

W sypialni BEZ STRESU

Lubimy traktować seks jako ucieczkę od kłopotów. On tymczasem jest najlepszy oderwany od codzienności. Namawiamy: stwórzcie w waszych sypialnych strefę wolną od stresu!

AGATA DOMAŃSKA

Seks lubi spontaniczność. I dobrze, bo to ona sprawia, że jest tak podniecająco tajemniczy. Ta nieobliczalność ma jedną wadę – same nie wiedząc kiedy, możemy wpaść na rafę, która sprawi, że poczujemy wstyd, napięcie, zniechęcenie czy rozdrażnienie. A że w sypialni jesteśmy nagie – fizycznie i emocjonalnie, natychmiast wychodzą na wierzch wszystkie problemy. Niska samoocena, nie rozwiązany konflikt z partnerem, nawet zła atmosfera w pracy, wszystko to może odbić się na naszym życiu erotycznym.

W rezultacie aż 28 proc. Polek narzeka na brak satysfakcji w seksie. To prawie co trzecia z nas! Na szczęście, nasz seks w naszych rękach! Zróbmy więc wszystko, by do sypialni wkraczać bez zahamowań i stresu. To możliwe!

PIĘKNE ZAKOMPLESIONE

„Odkąd pamiętam, zawsze wydawałam się sobie mało pociągająca”, przyznaje Kasia, 30-letnia menagerka. „Choć moi mężczyźni zarzekali się, że im się podobam, ja zawsze w lustrze widzę za szerokie biodra, wypukły brzusek, gąbczastą skórę na udach”.

Efekt? Kasia panicznie broni zapalenia światła w sypialni i odmawia seksu w dzień. Przyznaje: „Wiem, że na tym tracę, bo moje zachowanie odbiera naszym zbliżeniom spontaniczność. Ale nic na to nie poradzę – wstydę się swojego ciała i już”. Podobnie Edyta, 34-latką, copywriterka w agencji reklamowej. „Nasz seks to albo szybkie numerki, podczas których jestem w pełni ubrana i tylko podciągam spódniczkę albo wielki stres, bo kiedy mąż chce kochać się w łóżku, ja cały czas zastanawiam się, jak wyglądam i staram się przyjmować takie pozycje, w których najładniej się prezentuję”.

Czy to brzmi jak czerpanie przyjemności z seksu? Na pewno nie. Fatalnie, zważywszy, że do kompleksów dotyczących swej fizyczności przyznają się prawie wszystkie kobiety.

SEKSOWNA INNOŚĆ

Chyba żadna z nas, zapytana, czy podoba się sobie, nie odpowie po prostu „tak”. Większość wyliczy, co musiałoby się zmienić, żeby mogły we własnej skórze poczuć się sexy. Nie mieć cellulitu, stacić pięć kilo nadwagi, mieć większe (mniejsze, bardziej jędrne) piersi... To tylko początek listy. A przecież, gdyby udany seks zależał od wyglądu, orgazmy miałyby tylko modelki. Tak, oczywiście, nie jest. Bo nie to ładne, co ładne, ale to, co się komu podoba. A mężczyznom podoba się ciało kobiety. I to wszystko, co odróżnia je od męskiego: szerokie biodra, miękkie uda i tłuszczyczk sprawiający, że nasze ciało staje się krągłe i... no, właśnie apetycznie kobiece. Więc tak naprawdę: im dalej ci do figury Anji Rubik, tym szczęśliwsza powinnaś być w łóżku. „Oczywiście zdarzają się faceci, którzy potrafią namawiać do odchudzania albo krytykować wygląd partnerek”, mówi Wioletta Konopa - Stelmach, edukator seksualny. Jednak zwykle za takimi uwagami kryje się głębszy prob-

Grażyna, 33 lata

Wstydziałam się rozbierać przy swoim partnerze.

Robiłam wszystko, żeby nie zobaczyć mnie nago, a już zwłaszcza z tyłu. Kiedyś wszedł do łazienki, gdy wyszłam akurat z wanny – nie zdążyłam owinąć się ręcznikiem. Takiego seksu jak wtedy nie mieliśmy nigdy wcześniej.

lem w związku niż brak pożądania.

W dobrym związku nie poddawamy się podszeptom wewnętrznego krytyka. W oczach naszych mężczyzn piękne jest także i to, co próbujemy ukryć. Nie wierzyć?

Na własnej skórze przekonała się o tym Lena, 29 lat, germanistka. „Kiedy po wielomiesięcznym katowaniu się dietą straciłam prawie 10 kilo, mój facet, o dziwo, wcale nie był zachwycony. Powiedział, że wolał mnie grubszą, bo byłam bardziej kobieca i taka miękka w dotyku”, wspomina. Podobnie było w przypadku Joasi, która do tego stopnia wstydziła się sporego znamienia na udzie, że nawet na basen chodziła w bokserkach. Tymczasem jej chłopak, kiedy pierwszy raz zobaczył to znamię, powiedział „ale sexy!”. „I natychmiast wycalował udo i całą okolicę”, opowiada Asia.

Bo pewna inność, coś, co jest tylko nasze, wyróżnia nas i dodaje smaku. Nawet, jeśli są to (naszym zdaniem) niedoskonałości. Poza tym uroda to nie tylko figura, ale też sposób myślenia o sobie. Te z nas, które mają o sobie pozytywne mniemanie, mniej boją się krytyki i odrzucenia, także w sypialni. Kiedy mężczyzna poznaje kobietę akceptującą swoje ciało i lubiącą się kochać, nie przeszkadzają mu dodatkowe kilogramy czy niedoskonałości figury. Kręci go za to akceptacja ciała, swoboda w łóżku. W tym jest naprawdę więcej seksapilu niż w kształtach modelki!

Dlatego warto iść w ślady 32-letniej Renaty: wzięła sobie do serca słowa przyjaciela, który poradził „Spójrz na siebie oczami mężczyzny, a zobaczysz atrakcyjną kobietę, z którą chciałby się kochać nawet dwa razy

dziennie. Ja właśnie taką widzę”. I dodał, że jeśli mężczyzna tuli i całując kobietę, ma erekcję, to z jej ciałem i urodą naprawdę wszystko jest w porządku.

STREFA BEZPIECZEŃSTWA

Dziś Renata wspomina: „Kiedy mój ukochany szepnął „jesteś piękna”, postanowiłam zareagować inaczej niż zwykle i zamiast naciągnąć koldrę pod

brodę, zamruczałam mu do ucha, żeby mi to udowodnił. Przyznaję, efekty przerosły moje najśmielsze oczekiwania.

Odwaga to niezawodny klucz do łóżkowego sukcesu. Przede wszystkim jednak sypialnia powinna kojarzyć się nam ze wszystkim, co dobre: odpoczynkiem, bliskością i seksem. Niczym innym. Stworzymy tam „stefę bezpieczeństwa”, gdzie złe duchy nie mają wstępu. Jeśli zostawimy za drzwiami złe rzeczy, łatwiej zapomnimy również o kompleksach.

„Odkryłam, że tak jak jedni mają wieczorną modlitwę, by przed snem pojednać się

z Bogiem, tak trzeba się przed snem pojednać z partnerem”, mówi Julita. Tę prostą prawdę poznała nieco za późno: jej związek rozpadł się z powodu niesnasek, które przesączyły się do sypialni. „Para nie powinna przekraczać progów sypialni w sytuacji bólu, zranienia, obrażenia na partnera czy konfliktu. Krótko mówiąc – nie dopuszczać do sytuacji, kiedy oboje udają, że śpią, nagle ona zaczyna cicho płakać, on pyta: „czemu ty znowu płaczesz?”, i w efekcie boksują się do czwartej nad ranem”, przestrzega Wiesław Sokoluk, pedagog i seksuolog.

Karolina, 33-letnia tłumaczka, nie pozwala, by konflikty przenikały do sypialni. „Kiedy zaczynamy się kłócić, wstajemy z łóżka, idziemy do kuchni, robimy sobie herbatę i przy stole koń-

czymy rozmowę”, opowiada. „A jeśli czuję, że coś wisi w powietrzu, staram się poruszyć temat przed pójściem spać. Zasada „żadnej eskalacji negatywnych emocji w sypialni” znakomicie robi naszemu życiu erotycznemu”, zdradza.

Nic nie służy życiu erotycznemu tak dobrze jak poczucie bezpieczeństwa. I dlatego tak ważne jest, byśmy miały świadomość, że w sypialni nie może nam się zdarzyć nic przykrego. Żeby kojarzyła się nam z komfortem, przyjemnością, bliskością i bezpieczeństwem.

WALKA O ORGAZM

Zdarza się niestety, że w konflikcie chodzi o seks. Tego rodzaju nieporozumienia trudno wyprowadzić z sypialni. „Bywa, że pary rywalizują o to, kto ma odczuwać rozkosz w sypialni”, mówi Wioletta Konopa - Stelmach. Wspomina Magda, 30-letnia urzęd-

Agnieszka, 35 lat

Kochaliśmy się, a ja cały czas myślałam, o tym, że dzień wcześniej strasznie skrytykował moją decyzję o zmianie pracy. Nie skończyliśmy tej dyskusji i podczas seksu układałam odpowiedzi, których powinnam mu udzielić. To mnie nauczyło, że seks na zgodę jest fajny, pod warunkiem, że wcześniej skończy się kłótnię.

Kasia, 31 lat

Nie ma siły, żebym polubiła swoje piersi. Zawsze staram się jakoś je ukrywać. Ostatnio zainicjowałam pozycję od tyłu i to był przełom! Bo pupę mam zachwycającą. Jeśli nadal będzie tak dobrze, pewnie odważę się pokazać piersi!

Mężczyznom podoba się to, co odróżnia ciało kobiety od męskiego: szerokie biodra, miękkie uda, duże piersi.



Zosia, 28 lat

Sądziłam, że moje problemy w seksie wynikają z różnych niedostatków mojego wyglądu. Aż poznałam Marka. Przeształam zakrywać się ręcznikiem po wyjściu spod prysznicy, zakładać fikuśną koszulkę, żeby zasłonić piersi i zakrywać się pod szyję kołdrą. Od dał mi poczucie, że jestem piękna, a ja uwierzyłam. Najchętniej nie wychodzilibyśmy z łóżka. No, chyba, że po to, by zrobić to kuchennym blacie.

inaczej?”, protestuje Joanna, 37-letnia farmaceutka.

I słusznie! Joanna uniknęła tendencji do wtłaczania swej seksualności w erotyczne scenariusze, którą to tendencję ma, według opinii

Wiesława Sokoluka, wiele z nas. „Czytamy o różnych eksperymentach, np., że fajnie użyć wibratora do pieszczot analnych i uważamy, że trzeba je wprowadzić w czyn. A jeśli nam się nie spodoba, boimy się, że coś jest z nami nie w porządku. Brniemy więc w coś, co nie sprawia nam przyjemności, dziwiąc się, że tak jest. A to zwyczajnie nie było dla nas”, tłumaczy seksuolog.

W seksie nie warto się spinać. Lepiej podążać za naturalnym impulsem i własnymi pomysłami.

niczka w banku: „Chłopak, z którym spotkałam się od czasu liceum i wprowadzał mnie w świat seksu, uważał, że kobiety są po to, by służyć jego przyjemności. Robiliśmy to wtedy, kiedy on chciał i w taki sposób, jak on chciał. Ja, nauczona w domu, że to mężczyzna ma zawsze rację, długo nie buntowałam się. Gdy w końcu zaczęłam, dochodziło do potwornych awantur”. Magdzie więc sypialnia najpierw kojarzyła się z nudą spełniania narzeczeńskiego obowiązku, potem z areną walki. Bo gdy zaczęła domagać się pieszczot, gry wstępnej, wreszcie - prawa do orgazmu, jej partner wypominał jej, że przecież pieścił ją już poprzednim razem, a orgazm to fanaberie. „Dopiero z następnym narzeczoną poznałam smak udanego seksu. Choć dość długo trwało zanim w ogóle chciałam się z kimś spotykać”, mówi Magda.

NIE WARTO SIĘ SPINAĆ

Jeśli uda nam się stworzyć w sypialni azyl od kłopotów, będziemy w niej naprawdę szczęśliwi. Będzie nam tam dobrze, co byśmy nie robiły: od snu w objęciach kochanka, przez przytulanki, po

śmiałe erotyczne eksperymenty. Natomiast poza sypialnią nie bójmy się nieporozumień. Odrobina różnicy zdań nawet dobrze robi. Seks to „buntownik” i całkowita zgodność, troska o siebie nawzajem, opiekuńczość i dopasowanie nie sprzyjają mu. I nagle może się okazać, że kochamy naszego czulego i oddanego partnera, ale już go nie pożądamy.

Pamiętajmy o jeszcze jednej złotej zasadzie „bezpiecznej sypialni”: w seksie nie warto się spinać. „Media lansują model wiecznie gotowej kobiety, chodzącej bez majtek przez cały rok i zawsze chętnej do seksu. Roztaczają wizję namiętności przez 24 godziny, a jakby wstawiały godzinę wcześniej, to i 25. Ale ja się z tym nie zgadzam! Przecież często nie mam ochoty się kochać. Dlaczego miałabym udawać, że jest

IMPULS DAJE FRAJDĘ

W łóżku nie powinno się powtarzać żadnych scenariuszy, w łóżku po prostu się jest. Trzeba podążać za naturalnym impulsem, własnym pomysłem i temperamentem, kochając się tyle i tak, jak naprawdę mamy ochotę. Seks to jest albo - albo. Albo pozwalasz sobie iść za impulsem, pozwalasz swojemu ciału podążać za tym, co się dzieje - i masz sporo frajdy. Albo się kontrolujesz - i frajdy nie ma. Im bardziej odpuścisz sobie kontrolę, tym lepszy masz seks. Jeśli się kontrolujesz, masz przyjemności na tyle, na ile cała sytuacja twoją kontrolę ominie. Seks nie lubi udawania i oszustwa. Oraz wygórowanych wymagań. Wg seksuologów, jeśli trzy czwarte naszych stosunków jest udanych, to nie ma powodu do stresu. ■

Marta, 32 lata

Nie lubiłam seksu oralnego, ale sądziłam, że moja odmowa zepsuje cały nasz seks. Nagle odkryłam, że on też robi mi dobrze z przymusu. Postanowiliśmy nie zmuszać się. Teraz z całej reszty mamy więcej frajdy niż mogłam to sobie wyobrazić!

Anka, 30 lat

Gdy idę z kimś pierwszy raz do łóżka, do kolacji zawsze wypijam wino. Może to nie poprawne politycznie, ale pomaga przełamać stres i zapomnieć, że moje wymiary to nie 90-60-90.