



Twój seksualny kalendarz

NASZ EKSPERT RADZI



Andrzej Depko

specjalista seksuolog,
kierownik Poradni Seksuologicznej, wiceprezes
Polskiego Towarzystwa
Medycyny Seksualnej

Na pewno zauważyłaś, że twoja ochota na miłość zmienia się zależnie od pory dnia, tygodnia, miesiąca, a nawet roku. Ów zegar erotyczny „nakręcany” jest przez naturę, a jego wskazówki w dużym stopniu sterują poziomem libido i seksualnym apetytem każdej z nas.

Według chronobiologii – nauki o rytmach biologicznych – każdy w innym momencie osiąga swój szczytowy poziom energii (także seksualnej!). I choć różnice indywidualne są niewątpliwe, to jednak w dużym stopniu na erotyczną aktywność wpływa płeć.

Panie mają swoje ulubione pory na kochanie się, a panowie swoje. Kobiecte i męskie zegary biologiczne nie tykają więc jednakowo – pragną oni cielesnego spełnienia w różnych chwilach. Ale spokojnie, są sposoby na to, by zgrać seksualne rytmy obu płci, zsynchronizować ich erotyczne wskazówki. Zobacz, co zrobić, by twój apetyt na zbliżenie i intymna gotowość partnera spotkały się w pół drogi.

Kalendarz dobowy:

wolisz kochać się wieczorem

Podczas gdy kobiety są zwolenniczkami pieszczot przed zaśnięciem – mężczyźni mają wielką ochotę na seks zaraz po przebudzeniu. U panów za taki stan rzeczy odpowiada fizjologia: nad ra-

nem w męskim organizmie dochodzi do tzw. zwyżki hormonalnej. Jądra produkują więcej testosteronu – hormonu odpowiadającego za popęd płciowy. Poza tym po nocnym „zastoju” znów pełną parą rusza krążenie, transportując z większym wigorem krew do penisa. Stąd twój ukochany ma silny wzwód i łakomie wyciąga po ciebie ręce. Niestety, ty raczej nie przepadasz



76%

badanych pań jest zadowolonych z częstotliwości zbliżeń w ciągu roku, a 11% uważa, że kocha się za rzadko*

* (źródło: Vamea)

za porannym seksem. Wprawdzie pomiędzy godziną piątą a siódmą w twym organizmie też rośnie poziom hormonów płciowych, ale nie na tyle, by pożądanie przesłoniło wszystko inne. Na przykład to, że czujesz się nieświeżo, chciałabyś umyć zęby i wziąć prysznic. Jesteś też skrupowana intensywnym światłem, które bezlitośnie obnaża wszystkie niedoskonałości. Poza tym poranek to czas, kiedy musisz podać śniadanie, wyprawić dzieci do szkoły, sama przygotować się do pracy. W takim pośpiechu trudno o czułość i długie pieszczoty, których potrzebujesz. Taki seks wydaje ci się odarty z intymności. Dlatego o świcie nie w głowie ci amory. Wolisz kochać się wieczorem, kiedy możesz zadbać o atmosferę i łóżkowe emploi.

Co radzi seksuolog

Lek. med. Andrzej Depko: Jeśli partner lubi poranne zbliżenia, a ty zaraz po przebudzeniu myślisz tylko o tym, by rzucić się w wir codziennych obowiązków – spróbujcie zawrzeć kompromis. Zaproponuj mu, byście zostawali dłużej w łóżku w dni wolne od pracy (np. weekendy, wakacje). Wtedy nie śpieszcie się do wyjścia i możecie sobie pozwolić na rozbudowane, czułe pieszczoty, nastrajające twoje ciało do porannej miłości. Jeśli należysz do pań, którym w porannych igraszkach przeszkadza brak świeżości, oboje znajdźcie czas na wspólny prysznic. W strugach gorącej wody i oparach wonnego żelu kąpielowego nie tylko znikną twoje obawy higieniczne, ale i wasze ciała szybko zapragną większej bliskości. Wystarczy, że namydlicie wzajemnie swoją skórę (ze szczególnym uwzględnieniem okolic intymnych), a następnie zaczniecie się pieścić silnym strumieniem wody. Takie praktyki pozwolą wam uczynić rytuał z weekendowego przedpołudniowego seksu. Nie oznacza to jednak, że nigdy,

przenigdy nie powinnaś godzić się na szybkie poranne zbliżenie w środku tygodnia. Od czasu do czasu weź pod uwagę taką ewentualność, a być może sama się zdziwisz, jakie to ekscytujące doświadczenie. Szybki gorący numer przed pracą potrafi być naprawdę podniecający. Jest tylko jedno „ale”: kiedy nie ma czasu na długą grę wstępną, twoje ciało może nie zdążyć „się obudzić” i pochwa okaże się za sucha. Dlatego warto, byś miała pod ręką (w szafce nocnej) żel do okolic intymnych. On znakomicie uzupełni niedostatki naturalnej wydzieliny i odpowiednio nawilży wejście do pochwy. Tak byś nie czuła dyskomfortu podczas stosunku.

Zegar tygodniowy: preferujesz seks w weekendy

Choć panowie w tygodniu też ciężko pracują, to jednak atrakcyjna partnerka u boku jest w stanie wykrzesać z nich zaskakujące rezerwy energii. Zwykle wystarczy im mały seksualny impuls, a są chętni do figli bez względu na zmęczenie. Tymczasem ty, jak większość pań, wolisz odłożyć łóżkowe przyjemności na moment, gdy będziesz miała siłę cieszyć się nimi. Stąd najchętniej oddajesz się

intymnym doświadczeniom tuż przed weekendem i w jego trakcie. Masz wtedy mniej na głowie, codzienność nie przytłacza twojej namiętności. Często już w piątek po południu znika stres związany z pracą i jesteś w stanie wyluzować się w sypialni, poczuć przyjemność z małżeńskiej bliskości. W sobotę i niedzielę twoja seksualność jeszcze bardziej odżywa: nawet jeśli krzątasz się po domu, nie jesteś tak zabiegana jak w środku tygodnia – kiedy to łóżko kojarzy ci się raczej ze snem niż z radosnymi igraszkami.

Co radzi seksuolog

Lek. med. Andrzej Depko: Choć jest środek tygodnia i idziesz do biura, załóż czasem pod służbowy „mundurek” bardzo seksowną bieliznę. Wiele kobiet twierdzi, że sama świadomość „pikantnych” koronek skrywanych pod codziennym ubraniem sprawia, iż czu-

33%

Polek uważa kontakty seksualne za bardzo satysfakcjonujące*



ją się bardziej sexy. I rośnie ich apetyt na zbliżenie – nawet we wtorek czy środę, gdy mają dużo pracy. Możesz dodatkowo wciągnąć partnera w podgrzewanie intymnej atmosfery. Umówcie się, że przez cały dzień utrzymujecie ze sobą „gorącą linię” (telefoniczną, e-mailową, sms-ową). Mówcie/piszcie do siebie czułe słówka, a dzięki temu będziecie oczekiwać wieczornego spotkania z rosnącym podnieceniem. Jeśli jednak po powrocie do domu poczujesz, że w pełnej erupcji namiętności przeszkadza ci zmęczenie, poproś partnera, by podczas oglądania wiadomości czy wieczornego filmu zrobił ci delikatny masaż całych stóp. Na nich jest mnóstwo zakończeń nerwowych, które są bezpośrednio połączone ze strefami erogennymi. Taki masaż pomoże ci się zrelaksować i znaleźć energię do seksu mimo znużenia.

Cykl miesięczny: w owulację masz ochotę na miłość

Miesięcznemu zegarowi podlegają głównie panie, panowie są gotowi kochać się bez względu na to, w jakiej fazie cyklu znajdują się ich partnerka. Z kolei kobiecy apetyt na miłosne igraszki jest największy tuż przed owulacją i w jej trakcie. Około 10. dnia cyklu zaczyna się przedowulacyjny szczyt estrogenowy – a estrogen jest hormonem, który pobudza u ciebie namiętność. Jego wysoki poziom utrzymuje się w twojej krwi aż do 20. dnia cyklu. Co więcej, około 15. ▶



MIŁOŚĆ I SEKS

► dnia dołącza do niego zwiększona dawka testosteronu. Ten męski hormon sprawia, że nabierasz ochoty na eksperymenty i trochę pikanterii. Z kolei w drugiej połowie cyklu i przed miesiączką twój zapal do łóżkowych poczyznań maleje. Po owulacji pojawia się u ciebie więcej progesteronu, który ma za zadanie dbać o bezpieczeństwo jajeczka, gdyby zostało zapłodnione – i dlatego obniża twe libido.

Co radzi seksuolog

Lek. med. Andrzej Depko: Kiedy poziom progesteronu rośnie, bywasz rozdrażniona i seks cię nie pociąga. Ale, paradoksalnie, wtedy warto go uprawiać! Satysfakcjonujący, zakończony orgazmem stosunek sprawia, że normuje się poziom hormonów w krwi. Niwelowana jest nadwyżka progeste-

ronu, a ty stajesz się odprężona i spokojniejsza. By osiągnąć ten stan, wystarczy tak naprawdę sam orgazm. Jeśli naprawdę nie masz chęci na pełne zbliżenie, poproś wybranka, by doprowadził cię do orgazmu dłonią lub ustami (jak wolicie). Wytłumacz mu, że kiedy jesteś w drugiej fazie cyklu, możesz mieć ochotę na sam orgazm, bez zbliżenia. Zobaczysz, zgodzi się ochno – większość mężczyzn lubi patrzeć, jak ich kochanka szczytuje (nawet gdy nie wiąże się to z penetracją). Jeśli jednak masz wyrzuty, że to zbyt egoistyczne z twojej strony, zaproponuj zabawę „na dwie ręce”. W tej pieszczocie on dotyka dłonią twę lechtaczki, a ty jego członka. I tak aż do obopólnego spełnienia.

47%

Polek uważa, że obie płcie mają potrzeby seksualne na tym samym poziomie*



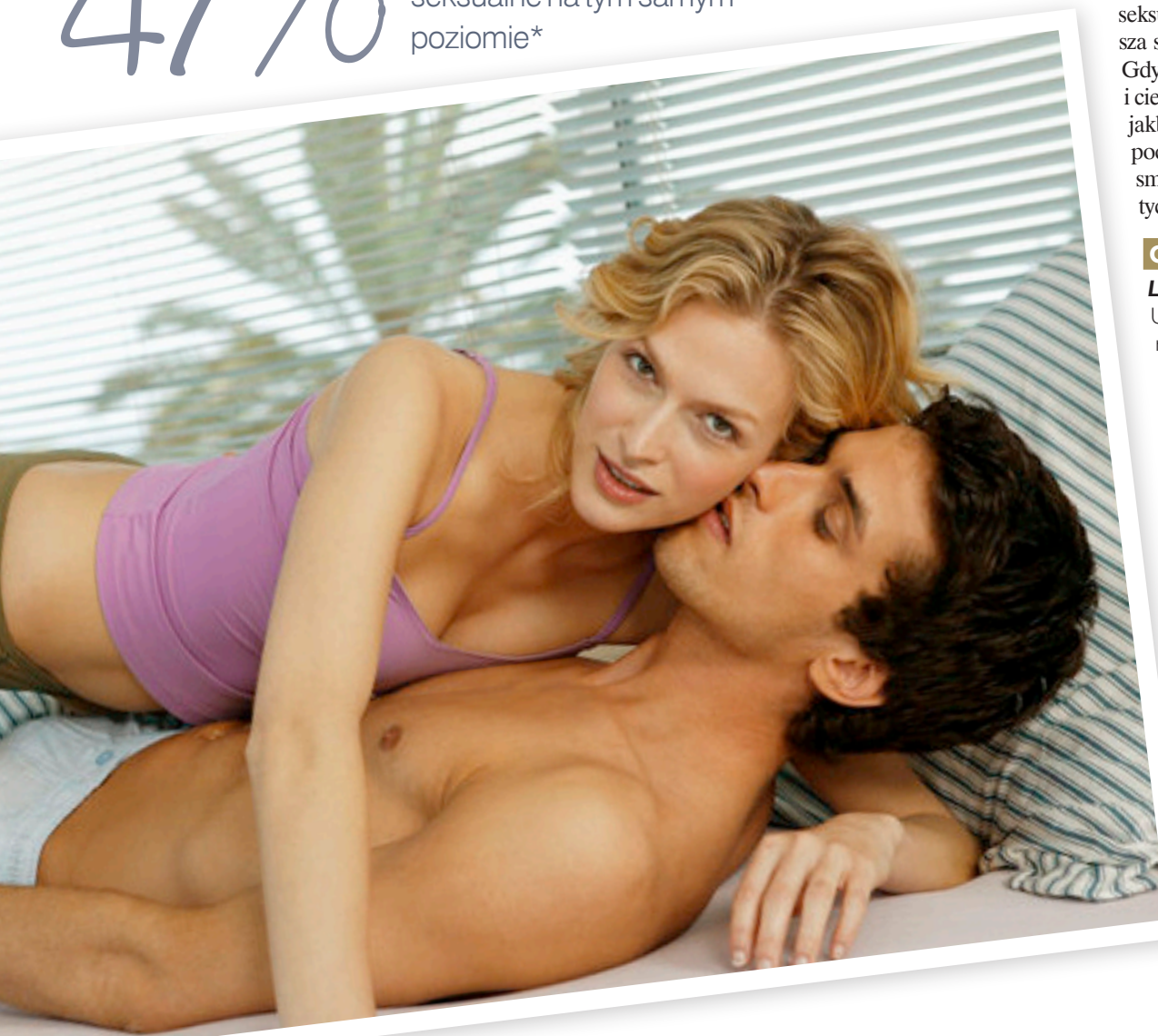
Zegar roczny: chętniej kochasz się wiosną i latem

Wszyscy, bez względu na płeć, są dziećmi natury. Dlatego, jeśli chodzi o pory roku, seksualny zegar mężczyzny i kobiety tyka podobnie: wiosną i latem oboje mają większą ochotę na seks, a jesienią i zimą spada ich erotyczne napięcie i gotowość do amorów. Dlaczego? Promienie słoneczne

i wysoka temperatura to silne bodźce, które sprawiają, że budzą się w ludziach siły vitalne (te seksualne też). Krew zaczyna szybciej krążyć, a w niej buzuje więcej hormonów. Ten „wysokoprocentowy koktajl hormonalny” uderza tobie i twemu wybrankowi do głowy (czy raczej: lędźwi). W dodatku gdy robi się ciepło, oboje nosicie bardziej skąpe ubrania, pobudzając wzajemnie swą wyobraźnię. Dotyczy to zwłaszcza mężczyzny, który jest wzrokowcem i widok twych wdzięków dodatkowo mobilizuje jego układ hormonalny i produkcję testosteronu. Ty też pozytywnie nastawiasz się do uprawiania miłości. Jesteś zrelaksowana. Wiesz, że twoja opalona skóra wygląda świeżo i apetycznie. Widząc pożądanie w męskich oczach, czujesz się atrakcyjna, chętniej poddajesz się namiętności. Mówiąc krótko, w ciepłe miesiące ani ciebie, ani partnera nie trzeba namawiać do seksu. Jednak jesienią i zimą wazsa seksualność trochę przysypia. Gdy za oknem robi się chłodno i ciemno, jesteście ospali, czasem jakby lekko depresyjni. Bardziej pociąga was koc, kanapa i coś smacznego na talerzu niż erotyczne uniesienia.

Co radzi seksuolog

Lek. med. Andrzej Depko: Uprawiajcie sporty zimowe, bo ruch pobudza układ hormonalny, krwionośny i nerwowy, a to przekłada się na seksualną żywotność. Nawet jeśli nie oddajecie się żadnym formom aktywności, starajcie się spędzać na dworze jak najwięcej czasu w godzinach, kiedy pojawia się słońce. Bo podczas tzw. ciemnych pór roku spada w mózgu poziom dopaminy – ważnego neuroprzekaźnika, który odpowiada m.in. za pobudzanie tej części mózgu, w której znajduje się ośrodek pragnienia i przyjemności. Jeśli więc uda wam się złapać trochę światła, podniesiecie poziom dopaminy, a tym samym wzrośnie wasze libido. Zadbajcie też, by w chłodnych miesiącach



33%

badanych kobiet twierdzi, że uprawia seks kilka razy w tygodniu*



na waszym stole znalazły się dania mające działanie pobudzające. Do afrodyzjaków należą m.in.: awokado, ananas, chili, cynamon, goździki, seler, chrzan, banany, karczochy, orzechy, krewetki.

Rytm życiowy: z wiekiem rośnie seksualny apetyt

Na przestrzeni całego życia męska i żeńska seksualność trochę się rozmiągają. Podczas gdy panie dopiero po trzydziestce rozwijają cały wachlarz intymnych możliwości, ich partnerzy lata seksualnej świetności mają już za sobą. Szczyt męskiej sprawności zaczyna się mniej więcej w wieku 18 lat i przez kilka następnych święci triumfy. Wtedy partner jest gotowy do seksu „na okrągło”, może kochać się kilka razy w ciągu nocy. Jednak przed 30. rokiem życia poziom testosteronu powoli zaczyna u niego spadać, a wraz z nim maleje potencja i zapal do łóżkowych figli. Natomiast twoja seksualność rozwija się z wiekiem. Kiedy zaczynasz życie erotyczne, niewiele wiesz o swoim ciele i o tym, jak czerpać rozkosz. Jednak stopniowo coraz lepiej poznajesz własną fizyczność, temperament i potrzeby, a tym samym uczysz się przeżywać przyjemność w łóżku. Poza tym im jesteś starsza, tym bardziej akceptujesz swe ciało,

dystansujesz się od kompleksów. A gdy czujesz się pewniej we własnej skórze, zwiększa się też twoje libido. Dlatego w wieku 30–40 lat potrafisz czerpać z seksu prawdziwą satysfakcję. Dopiero teraz pokazujesz tak naprawdę, na co cię stać. Często rosną również twe oczekiwania, którym kochanek równoletek nie zawsze jest w stanie sprostać. Ale gdy przekraczasz czterdziestkę i nieuchronnie zmierzasz do menopauzy, twój seksualny rytm zbliża się do męskiego, zrównuje z nim. Bo matka natura tak to urządziła, że chcąc „ochronić” kobietę przed zbyt późnym macierzyństwem, zmniejsza jej ochotę na aktywność w łóżku.

Co radzi seksuolog

Lek. med. Andrzej Depko: Jeśli na razie to ty nie nadążasz za dużymi potrzebami partnera, pomocne w rozbudzeniu libido mogą być fantazje erotyczne. Wyobraź sobie np. pikantną scenę, która ostatnio zrobiła na tobie wrażenie, ale w rolach głównych obsadz siebie i ukochanego. Gdy z kolei u partnera zmniejszy się zainteresowanie seksem, zamień się w kusicielkę. Przejmij inicjatywę w sypialni, pobudzaj męskie zmysły striptizem, a może nawet wyciągnij z szuflady erotyczny gadżet.

BEZPŁATNE PORADY



Nasz specjalista lek. med. Andrzej Depko dyżuruje 00 marca w godzinach 00.00–00.00 pod numerem telefonu 0 800 100 130.

Tekst: Agata Domańska claudia@claudia.pl
Konsultacja seksuologiczna: lek. med. Andrzej Depko