

# SEKS MARZENÍ

Spełnienie w seksie daje poczucie spełnienia w życiu. Dlatego kochaj się tak, jak lubisz. Ulegaj swoim fantazjom, nie bój się nawet tych, które przyprawiają cię o rumieniec zawstydzenia.

AGATA DOMAŃSKA

**O** on cię zniewala, przywiązuje do łóżka, szarpie za włosy. Ty na wspólną wyprawę do supermarketu pod płaszcz zakładasz tylko stringi. On kocha się z inną kobietą, a ty czerpiesz z tego rozkosz. Przyznaj się, o czym jeszcze fantazjowałaś ostatnio?

Teraz pewnie trochę się wstydzisz i myślisz, że to nie wypada, by taka niezależna kobieta jak ty wyobrażała sobie siebie zdominowaną przez mężczyznę. Nawet tak przystojnego jak twój chłopak. A właśnie, że nie! Fantazjuj, gdy tylko masz ochotę. „Fantazje są echem naszych tęsknot i niespełnień.

To drogowskazy do lepszego kontaktu z własną seksualnością”, tłumaczy Jarosław Józefowicz, psycholog i terapeuta. „A dzięki ich spełnieniu możemy poczuć się naprawdę lepiej”.

**E**lwira, 32-letnia specjalistka od PR, pewnego popołudnia wychodziła z mężem po zakupy. „Tuż po wyjściu z domu, kiedy Paweł zamykał drzwi na klucz, rozchyliłam płaszcz i pokazałam mu, że pod spodem mam tylko samonośne pończochy. Aż poczerwieniał na twarzy! Przez całą wizytę w markecie pozeriał mnie wzrokiem, a ja czułam

ogromne podniecenie na myśl, że jestem prawie naga, że on o tym wie i co sobie wyobraża”, opowiada Elwira. Kiedy zaparkowali przed domem, Paweł wziął ją za rękę i pociągnął na górę. „Zakupy leżały w aucie do nocy, bo przez kilka godzin nie byliśmy w stanie oderwać się od siebie. Ale choć seks był super, ważniejsze, że dzięki temu doświadczeniu poczułam się wolna i odważna. To uczucie towarzy-

*Zrealizowanie fantazji  
dodaje jej **PIEPRZYKU**.  
Potem jest jeszcze lepiej.*

zyło mi potem przez wiele tygodni”.

„Spełnienie w seksie daje nam bowiem namiastkę spełnienia w życiu. Lepiej czujemy się w pracy, związkach, relacjach”, tłumaczy Jarosław Józefowicz. „Dopuszczając do siebie fantazje, wpuszczamy do życia zablokowane do tej pory aspekty. To daje bardzo dużo frajdy i zadowolenia”.

**J**ulita, 27 lat, dentystka, zawsze fantazjowała, że mąż ją zniewala i kocha się z nią w sposób trochę brutalny. Wiąże nadgarstki, przytrzymuje siłą głowę podczas seksu oralnego, trzyma mocno za włosy, przywiązuje

do łóżka. Ale sądziła, że on woli seks ugrzeczniony, więc nic nie mówiła. Aż kiedyś po przyjęciu przyznała się, co jej chodzi po głowie. „Jak tylko to powiedziałam, on długo przyglądał mi się w milczeniu. Wystraszyłam się nawet, że przesadziłam, ale tego samego wieczoru odegrał ze mną moje fantazje we wszystkich szczegółach, jakby siedział w mojej głowie. Nigdy wcześniej nie czułam się jednocześnie tak podniecona i wyzwolona”. Odkąd kochają się w rytm jej fantazji, Julita promienieje. „Czuje, jakby świat należał do mnie”, mówi.

**S**eksuologowie uważają, że fantazjom należy ulegać. Skoro aż 40 proc. kobiet ma problemy z libido, a fantazjowanie może dodać nam chęci na seks, to warto próbować. „Blokując fantazje, blokujemy część siebie. To kosztuje nas masę energii. Kiedy zaczynamy wychodzić poza swoje ograniczenia, zaczynamy się realizować, ta energia może zostać użyta w sposób bardziej konstruktywny, także w zupełnie innych dziedzinach”, tłumaczy Jarosław Józefowicz.

Tym bardziej że tłumiona fantazja i tak prędzej czy później się odezwie. „Coś, co nas naprawdę ciągnie, w koń-



cu nas pociągnie, choćbyśmy nie wiem, jak się opierali”, zaznacza Józefowicz.

**N**ie musisz się bać, że jeśli raz zrealizujesz fantazję, ona przestanie działać. Wręcz przeciwnie! „Uwielbiam angielski i na samą myśl, że podczas seksu ktoś szeptałby mi

do ucha angielskie słówka, jestem podniecona”, opowiada 25-letnia Beata. „Poprosiłam mojego chłopaka Grześka, żeby mówił coś po angielsku, kiedy się kochamy. Okazało się, że w łóżku kręci mnie to jeszcze bardziej niż w wyobraźni! Miałam taki orgazm, że spazmy objęły całe moje ciało. Ale najlepsza wiadomość: teraz, kiedy się masturbuję, nie wyobrażam już sobie hipotetycznej sytuacji, ale wspominam zaistniałą. To jest to jeszcze bardziej podniecające”.

Małgorzata Zaryczna, psycholog i seksuolog, potwierdza: „Zrealizowanie fantazji dodaje jej pieprzyku. Podczas rzeczywistego jej odgrywania dzieją się rzeczy, których nie umiałibyśmy sobie wyobrazić. Dzięki temu jedną fantazję można powtarzać naprawdę wiele razy i wciąż świetnie się bawić”.

**C**zasem nasze fantazje zabierają nas bardzo daleko. Układamy je w tak precyzyjnych szczegółach, że nawet gdybyśmy chciały opowiedzieć partnerowi, ten mógłby się wystraszyć, że nie sprostą naszym marzeniom. Czasem fantazjujemy o rzeczach, które zrealizowane mogłyby zaszkodzić naszemu związkowi.

Ewę, 33-letnią tłumaczkę, zawsze podniecała myśl o tym, że jej facet kocha się z inną kobietą. „Zawsze gdy

wyobrażałam to sobie podczas masturbacji, miałam niesamowite orgazmy”, zwierza się. Przyznaje jednak, że bałaby się naprawdę zobaczyć go z inną kobietą. Znalazła więc kompromis. „Poprosiłam go, żeby kochając się ze mną, opowiadał, jak uprawiał seks z innymi. Ze szczegółami, jak gdyby relacjonował na bieżąco. Zadziałało! I to jak!”.

Pomysł Ewy nie tylko polepszył jej życie seksualne, lecz także być może uratował jej związek. Psychologowie przestrzegają, że akurat trójkąt jest ryzykowną fantazją, bo widok partnera uprawiającego seks z inną kobietą może być trudniejszy do zaakceptowania, niż wydaje nam się w śmiałych marzeniach.

Choć zdaniem Jarosława Józefowicza, jeśli marzenie jest silne, warto zaryzykować. „To prawda, że trójkąt z udziałem małżonków może się skończyć rozwodem. Ale niewykluczone, że te wszystkie emocje, które się wtedy rozpętają, są właśnie tym, czego potrzebowaliśmy”, tłumaczy psychoterapeuta.

**B**o nasze fantazje mają głębszy sens. Nawet jeśli brakuje ci odwagi, by jakiś pomysł wprowadzić w życie, bo nie chcesz skrzywdzić bliskiej osoby lub znaleźć się kompletnie na bakier z własnym systemem wartości, to i tak przyjrzyj się swoim fantazjom. Z pewnością kryje się za nimi jakiś aspekt psychiki, który domaga się uwagi.

A gdy już odważysz się je spełnić? Wtedy będziesz na dobrej drodze do poznania siebie. Jarosław Józefowicz uważa, że spełnienie fantazji może nas przybliżyć do rzeczywistości. „Czasem patrzymy na świat przez pryzmat swoich lęków, uniesień i uczuć. Nasze fantazje seksualne też są takim filtrem, sprawiają, że żyjemy wyobrażeniami, a nie doświadczeniem”, tłumaczy. „Spełnianie fantazji sprawia, że filtry znikają, a my mamy lepszy kontakt z sobą”.

Za trudne? Wyobraź sobie więc, że masz ciastko w lodówce. Możesz oczywiście godzinami wyobrażać sobie, jak smakuje. Ale dobrze wiesz, że lepiej jest spróbować. ■