



Kobiety czytają literaturę erotyczną, zapominając o świecie. Brytyjkę E. L. James, a właściwie Erikę Leonrad, autorkę trylogii o Greyu, jedna z fanek określiła jako „dar dla kobiet w średnim wieku”.

Czy warto czytać literaturę erotyczną?

Zapoczątkowany przez „50 twarzy Greya” erotyczny boom spowodował, że jak grzyby po deszczu powstają polejne powieści. A my je czytamy...

WARTO WIEDZIEĆ

Polki pokochały sypialniane przygody kochanków z „50 twarzy Greya”.

I nieważne, czy nazwiemy trylogię porno-gniotem czy objawieniem dla nierozbudzonych seksualnie kobiet – warto sięgnąć po tę książkę i jej podobne. „Wiele moich pacjentek chwali tę książkę, twierdząc, że zmieniła na lepsze ich życie seksualne” – mówi Arkadiusz Bilejczyk, psycholog, tera-

peuta i certyfikowany seksuolog kliniczny. „Znam przykłady pań, które skarżyły się na problemy ze wstydem czy zahamowaniami i które przyznają, że lektura wzbudziła w nich podniecenie seksualne i sprawiła, że zaczęły zapraszać swoich partnerów do seksu lub przynajmniej przestały im odmawiać”. Podobno najczęściej po 50 twarzy Greya sięgają gospodynie domowe w średnim wieku, znudzone tym, co od lat dzieje się w alkowie.

Autorka przyznaje, że opisała w niej po części własne fantazje seksualne – a stanowi idealny wzór typowej czytelniczki: ma 49 lat, dwóch nastoletnich synów i od lat tego samego męża. Coraz częściej też czytają tę książkę młode intelektualistki, bo wypada ją znać i móc o niej dyskutować. Niezależnie od tego jednak, ile mamy lat, czym się zajmujemy i w jakiej jesteśmy erotycznej sytuacji, z tej lektury odniesiemy szereg korzyści.

Fenomen Grey'a

REKORDOWA SPRZEDAŻ

Pierwszy tom powieści pobit rekordy sprzedaży. Na całym świecie kupiło ją ponad 40 mln osób.



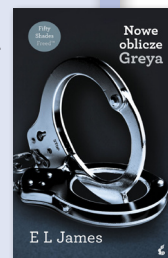
WYSOKA OCENA

Wg danych księgarni internetowej Amazon.com pod względem popularności książka James pobiła w Anglii ostatnią część Harry'ego Pottera, a w USA Kodu Leonarda Davinciego. Klientki księgarni przyznały jej 5 gwiazdek na 5 możliwych.



AUDIOBOOK I FILM

Pierwszy audiobook sprzedał się w milionie egz. A Hollywood wykupiło prawa do ekranizacji za 5 mln dolarów.



Singielka nie zapomni o seksie

Potrzeby seksualne dostosowują się do naszej sytuacji. Jeśli mamy partnera, który na co dzień stanowi dla nas źródło pobudzenia, nasza erotyczna aktywność kwitnie. Jeśli jednak nie mamy z kim sypiać, nasze potrzeby seksualne „przysychają”, a my adaptujemy się do życia bez seksu i przestajemy nawet odczuwać, że czegoś nam brak.

● **Potrzeba seksualna się budzi.** „Lektura sprawia, że uruchamia się nasza wyobraźnia erotyczna i pojawiają się fantazje”

mówi seksuolog. „Mogą stanowić substytut życia seksualnego, powodując np., że nabieramy apetyt na dawno zapomnianą masturbację. Jednak fantazje nie zastąpią rzeczywistości”. I – na szczęście – wcale nie muszą! Okazuje się bowiem, że kiedy w departamencie erotycznym coś w nas znówu drgnie, rośnie też wrażliwość na pleć przeciwną. „Neurologicznie rzecz ujmując, pod wpływem pikantnych opowieści wzbudza się seksualne podniecenie. Pobudzenie to

jest bezosobowe, nie ukierunkowane; ukierunkowane jest dopiero pożądanie, które powstaje, kiedy dostępny w pobliżu jest jakiś konkretny obiekt.

● **Szanse na nowego partnera rosną** dzięki lekturze erotycznej – bo uzyskane pobudzenie pozwala na szybsze przywołanie pożądania, jeśli w naszym otoczeniu pojawi się interesujący „kąsek”. Jeśli potrzeba seksualna pozostanie w uśpieniu, niewiele się wydarzy. W końcu to właśnie ona jest głównym motorem tego, że w ogóle łączymy się w pary. Mniej medycznym językiem: czytamy z wypiekami opowieści o pikantnym seksie, czujemy podniecenie, wrażliwość na prawdziwność, a wraz z nią prawdopodobieństwo, że będziemy się uważniej rozglądać dookoła siebie. I łaskawiej możemy spojrzeć na nieśmiałego pana, który od jakiegoś czasu starał się o nasze względy...

POMOCNE WWW

Artykuły na temat erotyki kobiet, a także literatury erotycznej znajdziesz na www.ofeminin.pl; www.interia.pl. Wątek poświęcony literaturze erotycznej warto przeczytać

na www.forum.gazeta.pl w dziale „książki”. A w sklepie internetowym www.sekrecik.pl kupisz gadżety, do wypróbowania których zainspirowała cię gorąca opowieść.





Czytelniczki pytają

„ Czy czytanie takich książek, może mieć złe skutki?

Dyskutowaliśmy z koleżankami na temat modnych książek erotycznych. Jedna powiedziała, że to perwersja oraz rozbudzenie nierealnych oczekiwań wobec mężczyzn i seksu. „

Ekspert odpowiada

ARKADIUSZ BILEJCZYK
SEKSUOLOG,
PSYCHOLOG
I TERAPEUTA

«Trzeba pamiętać, że to jednak powieść»

Nie sądzę, by należało się obawiać, że lektura ta może rozbudzić w paniach perwersyjne zainteresowania. Natomiast ryzykowne jest to, że może rozbudzić nierealne oczekiwania. Czytając literaturę erotyczną trzeba pamiętać, że to tylko powieść i że z rzeczywistością nie musi mieć wiele wspólnego. Przykładem może być dziewczyna, która w 50 twarzach Greya podczas pierwszego stosunku nie tylko nie czuje bólu, ale ma wielokrotny orgazm. To się nie zdarza. Kolejny przykład: osiągnięte przez bohaterkę orgazmy powodują, że świat się trzęsie, a ona rozpada się na miliony kawałków. Tego typu ubarwienie powoduje, że do gabinetu seksuologów trafiają kobiety, które spodziewają się niezwykłych efektów, a mają



Czytanie literatury erotycznej stało się modne, także wśród intelektualistek, które mają o czym dyskutować.

Znudzona rutyną znajdzie pomysły

Rutyna jest naturalna. I nieunikniona, zwłaszcza, kiedy w związku pojawiają się dzieci, które wymagają dziesiątek powtarzalnych czynności. To nie jest do końca złe, bo rutyna ułatwia codzienne funkcjonowanie, daje poczucie pewności, stałości i bezpieczeństwa. Dobrze się żyje w przewidywalnym świecie – ale cierpi na tym... nasz seks.

● **Można inaczej** „Człowiek szybko zamienia się w seksualnego robota, który zawsze tak samo inicjuje zbliżenie, takimi

samymi ścieżkami zdąża do spełnienia, pieści partnera w ten sam sposób. Akceptujemy tę rutynę i nie próbujemy jej zmienić, bo nie przychodzi nam do głowy, że można się kochać inaczej” – ubolewa Bilejczyk. „Dzięki literaturze erotycznej poznajemy inne sposoby kochania się i ścieżki dochodzenia na szczyt”. Dlatego szczęściarą może nazwać się ta, w której ręce wpada książka, mówiąca „popatrz, można ciekawiej, zrób to tak a tak”. Literatura erotyczna nie

tylko rozbudza fantazję, ale wręcz daje gotowe scenariusze do wykorzystania w sypialni. Zdaniem seksuologów, to kopalnia pomysłów na urozmaicenie gry wstępnej, ubarwienie erotycznych zachowań. I my z niej skorzystamy! Są na to dowody, jak dane producenta erotycznej bielizny, Ann Summers (w tej bieliźnie paradowała partnerka Greya). Sprzedaż bielizny i gadżetów wzrosła o 78 proc! Największą popularnością cieszą się kajdanki i opaski na oczy.

Niepewna odkryje swoje pragnienia

Psychologowie uważają, że dla większość z nas seks, wciąż jest głównie narzędziem prokreacji. „Nawet, jeśli uprawiamy seks dla czystej frajdy, raczej nie uruchamiamy wyobraźni w tym kierunku. Nie znamy więc własnych upodobań” – mówi seksuolog.

● **Pornografia kręci mężczyzn** „Znajdują tam inspirację. Kobiety po pornografii sięgają trzy razy rzadziej”. Nierzadko wstydzimy się puścić wodze wy-

obraźni nawet w fantazji – bo okazuje, że podnieca nas wizja, którą „na trzeźwo” oceniamy jako wstydliwą. „Dla kobiety ważniejsze jest przeżywanie całego procesu, związanego z pobudzeniem erotycznym i seksualnością, a to w pornografii trudniej jest uchwycić. Literatura to co innego! W książce znajdziemy wątek pornograficzny jako część relacji, oparty na zależności między ludźmi, powiązany z wyda-

zeniami itp. Erotyka nie jest oderwana od życia, ale umieszczona w kontekście. To dlatego łatwiej dociera do kobiet, roztańczając przed nimi wizje i pozwalając obcować z nowościami w seksie tak, by dobrze się z tym czuły” podkreśla seksuolog. Kiedy czytamy literaturę erotyczną, bierzemy udział w słodkim trójkącie: ja, książka i moje podniecenie. Nikt nie przeszkadza, nie mówi, co dobre, a co złe.

Wstydliva bez poczucia winy

Zdaniem wielu seksuologów, czytanie literatury erotycznej może mieć dla kobiet wręcz terapeutyczne działanie! Zgadza się z tym seksuolog Arkadiusz Bilejczyk: „Jeśli wstydzimy się swoich pragnień seksualnych, czy może uważamy je za niewłaściwe, dzięki literaturze erotycznej upewnimy się, że inni mają podobnie i że nie jesteśmy tacy źli” – mówi.

● **Uczymy się poprzez obserwację** „Zrozumienie, że inni mają podobnie to proces modelowania, jeden z najbardziej istotnych mechanizmów, występujących w świecie ludzi i polegający na uczeniu się poprzez obserwację zachowań innych. Właśnie poprzez modelowanie, w dzieciństwie uczymy się relacji międzyludzkich. Gdy na nie-

świadomym poziomie docierają do nas informacje, że inni mają podobne pragnienia oraz podnieca ich dokładnie to, co nas, możemy się rozluźnić, i poczuć dużo lepiej. To zdejmuje z nas poczucie winy, że w seksie idziemy w złym kierunku lub posuwamy się zbyt daleko”.

Wiedząc o tym, przestajemy się dziwić, że dzięki niecodziennym upodobaniom Christiana Greya aż o 400 proc. podskoczyła sprzedaż kulek gejszy...

Seksuologowie od lat wykorzystują literaturę erotyczną w terapii par. Aleksander Bilejczyk przyznaje, że on sam niejednokrotnie „zadawał do domu” kobietom pracę, polegającą na znalezieniu w książkach scen i fragmentów, które się im podobają, pobudzają wyobraźnię.

Zablokowana odpuści

Zablokowanie czy zahamowanie seksualne powodują, że nawet snucie fantazji seksualnych jest czymś niewłaściwym. Choć nikt nas nie widzi i nie słyszy, ciągle jesteśmy jakby na cenzurowanym! To rodzi napięcia. Kobiety mają w ogóle całe mnóstwo sekretów w sypialni. Zdaniem seksuologów, nawet nasze techniki masturbacyjne są jednym z pilnie strzeżonych sekretów – choć nasi partnerzy marzą o tym, by oglądać nas podczas takiej drogi na szczyt.

● **Czytanie literatury erotycznej uwalnia i otwiera** Najważniejsze jest nawet nie to, że bohaterowie robią różne niecodzienne rzeczy – oni dają sobie prawo do przyjemności i czerpania jej na różne sposoby! Co więcej, uważają, że im się to należy... I my, utożsamiając się z tymi bohaterami, też powoli zaczynamy dawać sobie prawo do przyjemności. „To stopniowy proces, przesuwanie granic krok po kroku” – twierdzi seksuolog. „Na początku pozwalamy sobie na jedną dodatkową pieszczotę. Poszło dobrze? Rozluź-

niamy się i na fali nowo uzyskanego, dobrego samopoczucia za jakiś czas pozwalamy sobie iść kolejny krok dalej. I choć może nigdy nie dotrzemy tak daleko, jak bohaterowie erotycznej powieści, i tak zyskujemy więcej radości i swobody w seksie.”

● **Jesteśmy coraz odważniejsi** Badania potwierdzają naszą rosnącą otwartość w sprawach seksu. Producent gadżetów erotycznych, firma Lelo, po sukcesie „50 twarzy Greya” przeprowadziła ankietę wśród kobiet z 8 krajów (m.in. Anglii, USA, Japonii, Francji i Niemiec), zbierając odpowiedzi w raport pt. „2012 – The Year Vanilla Turned Grey”. Wynika z niego, że ostatni rok był w seksie rokiem przełomowym! Ponad 76 procent pań w końcu wyznało swoim partnerom, czego naprawdę od nich oczekuje. Niemalże połowa kupiła pejcze lub inne akcesoria do dominacji. Trzy na cztery osoby przyznały, że zaczęły się bawić w erotyczne role, a ich stosunki trwają dużo dłużej niż do tej pory. Rewolucja? I to jaka!

Inne książki erotyczne

Po sukcesie książki E. L. James i ogromnym zainteresowaniu kobiet tematem, jak grzyby po deszczu pojawiają się nowe pozycje: „50 twarzy przyjemności” Marisy Bennett; „Facet na telefon” A. J. Gabryel; „80 dni złotych” Viny Jakson;

„Trzy oblicza pożądania” Megan Hart. W czerwonej serii wydawnictwa Czarna Owca uzakazyły się: „Rozkoszne. Antologia kobiecych opowiadań erotycznych”; „Wilgotne miejsca”. Charlotte Roche; „Dotyk Crossa” Sylvia Day; „Przeznaczona do gry” Indgo Bloome.

Nieśmiała nabierze odwagi

Dzięki literaturze erotycznej kobiety mają unikalną szansę obcować z takimi formami seksu, jakie w normalnym życiu odrzucają „z założenia”. Co więcej, nie czują się przy tym zagrożone! Dlaczego? „W erotycznej książce seks jest podany w sposób harlekinowy: jest relacja, ludzie się spotykają, coś ich łączy. To kobietom daje tak ważne dla nich poczucie bezpieczeństwa. Poza tym większość tej literatury nie wykracza poza codzienność, a to, co kochankowie robią z głównymi bohaterkami, zawsze im się podoba. Nawet, jeśli na początku mają jakieś obawy czy wątpliwości, zawsze kończą w ekstazie. Taki pozytywny przykład seksualnie otwiera” wyjaśnia Bilejczyk.

● **Bierzmy tylko to, co nie napawa nas lękiem** „Nie musimy brać z literatury wszystkiego, a tylko te elementy, które nie napawają nas lękiem, niektóre gesty, pewne zachowania. Kobiety bardzo nieśmiało pewnie się nie rozbudzą do niezobowiązującego seksu czy śmiałych eksperymentów, ale kiedy ich pobudzenie seksualne drgnie, mogą stać się bardziej otwarte i łatwiej je będzie namówić na współżycie. Uzyskają, jako to się książkowo mówi, popędową motywację” – twierdzi seksuolog. I może same zaproponują mężowi seks? Byłby zachwycony! Jedna z pacjentek Arkadiusza Bilejczyka, walcząca z oziębłością, zaczęła po lekturze odczu-

wać podniecenie. Nie stała się demonem seksu, ale zaczęła inicjować kontakty z mężem.

„Miało to dla niej podwójne znaczenie. Czuliła się bezpiecznie, bo to ona dawała sygnał do współżycia, miała poczucie kontroli nad sytuacją. Była też z siebie dumna, że tak robi, że się otwiera i znajduje odwagę. Zakładam, że podobnie reaguje wiele kobiet, także tych, które nie szukają pomocy seksuologa”.

● **Nauczmy się rozmawiać o seksie... podsuwając erotyczną książkę** Kupując i czytając erotyczną książkę, mamy szansę na jeszcze jedną korzyść: możemy za jej pośrednictwem poprosić o coś, na co mamy ochotę w łóżku.

Seksuologowie ubolewają, że w polskiej sypialni panuje cisza – większość z nas nie umie lub wstydzi się rozmawiać o seksie. Niektóre słowa i pragnienia trudno nam wypowiedzieć „Większość kobiet też nie prosi o to, na co mają ochotę, bo uważają, że partner powinien się sam domyślić. Niestety, to nie działa i w efekcie są przez całe lata pieszczone nie tak, jak chcą” podkreśla seksuolog, psycholog i terapeuta Arkadiusz Bilejczyk. „A gdyby tak podsunąć mężowi czy partnerowi książkę, która nas podnieciła? Niech przeczyta! W ten sposób nie musimy mówić partnerowi, co ma zrobić, a wciąż można dostać to, czego się pragnie”.

Agata Domańska