobiety po drugiej stronie messenger'a to są najczęściej czyjeś partnerki. To są partnerki mężczyzn, którzy się odsunęli i wycofują się, a one się od nich odsuwają, bo... i tu lista powodów, które potrafią wymienić kobiety, jest bardzo długa. Jak jakieś samotne atomy siedzimy po nocach i piszemy do siebie, pobudzając się seksualnie bądź podwyższając swoją samoocenę dzięki temu, że jesteśmy atrakcyjni i ważni dla kogoś. Powtórzę jeszcze raz coś, co może brzmieć banalnie: tak naprawdę szukamy tego samego – bliskości, czułości, akceptacji i też takiego pozytywnie rozumianego seksualnego rozpasania. Takiego bycia ze sobą bez fałszywego wstydu, żeby poprosić o przyjemność i dać przyjemność. Żeby spróbować jakiejś rzeczy, za którą tęsknimy.

Jak pisał Boy-Żeleński, „z tym największy jest ambaras, żeby dwoje chciało naraz”.

ALICJA DŁUGOŁĘCKA: Prawie każda para mogłaby się dogadać, gdyby nie zabrakło uważności, wzajemnej życzliwości. To kwestia odwrócenia wektorów i skoncentrowania się na tym, co jest pozytywne, a nie na tym, co dzieli, co powoduje lęk. Wspieranie się, szukanie pomocy, bycie bardziej tolerancyjnym... Dla samego siebie przede wszystkim. My to wszystko bardzo często mamy w zasięgu ręki, tylko po to nie sięgamy, bo się boimy.

MICHAŁ LEW-STAROWICZ: Żyjemy w świecie, w którym więcej jest wolności, przyzwolenia dla różnych rodzajów relacji, różnych modeli rodziny. To, z jednej strony, wielki potencjał, szansa na odnalezienie swojego miejsca. Z drugiej strony stworzenie własnego i szczęśliwego modelu relacji wymaga wspomnianej już uważności i umiejętności komunikacji, ćwiczenia otwartości i asertywnego chronienia własnych granic. ●

10 CECH DOBRYCH KOCHANKÓW

1. Jesteście otwarci na nowe rzeczy i chętnie się uczycie.
2. Jesteście zabawni i namiętni.
3. Sprawiacie, że wasi partnerzy czują się atrakcyjni i seksowni.
4. Jesteście pewni siebie, ale nie boicie się być także bezbronni.
5. Jesteście żądni przygód i chcecie eksperymentować.
6. Informujecie partnera/partnerkę o swoich potrzebach i słuchacie, jakie on/ona ma potrzeby.
7. Nie spieszycie się.
8. Lubicie sprawiać przyjemność tak samo, jak jej doświadczać.
9. Wspieracie, nie oceniacie.
10. Jesteście w pełni obecni ciałem, duszą i umysłem podczas seksu.

Oprac. dj na podst.: www.psychologytoday.com

Gramy Dla Ciebie!

#RDCkultura



Cyril Skiba

Małgorzata Kron

Beata Jewiarz

Małgorzata Berwid



Sprawdź nas:
facebook.com/radiordc

Posłuchaj nas:

101 FM WWW.RDC.PL/RDCPLAYER

Zeskanuj kod QR



reklama

POLSKIE RADIO
RDC
Radio dla Ciebie