

Wiele z nas żyje obecnie w pojedynkę. Ale przecież nawet nie mając u boku mężczyzny, nie przestajemy być kobietami. Nadal mamy intymne potrzeby, zmysłowe pragnienia. I powinnyśmy je realizować! Bo brak stałego partnera nie musi przeszkadzać w prowadzeniu życia erotycznego.



Życie erotyczne. *singielki*

Helena, 37 lat

Tłumię, wręcz zamrażam swoje erotyczne potrzeby

Jestem singielką z odzysku – mąż został mi po 15 latach wspólnego życia. Przyznaję, że zawałił mi się wtedy cały świat, bo kochałam i nadal Kocham Andrzeja. Kiedy mną wzgardził, moje ciało jakby obumarło, odrętwiało, przestało czuć. Wmawiałam sobie, że nie potrzebuję seksu, że żaden facet i tak nie zastąpi Jego (a może on wróci?). Mężczyźni po prostu stracili dla mnie pleć. Dziś czuję się tak, jakbym kończyła się w okolicy talii, a poniżej pępka nie było nic, pustka. Jestem jak kłoda, choć kiedyś nastrojał mnie do miłości nawet strumień wody przepływający między udami podczas prysznic. Czy tak już będzie zawsze? Czy moje ciało nigdy się nie obudzi, nigdy nie poczuje pożądania?

→ **Co na to seksuolog**

Mówi Wiesław Sokoluk: Nie martw się, nie jesteś wyjątkiem. Po stracie ukochanej osoby często dochodzi do czegoś w rodzaju wyłączenia, zablokowania potrzeb erotycznych i drastycznie spada zainteresowanie seksem. Ale bądź spokojna, namiętność nie znika na zawsze, zostaje tylko odłożona na później. Do momentu, gdy uporasz się z bolesną stratą. Kiedy już zaakceptujesz fakt, że rozstanie z mężem było ostateczne, bezpowrotne – wróci ochota do życia i seksu. Nie przyspieszaj niczego, daj sobie czas. Naturalne zakończenie trudnego okresu pozwoli ci stworzyć się na coś nowego. Jeśli

nie domkniesz tego etapu, może się stać tak, że zamiast kolejnych doświadczeń będziesz szukała kontynuacji tego, co było. Zaczyniesz porównywać obecnego partnera z poprzednim. A przecież niemożliwe, by było tak samo, bo każdy człowiek jest inny i co innego może ci dać. Prędzej czy później na pewno spotkasz takiego, który na powrót obudzi w tobie namiętność. **I nie bój się, że zapomnisz, „jak to się robi”.** Nawet długa przerwa w seksie nie sprawi, że wyjdiesz z wprawy. Bo tu chodzi o kontakt z drugą osobą, a nie sprawdzian ze starych umiejętności. Kiedy pojawi się bliskość z nowym mężczyzną – pojawią się też pomysły na jej realizację.

Patrycja, 29 lat **Korzystam z niezobowiązującego seksu**

Gdy byłam na filmie „Seks w wielkim mieście”, na ekranie zobaczyłam... siebie! W osobie Samantha – jednej z głównych bohaterek. Ja też jestem „niesparowana” i wyzwolona. Podobnie jak ona próbowałam życia w stałym związku, ale doszłam do wniosku, że to nie dla mnie. Lubię swoją niezależność, nie mam ochoty „naginać się” do faceta, znosić jego humorów. Wolę być sama. Nie oznacza to oczywiście, że chcę żyć jak zakonnica. Uwielbiam seks, jestem namiętną kobietą z du-

Co na to seksuolog

Mówi Wiesław Sokoluk:

Czasy się zmieniły, sztywny gorset obyczajowy się rozluźnił. Dzisiaj kobiety nie potrzebują stałego partnera, by móc się kochać. Tym bardziej, że przed niechcianą ciążą pozamażeńską chroni ją skuteczna antykoncepcja. **Jeśli więc niezobowiązujące przygody naprawdę ci odpowiadają, nie ma w tym nic złego. Powinnaś tylko uczciwie sobie odpowiedzieć, czy rzeczywiście umiesz oddzielić seks od miłości.** Czy to jest to, czego faktycznie szukasz? A może tylko chcesz widzieć siebie jako wyzwoloną kobietę w typie „gorące zmysły, chłodne serce”? Postaraj się być ze sobą szczerą. Bo często bywa tak, że seks jest sposobem na zaspokojenie innych potrzeb. Kobiety nadużywają erotyki, by np. potwierdzić swoją atrakcyjność (bo fakt, że tyłu facetów pragnie dostać się do ich sypialni, sprawia, że czują się lepsze, ładniejsze, bardziej interesujące). Niektóre panie idą z nieznanym do łóżka, by zagłuszyć samotność

żym libido. Nie widzę powodu, by rezygnować z intymnych pragnień tylko dlatego, że nie mam męża czy narzeczonego. Przecież nie trzeba kupować browaru, by napić się piwa... Dlatego, gdy poznaję jakiegoś interesującego, seksownego pana, nie udaję twierdzy trudnej do zdobycia, nie pozuję na świętoszkę. Jeśli czuję, że między nami iskry, poddaję się temu. Oboje jesteśmy dorośli i wiemy, czego chcemy. Ta gra w otwarte karty sprawia, że nie boimy się ujawnić w łóżku najdzikszych instynktów. Dzięki temu seks jest taki ekscytujący! Do tego za każdym razem inny.

(i choć grają niezależne emocjonalnie, tak naprawdę w głębi duszy mają nadzieję, że tym razem będzie inaczej, że uda im się zatrzymać mężczyznę na dłużej). Niestety, tzw. „seks zamiast” nie przynosi oczekiwanej satysfakcji i wcześniej czy później jest powodem cierpienia.

By nie być kiedyś rozczarowaną, zrób za wczasu mały test. On pozwoli ci przekonać się, czy rzeczywiście jest ci wszystko jedno, że twój seks

Koleżanki narzekają, że mąż zawsze je tak samo dotyka. Mnie nuda w sypialni nie grozi.

Odpowiadają mi takie układy bez zobowiązań. Dajemy sobie chwile rozkoszy, rozładujemy napięcie i grzecznie się rozchodzimy – każde do swoich spraw, do swojego życia. Wszystko jest jasne i uczciwe. Bez niedomówień i złudnych nadziei.

jest odezwany od uczuć. A miłośnicy, obejrzyj dokładnie – od deski do deski – film pornograficzny. Potem odpowiedz sobie na zasadnicze pytanie: czy podoba ci się to, co widziałas? Założę się, że nie bardzo. A przecież to jest dokładnie to, o czym mówimy: seks wyprany z wszelkich emocji, sprowadzony do najczystszej fizjologii. Możliwe jednak, że

Prawie 7 proc. kobiet przyznaje, że od czasu do czasu idzie do łóżka z partnerem na jedną noc. 18 proc. twierdzi, iż zdarzyło im się to jeden raz.

(źródło: Durex 2005)

odpowiesz twierdząco. Wtedy będzie wyglądało na to, iż faktycznie chodzi ci o czysty seks i nie szukasz w kolejnych „zdobyczach” ukrytych korzyści. Jeśli tak, pamiętaj o jednym: **decydując się okazjonalne zbliżenia, stawiaj swoim partnerom wysokie wymagania. Nie idź do łóżka „z byle kim”. W trosce o swoje dobro i bezpieczeństwo, ostrożnie wybieraj kandydatów.**

Przeczytane w internecie

Problem seksu niezwiązanych pań wzbudza żywe zainteresowanie. Świadczą o tym fora i blogi, na których aż roi się od wpisów na ten temat.

@Nie jestem obecnie związana z żadnym mężczyzną. Chyba jeszcze nie trafiłam na takiego, z którym chciałabym dzielić życie, a nie tylko łóżko. Mam jednak swoje potrzeby i nie wyobrażam sobie, by przez dłuższy czas nie uprawiać seksu. Znalazłam rozwiązanie – chodzę do łóżka z moim kumplem. Gdy najdzie mnie figlarny nastrój, dzwonię do niego i jest u mnie w kwadrans (mieszkamy niedaleko siebie). On jest jak niezawodne pogotowie seksualne. Fakt, nie jest to wielka miłość, ale też nie przygoda na jedną noc. I oto chodzi – ufamy sobie i dajemy potrzebną porcję pieściot. Na to się umówiliśmy. Na zachodzie jest to dość rozpowszechniona praktyka i ma nawet swoją specjalną nazwę: „fucking friend” (przyjaciel do seksu). bb@

@Rozstałam się z Filipem ponad rok temu i na razie nikogo nie mam. On skacze z kwiatka na kwiatek, ale przy żadnym z nich nie może zagrać miejsca. Kiedy nie jest akurat z jakąś dziewczyną, wpada do mnie na... kolację ze śniadaniem. Kocham się z nim, bo potrzebuję czułości, ale gdy on wyjdzie, czuję się trochę wykorzystana. Obiecuję sobie, że to było ostatni raz i... znów czekam, aż przyjdzie. emily324@



MIŁOŚĆ I SEKS

► **Samotne kobiety, które mają opory przed okazjonalnym seksem, często próbują być samowystarczalne. Uciekają w masturbację i nierealny świat.**



Kasia,
32 lata

Pomagam sobie zastępczymi formami seksu

Bylałam w kilku związkach, ale od siedmiu miesięcy jestem bez pary. Przez poprzednie lata w miarę regularnie współżylałam, więc teraz – nie da się ukryć – brakuje mi seksu. Ponieważ jednak nie wyobrażam sobie, by zaprosić mężczyznę tylko na jedną noc, próbuję radzić sobie inaczej. Po prostu zaspokajam się sama. Nigdy wcześniej tego nie robiłam, bo nie miałam takiej potrzeby (zblżenia z partnerami w zupełności mi wystarczały). Teraz jednak naprawdę polubiłam pieścizoty własnych rąk. Zaryzykuję nawet stwierdzenie, że moje doznania stały się... silniejsze! Z żadnym facetem nie przeżywałam takich orgazmów! Odkąd Kocham się sama, są one dużo dłuższe i rozlewają się falą rozkoszy po całym ciele, a nie jedynie po okolicach podbrzusza. A to niespodzianka!

Ostatnio wiele mnie zaskakuje, a najbardziej ja sama. Nie wiedziałam, że jestem tak odważna i otwarta na nowości. Właśnie odkrywam od miesiąca uroki cyberseksu. Weszłam na portal towarzyski po to, by trochę poflirtować, zapewnić sobie bezpieczną namiastkę męskiego towarzystwa. Prędko jednak okazało się, że seks przez Internet może być naprawdę podniecający i wciągający. Dzięki tym elektronicznym spotkaniom nie odczuwam tak bardzo braku męzczyzny z krwi i kości.

Co na to seksuolog

Mówi Wiesław Sokoluk:

Masturbacja jak najbardziej może być zastępczą formą erotyki, pomocną w przetrwaniu okresu seksualnej „posuchy”. Jest nawet pożyteczna jako środek do poznania przez kobietę swojego ciała i pieścizoty, które najbardziej je pobudzają. To nie ulega wątpliwości, ale kryje się tu pewien haczyk. **Nawet, jeśli dzięki autoerotyzmowi odkryjesz, co działa na ciebie najsilniej, możesz mieć problem z przeniesieniem tej wiedzy do sypialni (gdy już będziesz prowadziła czynne życie seksualne).**

Okaże się np., że męczyzna (mimo twoich podpowiedzi) nie będzie potrafił stymulować cię tak dobrze, jak ty sama się tego nauczyłaś. I co wtedy? Poczujesz się np. rozczarowana seksem w parze albo będziesz nadal się masturbowała w tajemni-

cy przed partnerem. Podobnie może być z cyberseksem. Istnieje ryzyko że stanie się on dla ciebie na tyle uzależniający, że nawet kiedy znajdziesz drugą połowę, nie będziesz umiała z niego zrezygnować. W obu stosowanych przez ciebie metodach zaspokajania kryje się niebezpieczeństwo: łatwo wchodzą w nawyk. I nagle okazuje się, że nie są tak przejściowe, jak pierwotnie zamierzałaś.

Mam więc propozycję, byś na jakiś czas schowała głęboko wibrator, wyłączyła komputer i powstrzymała się od praktykowania form zastępczych. Natura tak nas stworzyła, abyśmy uprawiali seks z drugim (realnym) człowiekiem. To właśnie w ramiona mężczyzny ma cię popchnąć

Do masturbacji przyznaje się ośmiu na dziesięciu Polaków (81 proc. – w porównaniu do 83 proc. na świecie). Jedna czwarta robi to przynajmniej raz w tygodniu.

(źródło: Durex 2008)

napięcie seksualne. Jeśli jest ono rozładowywane – jakby nie było – sztuczny sposób, twoja motywacja do szukania partnera maleje. I sama siebie pozbawiasz szansy na satysfakcjonujący, pełny związek. Spójrz na to w ten sposób: co innego zjeść samotnie sardynki prosto z puszek, nad gazetą, w dworcowej poczekalni. A co innego spożyć w towarzystwie bliskiej osoby domowy, pyszny, przyrządzony z miłością obiad! Podobnie jest tutaj: **Zawsze można uprawiać seks w pojedynkę (przed monitorem komputera lub nie), ale intymność z bliską osobą daje nieporównanie więcej satysfakcji, dostarcza większego wachlarza przeżyć i emocji.**

KSIAŻKI, KTÓRE WARTO PRZECZYTAĆ



► **Samotna mama i seks;** Sharon McKenna, wyd. Jacek Santorski & Co ► **Do kina, na lody, do łóżka;** Jessica Rozler, wyd. Helion ► **Typy miłości;** Alexander Avila, wyd. Rebis

Joanna, 29 lat **Nie umiem rozładować napięcia erotycznego**

Co tu dużo kryć, nie jestem singlem z wyboru, ale z konieczności. Po prostu nie mam powodzenia, nie mogę znaleźć nikogo do kochania. Miałam wprawdzie chłopaka na studiach (więc nie jestem dziewicą), ale ten związek trwał krótko, a seks... No cóż, nie był spełnieniem moich marzeń. Jestem samotna i czuję, że moje ciało tęskni za dotykiem męskich rąk, woła o pieszczoty. Kiedy oglądam sceny miłosne w filmach albo natrafiam na intymne fragmenty w książkach (uwielbiam harlekiny), czuję gorąco zalewające moje podbrzusze i pulsowanie między udami. Często też nie mogę w nocy spać. Przewracam się z boku na bok, jestem niespokojna. Wtedy układam w głowie niegrzeczne scenariusze, że np. jakiś mężczyzna mnie uwodzi, a potem Kochamy się bez pamięci. To trochę pomaga mi rozładować napięcie, ale nie na długo. Nie wiem, jak jeszcze mogę sobie ulżyć. Zaspokoić się sama? To nie wchodzi w grę! Wychowano mnie w przekonaniu, że to grzeszne.

Co na to seksuolog

Mówi Wiesław Sokoluk:

Wygląda na to, że brakuje ci nie tylko seksu, ale i uczucia. W takim stanie ducha i ciała możesz stać się łatwym łupem dla różnej maści seksualnych łowców. Nie trudno cię teraz wykorzystać – wystarczy, że mężczyzna da ci namiastkę poczucia, że jesteś dla niego ważna. Dlatego bądź czujna. Nie pozwól, by głód bliskości połączony z niskim poczuciem własnej wartości spowodował, że pomylisz pożądanie z miłością. Powinnaś się raczej zastanowić, co sprawia, że nie jesteś w jakimś fajnym związku. Może problem tkwi w tym, że nie czujesz się dobrze ze swoją kobiecością. Spróbuj pochodzić na warsztaty typu:

„odkryj swoją kobiecość”. Gdy poczujesz jej siłę oraz nauczysz się ją lubić i rozumieć, staniesz się bardziej fascynująca dla płci przeciwnej. Powinnaś też częściej wychodzić do ludzi, zamiast zamykać się w świecie harlekiców. Żeby znaleźć bratnią duszę, trzeba bywać, obracać się na tzw. giełdzie towarzyskiej. A kiedy w końcu poznasz kogoś wartościowego, nie spodziewaj się od razu takich „sensacji”, jak w ulubionych romansach. **Może się okazać, że seks nie wywołuje trzęsienia ziemi, a pocałunek nie sprawia, że osuwasz się zemdłona w męskie ramiona.** To jednak wcale nie znaczy, że seks się wam nie udał. Raczej, że potrzeba czasu, by się wzajemnie poznać i zaobserwować ścieżki, którymi chodzi wasza przyjemność.

REKLAMA

1 / 2
PION
"E"

