

Świat Kobiety Emocje

Seks jest bardzo ważną częścią naszego życia. Nie pozwól, by strach i niepewność zamknęły ci drzwi do prawdziwej bliskości i spełnienia.



Aneta Głuchowska-Kruszewska
specjalista w zakresie
seksuologii społecznej

ZDANIEM EKSPERTA

NIE ZRAŻAJ SIĘ

Nawet jeśli ten wasz „pierwszy raz” nie będzie tak wspaniały, jak na to liczyłaś, nie obwiniaj się. Twoje ciało, długo nie dotykane, nie reaguje tak, jak kiedyś. Ale z czasem wszystko wróci do normy. Musisz od nowa nauczyć się namiętności. A jak wiadomo – trening czyni mistrza. Dlatego kochaj się, kiedy tylko masz na to ochotę. Nie obawiaj się, że partner uzna cię za nienasyconą i pomyśli coś złego. Uwierz – będzie zachwycony.

CZASEM POTRZEBA

pomocy

U kobiet, które długo nie współżyły, może pojawić się tzw. zespół wdowy. Jest to zaburzenie seksualne, które objawia się brakiem fantazji erotycznych, zanikiem reakcji na bodźce dotykowe, a także niemożnością osiągnięcia orgazmu. Zmniejsza się poziom substancji chemicznych, odpowiedzialnych za popęd, a narządy płciowe są mniej unerwione. W takich przypadkach potrzebna jest pomoc seksuologa.

WAŻNE





Pierwszy raz po długiej przerwie

Już od miesiący, a może nawet lat, nikt nie widział cię nago i nie dotykał w „ten” sposób. Chciałabyś znów poczuć się prawdziwą kobietą. Naprawdę chcesz się kochać! Więc skąd ta trema, ten irracjonalny strach?

Kobiety, które długo nie miały partnera, często wstydzą się do tego przyznać. Uważają, że to upokarzające. Boją się, bo skoro nie uprawiały seksu, to znaczy, że nikt ich nie chciał. A tak naprawdę to żaden powód do wstydu. Wiele pań w pewnych momentach swojego życia doświadcza „celibatu”. Mężowie wyjeżdżają do pracy za granicę, rozdzielone pary nie mają sposobności się spotkać, a co dopiero iść ze sobą do łóżka. Niektóre z nas muszą zrezygnować z seksu na czas zagrożonej ciąży albo po skomplikowanej operacji. Inne, kobiety „po przejściach”, samotne trochę z konieczności, a trochę z wyboru, unikają kontaktu z mężczyznami, bojąc się kolejnych rozczarowań. Czekają na wielką miłość, która pozwoli im zaleczyć rany z poprzedniego związku. Dodatkowy dylemat mają samotne matki: nie chcą, by ich intymna relacja z mężczyzną wpłynęła negatywnie na jej dzieci. Wolą więc sobie odmawiać przyjemności.

Trochę dziwnie i strasznie

Seks i połączona z nim intymność, zwłaszcza po długiej przerwie, sprawiają, że odżywają głęboko do tej pory schowane obawy i lęki. Możesz zadawać sobie pytanie: „Tyle czasu minęło. Czy ja to jeszcze potrafię?”. Możesz bać się bliskości albo wstydzić się swojego ciała.

Obawy i bariery przed pójściem do łóżka mogą dotyczyć dwóch sfer: emocjonalnej i fizycznej. Ciało trochę „zapomina”, jak to jest pozwolić się dotykać i pieścić. Obawiasz się, że już nie pamiętasz,

jakie pieszczoty lubiałaś. Myślisz, że nie będziesz wiedziała, jak masz się zachować, co zrobić, by sprawić przyjemność ukochanemu mężczyźnie. Jak daleko się posunąć, żeby on nie pomyślał czegoś złego o tobie, np. że jesteś wyuzdana?

Emocje także szaleją. Czasem przeważają radosne, związane z oczekiwaniem i pragnieniem, ale częściej do głosu dochodzą wszelkie obawy, strach i wątpliwości, często wywołane przez bolesne wspomnienia i brak pewności siebie. Tym bardziej że dla nas czysty seks nie istnieje, musi być połączony z uczuciem, a uczucia... łatwo zranić. I tego właśnie się boisz.

Nie jesteś jedyną kobietą, która przeżywa takie lęki. Są one udziałem każdej z nas, zwłaszcza jeśli od „ostatniego razu” minęło już nieco czasu. Potraktuj je więc jako zupełnie normalny etap w oswojaniu sytuacji. Jedyne, co możesz zrobić, to zaprzyjaźnić się ze swoimi uczuciami. Jeśli chcesz zbudować udaną, opartą na miłości relację, powinnaś zrozumieć swoje emocje i nauczyć się z nimi obchodzić. To, jak będziesz się czuła, zależy od okoliczności, ale i od twojego podejścia. Zanim jeszcze pójdziesz do łóżka, zastanów się, czego tak naprawdę oczekujesz. Jeśli będziesz wiedziała, czego chcesz, to nie strach i lęk będą dominować, ale nadzieja, potrzeba bliskości i radość z kontaktu z drugim człowiekiem.

Bariera fizyczności

Perspektywa seksu może sprawić, że poczujesz się trochę jak podłotek: i chciałabyś, i boisz się. Masz też wrażenie, że nawet twoje ciało ma „mieszane

ZANIM PRZYJDZIE DRUGI „PIERWSZY RAZ”

Dobrym sposobem na powrót do czynnego życia seksualnego jest masturbacja. Kobieta dotykając i pobudzając się sama, przypomina systemowi nerwowemu, jak ma reagować na bodźce dotykowe. Ale także uczy się od nowa, jaki rodzaj pieszczot sprawia jej prawdziwą przyjemność.



emocje/ relacje



Zanim przyjdzie pierwsza wspólna noc, okazujcie sobie dużo uczucia. To pozwoli ci się otworzyć i poczuć pewniej.

Fot.: Corbis (2), S. Zawadzki

uczucia” – z jednej strony pragniesz być dotykana, z drugiej, kiedy ktoś wyciąga do ciebie rękę, ty odruchowo się wycofujesz. Nie rozumiesz własnej reakcji i niepokoisz się nią. Niesłusznie – jest ona zupełnie naturalna. Kiedy jesteśmy samotne przez dłuższy czas, zwłaszcza po negatywnych przejściach, budujemy wokół siebie rodzaj zbroi, którą się otaczamy i która chroni nas przed zawodem. Zanimkają u nas pewne odruchy, szczególnie te dotyczące bliskości: przestajemy mimowolnie i otwarcie szukać kontaktu z drugim człowiekiem, głaskać go czy tulić.

„Zamknięciem” może też zareagować ciało po bolesnym, skomplikowanym porodzie czy wyjątkowo trudnej operacji. Wiadomo, że im większy lęk towarzyszy zbliżeniu, tym mniejsza jest na nie ochota. Wtedy do seksu czujesz niechęć i ciało nie odpowiada na pieśczęty.

Co robić? Przede wszystkim zaakceptować ten stan. Nie miej do siebie pretensji ani żalu, że masz mieszane uczucia. Nie śpiesz się. Pomyśl o sobie jako o „powtórnej dziewczycy”. Po prostu musisz oswoić się z nową rzeczywistością. Powiedz swojemu mężczyźnie, że potrzebujesz na to więcej czasu, że chciałabyś, by było romantycznie. Mów o swoich potrzebach. O tym, że chciałabyś dostawać kwiaty, chodzić za rękę, być adorowaną. Jeśli jemu zależy na twoim komforcie,

wyjdzie tym potrzebom naprzeciw. A kiedy wreszcie dojdzie między wami do zbliżenia, powiedz partnerowi wprost, że dawno nie byłaś z mężczyzną. Poproś, by postarał się być wyjątkowo delikatny.

Bariera bliskości

Wiesz, że nie musisz się niczego bać, że twój ukochany potraktuje cię z szacunkiem i miłością. Pragniesz się z nim kochać, więc nie rozumiesz, skąd ta niepewność. Nie martw się, to także zupełnie normalne. Dlaczego? Bo seks sprawia, że całkowicie otwieramy się na partnera. „Oddajemy się” drugiemu człowiekowi i jesteśmy wtedy zupełnie bezbron-

ne. Im bardziej bolesne były poprzednie doświadczenia, tym twój lęk może być większy. W końcu idąc z kimś do łóżka ryzykujesz, że się przywiążesz i zakochasz, a im lepszy seks, tym to ryzyko większe. I tego się właśnie boimy – kolejnej miłości, która może nas zabołoc.

Co robić? Tu nie ma mądrych, trzeba za ryzykować. Postaraj się jednak najpierw dobrze poznać mężczyznę, z którym chcesz iść do łóżka. Twoja ostrożność jest sprzymierzeńcem. Tym bardziej że niepotrzebne cierpienie wcale nie uszlachetnia, a kolejna „wpadka”, będąca skutkiem pochopnie podjętej decyzji, byłaby właśnie cierpieniem niepotrzebnym. Przyglądaj się partnerowi. I dopiero kiedy będziesz pewna, że jest to człowiek, któremu naprawdę na tobie zależy i który będzie traktował cię z szacunkiem, powiedz: „Zróbmy to”.

Emocje mogą też spłatać ci psikusa wtedy, kiedy partner był długo nieobecny, bo np. pracuje za granicą. Teoretycznie powinnaś rzucić mu się na szyję, a tymczasem ty podchodzisz do niego z dystansem.

Twoja reakcja jest wynikiem braku poczucia bliskości, które dla kobiet jest tak ważne. Potrzebujesz pobyc z nim razem, przyzwyczaić się, poczuć go – a dopiero potem przejść „do konkretów”. W Kamasutrze napisano, że dla kobiety gra wstępna zaczyna się 24 godziny przed stosunkiem. Dlatego zamiast bocyć się na męża, że obcesowo wkłada ci ręce pod spódnicę, powiedz mu o tym wprost. I umówcie się, że zanim wskoczą do łóżka, najpierw spędzą trochę czasu razem. Daj sobie chwilę na przypomnienie o tym, co jest między wami. Warto być szczerym, bo jeśli nauczysz męża tej zasady, będzie sam starał się ją wprowadzić w życie – zwłaszcza jeśli zauważy, że mu się to „opłaca”.

Agata Domańska

EKSPERT RADZI



Malgorzata Kolodziejek
 psycholog,
 psychoterapeuta

Sytuacja jest trudniejsza, gdy jesteś samotną mamą. Po pierwsze, możesz wchodzić pochopnie w nowe relacje

(a więc i seks). Tak dzieje się, jeśli ojciec dziecka utrzymuje z nim kontakt. Możesz w takiej sytuacji zapragnąć wprowadzić nowego mężczyznę do domu, żeby nowy, „dobry” tatuś wyparł tego „starego”, złego, który cię porzucił. Druga pułapka to odmawianie sobie bliskości ze wzglę-

du na „dobro dzieci”. Masz prawo do swoich potrzeb. Jeśli będziesz się poświęcać, podświadomie zaczniesz mieć do nich pretensje o brak szczęścia. To zaowocuje złością. I nawet nie będziesz wiedziała, skąd się bierze, bo będzie to wypierane, nieświadome uczucie.

