

jak być szczęśliwą W ŁÓŻKU

Nie ilość, ale jakość. Nie technika, ale bliskość. Zapomnijcie, jak to robią w filmach i zacznijcie się wreszcie w łóżku śmiać. Zobaczycie! Będziecie mieć seks, o jaki same siebie nie podejrzewaliście. A co dopiero partnera. AGATA DOMAŃSKA

Doskonałe opanowanie technik oralnych? Udział w warsztatach seksu tantrycznego? Seks kilka razy w ciągu dnia? A może zakupy w sex-shope? Na pewno przynajmniej raz zadałaś sobie pytanie: „co sprawia, że ludzie są w łóżku szczęśliwi?”

Otóż szczęścia w seksie nie trzeba wcale szukać daleko. Jest na wyciągnięcie ręki. Tyle, że recepta na nie jest tak prosta, że aż trudno w nią uwierzyć.

Zdaniem Małgorzaty Zarycznej, seksuologa i terapeuty, najważniejszym elementem szczęśliwego pożycia jest... komunikacja. „To się wydaje banalne, ale szczerza rozmowa na temat seksu to absolutna podstawa”, podkreśla ekspertka. „Tymczasem albo w ogóle ze sobą o seksie nie rozmawiamy albo poruszamy tylko niektóre obszary. Zamiast pytać, wolimy czytać w myślach. Efekt: co tydzień do mojego gabinetu trafia kilka par, które nie znalazłyby się tam, gdyby umiały ze sobą rozmawiać. Głównym problemem 90 proc. szukających pomocy par jest właśnie szwankująca komunikacja”.

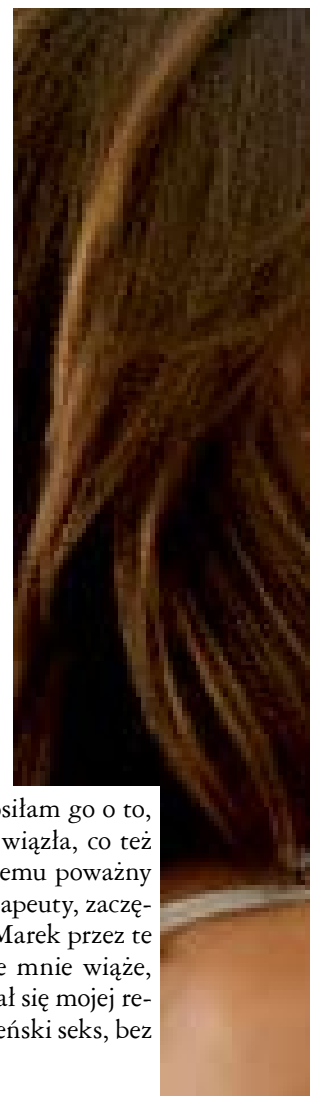
Seks jest taką samą dziedziną życia jak finanse czy organizacja codziennych obowiązków. I tak samo podlega normalnej rozmowie. Tyle, że o ile zwykle potrafimy umówić się, kto sprząta, płaci rachunki czy wyprowadza psa, to nie potrafimy umówić się, kiedy się Kochamy i w jaki sposób. „Większość z nas nie wyniosła z domu umiejętności rozmowy intymne tematy”, tłumaczy Zaryczna. „Dodatkowo szkodzi nam toksyczny mit głoszący, że rozmowa o seksie odziera go z tajemnicy, fantazji. Ze jeśli się o tym pogada, straci cały urok”. Tymczasem seksowi całą fajność może odebrać właśnie brak rozmowy.

Przekonała się o tym Teresa, 37-letnia internistka: „Od dawna marzyłam, by mąż mnie związał i kochał się ze mną tak, jak on ma ochotę. Wyobrażałam sobie jego podniece-

nie i moje poddanie się temu... Ale nie prosiłam go o to, bałam się, że pomyśli o mnie „dziwka, rozwiązała, co też jej chodzi po głowie”. Dopiero, kiedy rok temu poważny kryzys sprawił, że trafiliśmy do gabinetu terapeuty, zaczęliśmy ze sobą rozmawiać. I co się okazało? Marek przez te wszystkie lata miał taką samą fantazję: że mnie wiąże, ubezwłasnowolnia. Ale nic nie mówił, bo bał się mojej reakcji. I przez lata uprawialiśmy nudny małżeński seks, bez urozmaiceń. Taka strata czasu!”

Chcesz być w łóżku szczęśliwa? Nie bój się mówić o tym, czego pragniesz, odmawiać tego, czego nie chcesz. Seks podlega pertraktacjom! Jadwiga, 32-letnia, fizykoterapeutka: „W naszym związku seks nie jest tematem tabu. Umiemy powiedzieć „Mam ochotę na szybki numerek czy seks oralny” tak samo jak „Mam ochotę na pizzę lub wycieczkę do kina”. Można powiedzieć „Najbardziej lubię seks w weekendy rano” i to jest taka sama informacja, jak „Najbardziej lubię spacerować wiosną”. Powiedzenie tego nikogo nie obraża, a zapewnia nam to, co lubimy najbardziej – seks w weekendy rano”. Zdaniem Małgorzaty Zarycznej tej parze terapia nie grozi.

Podstępny złodziejem sypialnego szczęścia są nierealne oczekiwania w stosunku do... stosunku. Wierzmy, że seks ma być spontaniczny, dziki, nieokielznany. Nasze ciała powinny się zrozumieć w erotycznym tańcu. Seks powinien przychodzić bez wysiłku, powinien po prostu zaistnieć. Pary powinny zawsze budzić się w miłosnym nastroju i dać sobie namiętnego buziaka. „Taki model jest sprzedawany w kulturze masowej, a my go bezkrytycznie przyjmujemy za obowiązujący. W efekcie jest coraz większy rozdźwięk między tym, czego chcemy i spodziewamy się, a tym, co rzeczy-





wiecie się pojawia. Tymczasem, jeśli oczekujemy metafizycznych przeżyć, ekstazy, trzęsienia ziemi, wielokrotnych orgazmów i drętwienia palców, pierwsza noc, a po niej kolejne będą koszmarnym rozczarowaniem” przestrzega seksuolog.

SEKS to nie tylko zbliżenie. To również delectowanie się obecnością kochanka, poczucie niesamowitej BLISKOŚCI

Takie oczekiwanie potrafi wszystko zniszczyć. Marianna, 29-letnia plastyczka przyznaje, że wychowała się na harlekinach i komediach romantycznych, które pokazały jej wyidealizowany obraz miłości i ludzkich reakcji i samego seksu. „W rezultacie przez 10 lat zmieniałam facetów, bo żaden nie był w stanie dać mi tej ekstazy i szalu namiętności, którego oczekiwałam. Dopiero terapeuta uświadomił mi, że tak, jak oczekuję jednej romantycznej kolacji przy świecach w miesiącu, a reszta to miłe, choć zwykle wieczory, tak w seksie: tylko raz na jakiś czas jest szczególnie gorąco. Teraz jestem w związku, jeszcze młodym, kilkumiesięcznym, ale mam nadzieję, że tym razem się uda. Bo nie-realne oczekiwania zostawiłam za sobą”, mówi.

To klucz do problemu: doceniać piękne momenty i cieszyć się tym, co tu i teraz – uważa Małgorzata Zaryczna. Ci, którzy tego nie potrafią, tęsknią za ideałem, pragną go i...

czekają, aż seks taki się stanie. W międzyczasie przeżywają kolejne rozczarowania, bo od orgazmu wciąż nic im nie drętwieje.

Zaryczna: „W większości par, które mają seksualne problemy, seks często bywa oddzielany od intymności. Często panuje tam schemat: „Ja cię dotknę, ty mnie dotkniesz, pocałujemy się i dojdzie do zbliżenia. Jedyna różnica, czy będziemy się kochać od tyłu, czy najeżdźca”. Zapominamy o wielkiej różnorodności, o tym, że możemy ten seks zakończyć stosunkiem oralnym czy jakąkolwiek formą pettingu”. Szczęśliwe pary wiedzą: seks to nie tylko penetracja. Seks to także przytulanie, bycie razem, głaskanie, całowanie, podgryzanie, lizanie, ssanie, gładzenie. Seks to delectowanie się swoją bliskością, wdychanie zapachu kochanka. „Kiedy podnie-

cenie osiąga jakiś pułap oczywiście fajnie jest doznać spełnienia. Ale równie fajnie jest, gdy możemy się do siebie tylko poprzytulać”, przyznaje Oliwia, 26-letnia germanistka. „My tak robimy: tulimy się, bijemy poduszkami, robimy sobie nawzajem masaże, kąpiemy się razem, myjąc sobie plecy. Pieczemy razem ciasto i mażemy się jego nadzieniem, żeby je potem z siebie zliżać. Równie często jak seks tradycyjny, uprawiamy francuski, rosyjski, hiszpański. To wszystko nas zbliża i sprawia, że jesteśmy w łóżku szczęśliwi, wszystko jedno, czy się kochamy, czy razem rozwiązujemy krzyżówki”.

Edyta i Radek też dbają o intymność, ale nieco innymi metodami. „Tuż przed wyjściem, np. na przyjęcie lubimy dopaść się na szybki numerek, choćby już w korytarzu” opowiada Edyta, 33 lata, pośrednik w handlu nieruchomościami. „Potem ta intymność między nami trwa. Radek mrugnie do mnie podczas przyjęcia i ja już wiem, co mu chodzi po głowie. Dzięki temu czujemy, że łączy nas coś specjalnego”.

Seksuolog Małgorzata Zarzyzna popiera pomysł Edyty i Radka: „Intymność to poczucie bliskości, które trwa, niezależnie od tego, czy jesteśmy rozebrani, czy nie. Bycie razem między ludźmi fajnie buduje bliskość i sprawia, że jesteśmy szczęśliwi jako partnerzy i kochankowie”. Z doświadczeń seksuologów wynika, że w łóżku szczęśliwsze są pary, które potrafią czerpać radość z bycia razem, a nie tylko z fajnego, udanego seksu. Partnerzy, którzy czują się bezpiecznie i swobodnie ze sobą, są zaprzyjaźnieni i ufają sobie, mogą sobie na więcej pozwolić. Wiedzą, że choćby nie wiadomo jak eksperymentowali, mogą powiedzieć „stop”.

Szczęśliwe pary mają jeszcze jedną cechę: nie traktują seksu śmiertelnie poważnie. Ich zbliżenia nie są pompacyjne i uroczyste, nie robią tego na bacność. „Seks to spotkanie dwojga ludzi i raz może być pełne czułości, innym razem gorące, a jeszcze innym po prostu wesołe. Gdy potrafimy bawić się seksem, mamy dodatkową przyjemność”, uważa seksuolog. Kamila, 31-letnia przewodniczka wycieczek opowiada: „Mój facet ma zabawny sposób zapraszania mnie do łóżka. Zadaje różne zwariowane pytania np. „Dasz dzisiaj, czy mam iść do sąsiadki?”. Ja też odpowiadam mu żartem, np. „Jestem taka napalona, że możesz potrzebować pomocy”. Kiedy się kochamy, często śmiejemy się w trakcie. Taki seks jest bardzo odprężającym, przyjemnym doznaniem”.

Poczucie humoru pomaga pokonać kompleksy i zatuszować różne krępujące sytuacja, które zdarzają się podczas seksu. Poczucie humoru to zabawa. A im lepiej będziemy się bawić, tym lepiej dla nas i naszego sypialnianego szczęścia. ■



SZCZĘŚLIWE pary nie traktują łóżka śmiertelnie poważnie. Bo dobra zabawa gwarantuje fajny SEKS.

PIĘĆ ZASAD UDANEGO SEKSU

Dobry seks w długoletnim związku? To prostsze niż można sobie wyobrazić.

- 1** Rozmawiajcie. Tylko w ten sposób możecie się naprawdę dowiedzieć, czego druga strona pragnie, co jej się podoba, a co nie. Domysły, domniemania, zgadywanie, tworzenie różnych scenariuszy prowadzi donikąd.
- 2** Dbajcie o intymność także poza sypialnią. Pary, które są ze sobą szczęśliwe na co dzień, lepiej się bawią także pod kołdrą.
- 3** Nie oczekujcie cudów. Seks to taka sama część naszego życia, jak inne – raz jest w niej lepiej, raz gorzej. Nie zawsze będzie porywający, wstrząsający, zapierający dech w piersiach. Czasem będzie przytulny, spokojny, zwyczajny. I tak ma właśnie być.
- 4** Bawcie się. Seks nie musi być zawsze na serio. Im więcej macie do niego dystansu, tym więcej da wam radości.
- 5** Stawiajcie granice. To, że kogoś kochamy nie oznacza, że musicie godzić się na wszystko. Jeśli coś wam nie odpowiada, trzeba powiedzieć „stop”. Obawa przed reakcją partnera często okazuje się niepotrzebna. On przecież wie, że jeśli wam będzie źle w łóżku, sam też nie będzie miał przyjemności.