



# Seks

## POD CHMURKĄ

Ma mnóstwo zalet: jest naturalny i zdrowy, nie wymaga specjalnego przygotowania, a może na długo ożywić związek. Jesteście na wakacjach? Kochajcie się, gdzie to tylko możliwe! AGATA DOMAŃSKA

**Z**nasz to uczucie. Ty, on, romantyczny spacer brzegiem morza czy nawet po miejskim parku. Zaczyna się niewinnie. On obejmuje cię w miejscu publicznym trochę odważniej niż zwykle, całujecie się, jakbyście ledwo się znali. Zresztą może dopiero się poznaliście. Zanim zdąży się zorientować, hamulce puszcza. Nie ma czasu na myślenie, gdzie lądują ciuchy i czy przypadkiem nikt was nie widzi. Jest bosko. Czy można sobie wy-

obrazić lepszy czas na plenerowy seks niż wakacje? Oczywiście nie. A że urozmaicenie życia seksualnego może nam tylko wyjść na dobre, to róbmy w lecie wszystko, na co mamy ochotę. A przynajmniej – gdzie tylko nam przyjdzie do głowy. „Wśród pomysłów na urozmaicenie życia seksualnego są metody bardziej i mniej naturalne. Seks na łonie natury jest metodą naturalną w dosłownym znaczeniu”, mówi Katarzyna Płatowska, psycholog i terapeuta. „Dlatego gdy znudzą nam

się sypialnia, korytarz, łazienka, biurko w pracy i winda, zaczynamy myśleć o seksie w plenerze”. I dobrze, bo może on mieć zbawienne skutki dla naszego związku.

### TRWAŁA ROZKOSZ

Seks na świeżym powietrzu może na przykład sprawić, że lepiej będziemy się porozumiewać z partnerem, łatwiej wybaczymy mu drobne potknięcia czy wady. Dlaczego tak się dzieje? Niech wyjaśni to Karolina, 27-letnia masażystka. Któregoś dnia wybrała się ze swoim chłopakiem na wycieczkę za miasto. Leżeli na łące, patrzyli na chmury. „Wcześniej nie przyszłoby mi nawet do głowy, żeby uprawiać seks poza domem. Myśl, że ktoś mógłby mnie na tym nakryć, była absolutnie paralizująca”, mówi Karolina. Tym razem jednak oboje postanowili. „Całowaliśmy się i jakoś krok po kroku, całkiem naturalnie, zaczęliśmy się kochać. Czule, powoli”, opowiada. „Ja leżałam na plecach. Niby zwyczajna pozycja misjonarska, ale dała mi rozkosz nieporównywalną z niczym. Podczas orgazmu rozplakałam się ze szczęścia”.

Od tej pory, gdy się wkurza, zbierając z podłogi porozrzucane skarpetki narzeczonego, przypomina sobie tamtą chwilę. Widok nieba, przesuwane się chmury, wielki błękit, przestrzeń nie do ogarnięcia i jego twarz na tym tle. „Irytacja mija natychmiast”, śmieje się Karolina.

Katarzyna Płatowska tłumaczy dlaczego: „Nowe doznania poszerzają intymność. Jest to trwała zdobycz: im więcej doświadczamy dobrych rzeczy z partnerem, tym lepiej nam się z nim żyje”.

### NAGRODA ZA ODWAGĘ

Nie przekonuje cię to? Może zachęci cię informacja, że seks pod chmurką może poprawić twoją samoocenę. Ufamy, że masz ją wysoką, ale same wiemy, jak to jest – niby wszystko gra, a chwila kryzysu starcza, by przestać w siebie wierzyć. Grażyna, 36-letnia tłumaczką, w ostatnich latach przybrała na wadze. Na co dzień właściwie tego nie zauważała, ale w łóżku nowa, pełniejsza sylwetka zaczę-

ła jej przeszkadzać. „Bardzo lubię się kochać na stojąco, gdy Paweł trzyma mnie w ramionach, a ja oplatom go nogami”, mówi. „Niestety, Paweł jest szczupły i niezbyt muskularny. Odkąd przytyłam, pożegnaliśmy się z tą pozycją. W gorszych momentach zdarzało mi się myśleć, że jestem gruba i nieatrakcyjna”.

Wszystko się zmieniło, gdy w zeszłej wakacji wybrali się na Mazury. „Romantyczne ognisko nad jeziorem zamieniło się w mały, mokry seans porno”, śmieje się Grażyna. „Zaczęliśmy się kochać w wodzie, a w niej ciało staje się lżejsze. Wreszcie mogliśmy zrobić to tak, jak najbardziej lubię. Paweł podrzucał mnie z łatwością Pudziana. A ja wreszcie zaakceptowałam się w stu procentach”.

Nic dziwnego. Okazuje się, że jest to psychologicznie uzasadnione. „Wyprowadzenie seksu poza dom jest przekroczeniem pewnej granicy, a to zawsze dobrze działa”, wyjaśnia Katarzyna Platowska. „Kiedy odważamy się zrobić coś, co wydaje się nam atrakcyjne, ale jednak trochę się tego boimy, to rośnie nasze poczucie sukcesu i wolności w życiu”.

## TANIEC ZMYŚLÓW

Łatwiejsza codzienność, lepsza samoocena... Możesz powiedzieć, że długofalowe korzyści nie mają dla ciebie znaczenia. Seks nie ma być przecież terapią, lecz przyjemnością. Jasne. A co sprawia, że seks sprawia nam taką frajdę? Intensywne pobudzenie zmysłów. Wszystkich – dotyku, zapachu i smaku, ale też wzroku i słuchu. A te nigdzie nie dostają tyłu bodźców jak w przyrodzie. Jola, 33-letnia architektka, gdy tylko robi się ciepło, stara się w każdy weekend wyjeżdżać za miasto. „Niesamowite są śpiewające ptaki i szum drzew. Mieszkam w bloku, do pracy jeżdżę samochodem, więc z naturą jestem słabo oswojona. Może dlatego ona ciągle mnie zaskakuje. Gdy z Marcinem pierwszy raz kochaliśmy się na polanie, wielką niespodzianką był dla mnie jego zapach. Jego skóra, muskana wiatrem i skąpana w słońcu, pachniała zupełnie inaczej niż zwykle. Upajająco!”, wspomina. A że oboje lubią zmieniać sce-

nerię, zaskakujące sytuacje nie mają końca. Katarzynę Platowską w ogóle to nie dziwi. „Seks to taniec zmysłów, więc wszystko, co dodatkowo je stymuluje, sprzyja bogactwu przeżyć”, mówi. „Ciepło promieni słonecznych, pieszczota wody, zapach opalanej skóry czy lasu, wiatr we włosach, odgłosy przyrody – to wszystko są bardzo zmysłowe doznania. I wzbogacają seksualną przyjemność”.

## SKOK ADRENALINY

Jest jeszcze coś. Tym razem nie chodzi wcale o romantyczne uniesienia, tylko o towarzyszący im dreszczyk emocji.

*Spontaniczny seks wśród upojonej przyrody sprawi, że w kilka chwil poczujemy się WOLNI, spełnieni i szczęśliwi.*

On może sprawić, że odkryjemy w seksie zupełnie nową jakość. „Zdarzają się pary, które specjalnie planują wypad, by ożywić swoje życie seksualne lub spróbować nowych wrażeń”, mówi seksuolog Arkadiusz Bilejczyk. Seks w plenerze może dostarczyć ich zupełnie niespodziewanie.

Historia, która przydarzyła się Justynie, 29-letniej menedżerce, brzmi jak z horroru, ale – same przyznacie – jest w niej coś ekscytującego. To był wrześnieowy weekend, Justyna z narzeczonym poszli na długi spacer do lasu. Przsiedli na polance, by odpocząć i zapomnieli o bożym świecie... „Nagle zobaczyłam wylaniających się z krzaków facetów z nożami w rękach”, opowiada Justyna. „Przez chwilę byłam przekonana, że przyszli nas pozabijać”. Okazało się, że byli to grzybiarze, którym noże służyły do wycinania grzybów. „Zakłopotanie było okropne, ale teraz, ilekroć to wspomnimy, zbiera nam się na amory”.

Bo nic tak nie podnieca jak odrobina adrenaliny. „Adrenalina wydzielająca się w tego typu sytuacjach działa podniecająco. Ona powoduje w nas lekkie

stan euforyczny i jeśli nie jest skojarzona z silnym lękiem, może dawać przyjemność”, tłumaczy Bilejczyk.

## NIE BÓJ SIĘ

A jednak się obawiasz. Że zobaczy cię sąsiad albo co gorsze – patrol straży miejskiej, który wlepi karę za gorszące zachowanie. Że flora bakteryjna w jeziorze spowoduje dokuczliwe infekcje. Że będzie niewygodnie i jeszcze pogryzą cię komary.

Na wszystko są sposoby. Pierwszy jest w twojej głowie. Jeśli lubisz układać czarne scenariusze, pomyśl, że sąsiad

może cię zobaczyć w wielu innych kompromitujących sytuacjach. Strażnicy miejscy mogą wlepić ci mandat za złe parkowanie. Infekcje czyhają na basenach. A komary? Pisząc ten tekst, przestałam je liczyć po dwudziestym. W kuchni w wielkim mieście. Rezultaty te same, a przyjemność żadna.

Drugi wymaga organizacyjnego sprytu i odrobiny empatii. Gdy ktoś cię przyłapie, będziesz oczywiście skonsternowana. Ale ta osoba też. „Trzeba wtedy wykorzystać jej zakłopotanie i czmychnąć jak najprędzej”, radzi Arkadiusz Bilejczyk. „No i lepiej uprawiać seks pod chmurką gdzieś daleko od domu. Wtedy ryzyko spotkania znajomych spada niemal do zera”. Katarzyna Platowska poleca seks w wodzie. „Wtedy nie widać, co robimy”, zaznacza. „Albo w nocy. Wtedy jest małe prawdopodobieństwo, że ktoś w ogóle będzie przechodził”.

Sposób trzeci jest uniwersalny i polecamy go nie tylko w plenerze. To prezerwatywa. Ułatwia harce w wodzie i wzmacnia bezpieczeństwo. Miłych wakacji!