

MACIEJ BENNEWICZ

książki
33



SEKS

TRUJĄCY

SEKS

DOSKONAŁY

COACHING RELACJI

Seks trujący
Seks doskonały
Coaching relacji

Maciej Bennewicz

G+J Gruner + Jahr Polska Sp. zo.o, and Go_L 5półka Komandytowa
ul. Marynarska 15. 02-674 Warszawa

Dział handlowy: tel. 22 360 38 -12

Sprzedaż wysyłkowa: tel. 22 360 37 77

© 2011 G+J Gruner + Jahr Polska Sp. z o.o, and Co, Spółka Komandytowa
Tekst © 2011 Maciej Bennewicz

Zdjęcia na okładce: Getty Images/PPM

Redakcja: Aleksandra Dobrowolska

Korekta: erte

Projekt okładki: Pa we i Rata

Skład i tamy: Katka, Warszawa

Redaktor prowadząca: Małgorzata Zemsta

Redaktor techniczny: Mdriu.su Teier

ISBN 978-33-7778-009-1

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych – również częściowe - tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Podziękowania należą się mojej żonie Lidii. Bez Ciebie, kochana, nie powstałby ten tekst. Nie tylko dlatego, że od wielu lat jesteś moją partnerką, przyjacielem, kochanką, miłością. Pomagałaś mi dzielnie przy pisaniu, byłaś także pierwszym recenzentem i pomysłodawcą wielu fragmentów. Bez tego kobiecego spojrzenia na problematykę seksualności ta książka byłaby niepełna. Dziękuję Ci również za Twoje coachingowe podejście,,

ZAMIAST WSTĘPU

Seks bez miłości jest co najmniej niepełny. O miłości napisałem poprzednią książkę, Dlatego w tej, którą masz przed sobą, skoncentrowałem się na życiu intymnym, Nie jest to podręcznik ani nawet poradnik, raczej książka coachingowa, czyli trening osobistego rozwoju erotyzmu. Coaching działa według dość uniwersalnej zasady: ustal, jaki jest stan obecny; określ, jaki efekt chcesz osiągnąć; wypełnij lukę pomiędzy tym, co jest, a tym, co chcesz, żeby było. Jak wiadomo, coaching działa bez względu na to, jakie jest twoje zdanie o jego skuteczności. Działa nawet wtedy, gdy wypowiedasz lub słyszysz tylko jedno celne pytanie. Zmiany są częścią życia. Warto dokonywać ich świadomie. Warto też określać własne potrzeby i efekty, które zamierzamy osiągnąć. Wcześniej jednak dobrze jest rozumieć i znać odpowiedzi na pytania: *Co się dzieje? O co w tym chodzi? Z jakiego powodu mój partner zachowuje się tak, a nie inaczej? Co kieruje moimi zachowaniami?* Seks już dawno przestał być tabu, zamkniętą w czterech ścianach tajemniczą, niepokojącą aktywnością, choć wiele jest jeszcze do nadrobienia, zwłaszcza w naszym kraju. Mam nadzieję, że moja książka zachęci cię do autocoachingu, zainspiruje do poszukiwania doskonałości seksualnej, stanie się impulsem, dzięki któremu tę doskonałość odnajdziesz, jeśli wiaśnie czytasz te słowa, z pewnością zaciekawiała cię wiedza dotycząca seksualności. Czego szukasz? Odpowiedzi na pytanie, jak doskonale współżyć? A może jak wyeliminować problemy we współżyciu intymnym? Albo </

jak zachęcić partnera lub partnerkę do bardziej satysfakcjonujących, a może po prostu częstszych kontaktów erotycznych? Być może interesują cię nieznanne pozycje i techniki miłosne? Czym jest seksualność? Z czego wynikają trudności? jak je przezwyciężyć?

Na ten i podobne tematy napisano setki tysięcy stron. W Polsce oferta poradników seksualnych jest ogromna. Dlatego nie będę pisał o pozycjach ani o koniecznej higienie intymnej przed i po współżyciu, nie znajdziesz w dalszych częściach tej książki *nowych tantrycznych technik osiągnięcia rozkoszy* ani pozycji gwarantujących sześć orgazmów w godzinę. Nie znajdziesz tu również przeglądu metod antykoncepcyjnych ani porad dotyczących kierunku pieszczot w miejscach intymnych. Zajmę się nie tyle biustem lub penisem, ile głową. Zdaniem wielu badaczy z dziedziny seksuologii najbardziej erotycznym organem jest mózg. To tam, w szarej masie rodzi się twoja intymność, namiętność, a w końcu pragnienie konkretnej osoby i miłość do niej. Tam również pojawiają się bariery i trudności,

i\loja książka będzie inna, niż się spodziewasz. Uważam, że nie ma sensu pisać: trochę innymi słowami o tym, co już zostało napisane. Zamierzam cię zaskoczyć, wyrwać z nawyków i oczywistości na temat seksu. Może dzięki temu zmieni się w twoim życiu więcej, niż się spodziewasz?

00 i męskiego, choć tradycyjnie zwykło się używać tylko męskiego, Uważam ten zwyczaj za przestarzały i dyskryminujący.

SPIS TREŚCI

Część pierwsza. Fantazje

Fantazje kobiet	15
Fantazje mężczyzn.....	29
Realia i obawy	42
Coaching relacji intymnej - dylematy	56
Coaching relacji intymnej - pytania i zadania	73
Miłość	97

Część druga. Wiedza

Mózg to najważniejszy organ płciowy	113
Poziomy seksualności	124
Postawy seksualne i potrzeby erotyczne	139
Kobiety i mężczyźni	157
Pole relacji intymnej	172
Fazy relacji intymnej	195

Część trzecia. Trucizny

Manipulujesz, a czasem po prostu wpływasz ...	217	£
Poligamia. Monogamia	230	3
Brak uważności.....	245	

Figury, gadżety, techniki*	259
Zahamowania	272
Trujący partner	293

Część czwarta. Doskonałość

Porozumienie	327
Dojrzałość	346
Doskonałość.....	358
 Spis rysunków	 375

Część pierwsza
FANTAZJE

*Kiedyś byłam lalką,
ale już mi się nie chce,
Wyjdź ze mną, proszę, tia balkon
I kup mi od ptaka - serce...*

Agnieszka Osiecka¹

Od razu przejdźmy do rzeczy* W końcu nie po to trzymasz przed oczami książkę o seksie, żeby się nudzić.

O czym myślisz, wypowiadając siowo seks? O czym skrycie marzysz? O czym marzą inni, gdy myślą o seksie? Czego chcą?

Znaczna część erotyzmu to nasze fantazje i obawy. Sporą część owych fantazji kreują współczesne media, dając nam gotowe wzorce. Te same media oraz kultura, religia i wychowanie z jednej strony przekazują nam *instrukcję obsługi* Własnej seksualności, z drugiej zaś wzmacniają nasze obawy i skrywane lęki.

Ponad dwadzieścia lat praktycznej pracy z ludźmi pozwoliło mi wiele dowiedzieć się o ludzkiej naturze, a z racji wykonywanego zawodu także o seksualności. Powierzano mi najszybsze marzenia i największe obawy. Jedne i drugie w dużej mierze decydują o jakości współżycia, lecz również o sposobie przeżywania szeroko

¹ A. Osiecka, *Najpiękniejsze wiersze i piosenki*, Warszawa 2010. Prijszytiskl Media, s. 453.

rozumianej sfery seksualności². Zaczniemy zatem od fantazji. Przeróżne historie pogrupowałem w pewne charakterystyczne rodzaje marzeń i zapisałem je w formie opowieści, tak jak zazwyczaj są relacjonowane lub jak po prostu snują się w myślach lub w snach.

Czytając poniższe fantazje, staraj się nie oceniać ich, lecz raczej zrozumieć ukryte potrzeby i mechanizmy, które kryją się za opisywanymi marzeniami. Niektóre mogą cię spodobać, inne cię zawstydzą, wydadzą się okropne lub obce. Za chwilę wkroczysz w intymny i zazwyczaj nieznany świat innych osób. Dlatego zachowuj się tam z szacunkiem i zrozumieniem. Powstrzymaj się od pochopnych ocen, i naiwnych interpretacji, intymne marzenia często wykraczają poza granice ustalonych norm i wartości. Niektóre z nich mogą mieć charakter patologiczny, prowadzący do cierpienia, a nawet złamania prawa. Niektórymi z tych trudnych spraw zajmiemy się w części dotyczącej trucizn, Fantazje przekraczają granice przyjętych wzorów zachowań, dlatego często pozostają w sferze marzeń. I dlatego też najlepiej wyrażają nasze ukryte tęsknoty.

Zapraszam cię do świata innych ludzi po to, by możliwe stało się dla ciebie zrozumienie także twojego świata i świata twojej partnerki lub partnera.

² Porównaj też; G. Delaney, *Sny erotyczne** Warszawa 1996, a] fine.

FANTAZJE KOBIEC

Seks z nieznanym. Jestem na nudnej konferencji w obcym mieście. Siedzę w restauracji hotelowej w oczekiwaniu na przyjaciółkę, lecz ona się spóźnia. Pochodzi z tego miasta. Po dwudziestu minutach dzwoni, że spóźni się jeszcze dwadzieścia minut. Gzy mogę na nią poczekać, czy przekładamy? Co robimy? - pyta podenerwowana* Ma kłopot z dzieckiem. Synek zaczął wymiotować w szkole i musi z nim jechać do lekarza. Jeśli mąż urwie się z pracy, to przyjedzie, a jeśli nie, to się nie spotkamy. Przeprasza, może innym razem, a może jutro, jutro wyjeżdżam, więc pytanie jest retoryczne. Podaję więc numer pokoju (gdyby się zdecydowała, ma zadzwonić z recepcji) i, w gruncie rzeczy zadowolona, idę spać* Ale wtedy dzieje się coś zaskakującego i jednocześnie banalnego, Wpadam na mężczyznę i oblewam go resztką kawy z filiżanki. W duchu złościę się na siebie za nawyk grzecznej dziewczynki, która musi wszystko po sobie sprzątać i nawet filiżankę w restauracji usłużnie odnosi na miejsce. Pierwsze, co mnie uderza, to jego piękny zapach* Używa dyskretnych męskich perfum, Pomaga mi podnieść torebkę i papiery konferencyjne, które oczywiście również rozsypałam. Zamiast złości spotykam jego uśmiech i rozbawienie, jest życzliwy, a przy tym męski. Proponuję zwrot kosztów za koszulę. Na pierwszy rzut oka nie da się jej po prostu wyprać* Wygląda na drogą. Mężczyzna się zgadza, ale o stawia warunek: pomogę mu wybrać nową. Po chwili jesteśmy w hotelowym butik. Krótkie spojrzenia. Ma c

nienaganne maniery. Widać, że mu się podobam, jest wysoki, męski, w moim typie, o silnych rękach, Wybieram koszulę, ale staram się przedłużyć każdą chwilę. On to zauważa i przejmuje inicjatywę. Zaprasza mnie na kolację, i wtedy delikatnie muska moją dłoń, a potem nadgarstek. Już wiem, że go pragnę. Zwilżam usta i trochę nazbyt długo przytrzymuję jego dłoń. On idzie się przebrać, mieszka w tym samym hotelu. Pod jakimś pretekstem ja także zmierzam do pokoju, ale już w windzie dotykam palcem swoich warg, a potem jego. Całuje mnie, Długo, delikatnie. Na piętrze bez słowa biorę go za rękę i prowadzę do swojego pokoju, jest czuły. Rozbiera mnie. Z rozbierania uczynił sztukę miłosną, każdy fragment mojego ciała celebrytuje, Chciałabym, żeby już we mnie wszedł, połączył się ze mną, ale on przedłuża każdy moment, jestem podniecona, a po chwili już oszalała z namiętności. Zrywam z niego marynarkę i koszulę, a potem spodnie. Jestem gotowa. Czekam, On każdą chwilę przedłuża pieszczotą i całuje moją szyję. Uwielbiam to. Wreszcie wchodzi we mnie. Kochamy się gwałtownie, szybko, szaleńczo. Zatracam się w nim. Wybucham. Opadam na łóżko. Wreszcie zasypiam. Kiedy budzę się w środku nocy, jego już nie ma. Zostawił na biurku swój numer telefonu i imię, Dorysował kwiat, Banalnie, choć niezłą kreską. Wyrzucam kartkę, nigdy do niego nie zadzwonię, Było cudownie.

Cały dzień myślę o seksie z Jurkiem, Bardzo go kocham, to szczególny dla mnie dzień, bo wtedy zobaczyłam go pierwszy raz. On o tym nie wie. To moja tajemnica, Jest niczego nieświadomy. Był wtedy w golfie i marynarce, taki zabiegany i nie zwracał na mnie uwagi.

CZĘŚĆ PIERWSZA. FANTAZJE

Ważny, merytoryczny szef projektu. Bardzo mi imponował i jednocześnie mnie pociągał. Dziś rano po wyjściu z łazienki jak zwykle radośnie mnie powitał. Zaciskam kciuki, żeby tylko nic tego dnia nam nie zepsuło, żadna głupia kłótnia, praca po godzinach albo problem z samochodem, który będziemy wałkować, zamiast się kochać.

Do torby wsunęłam mu kanapki z jego ulubioną wędliną i do przegryzienia ciasteczka, które tak uwielbia, W ciągu dnia kilka frywolnych e seme sików* Na każdy szybko odpowiada: jest zajęty, ale myśli o mnie. To cudowne.

W domu czeka na nas obiad, który przygotowałam już wczoraj wieczorem. Wszystko jest zaplanowane, dzieci będą tego wieczoru nocować u kolegów z sąsiedztwa. Święto. Podaję jego ulubioną zupę pomidorową i zrazy. Założyłam nową sukienkę. Nawet w czasie obiadu niczego nie podejrzewał, ale kiedy pojawiło się moje świąteczne ciasto, chyba zaczął się domyślać. Szybko posprzątałam po obiedzie i włączyłam naszą płytę, 1 wtedy to on mnie zaskoczył, wyjmując z kieszeni kolczyki z rubinami, o których marzyłam, Wtedy usiadłam mu na kolanach, a on zaczął mnie delikatnie całować, Kiedy rozpiął suwak, kreśląc jednocześnie linię na moich plecach, co uwielbiam, sukienka zsunęła się, odkrywając największą niespodziankę - zostałam jedynie w perłowym naszyjniku i szpilkach. Ujął moje piersi w dłonie i całował do chwili, kiedy sutki stały się twarde i wrażliwe na najłżejsze muśnięcie. Wziął mnie na ręce, zaniósł do sypialni i delikatnie ułożył na łóżku. Całowaliśmy się głodni siebie, a perły w rytm naszych pieszczot przesuwwały się po moim nagim ciele, Uwielbiam to uczucie. Stał się niecierpliwy, ale nie pozwoliłam mu jeszcze na to. Prowadziłam jego dłoń, 1 dopiero po chwili pozwoliłam* by ■<[

wszedł we mnie. Uspokoiliam go, delikatnie zmieniając rytm, chciałam, by ten wieczór nigdy się nie skończył. Kochaliśmy się całą noc. Nic nie zakłóciło tych wyjątkowych chwil,

Femme fala te. To będzie mój dzień. Od tego dnia zmieni się całe moje życie. Wiem, co działa na facetów. Zakładam stringi, samonośne pończochy i krótką sukienkę, Do tego stanik balkonkę, tak że moje sutki, lekko drażnione przez materiał, robią się większe i wyraźnie prześwitują. Do tego szpilki i cudowna torebka od Prądy, a wcześni ej makijaż - delikatnie umalowane oczy i mój ulubiony mocny karmin na ustach. Płaszcz idealnie dobrany do butów i torebki tylko podkreślał moją figurę i tak weszłam do biura, już pierwsze spojrzenia potwierdziły, że wyglądam wspaniale, Krzysiek z działu handlowego zamarł z telefonem w ręku, a dwaj jego koledzy otaksowali mnie wzrokiem od szpilek po moją znakomitą fryzurę. Ale najważniejszy był szef. Od razu przyszedł do mnie z jakimś raportem i jego wzrok utknął w moim dekolcie. Po prostu nie był w stanie dokończyć wypowiedzi. Wstałam i, niby przypadkiem, musnęłam jego ramię. Był zupełnie zmieszany, Po chwili, gdy znalazłam się w jego gabinecie, przynosząc kolejne dokumenty, usiadłam w taki sposób, żeby widział, co mam pod sukienką. Kiedy podawałam mu kolejne kartki, za każdym razem podnosiłam się i moje piersi znajdowały się na linii jego wzroku. W końcu nie wytrzymał, zerwał się i szarpnął mnie za rękę, przyciągnął do siebie i próbował pocałować. Odepchnęłam go, mówiąc: *Panie di/ректорze, na co pan sobie pozwala., jesteśmy w pracy!* - i wyszłam, To był odwet za wszystkie chwile, kiedy mnie upokarzał,

Teraz była kolej na dyrektora departamentu* Wszłam do jego gabinetu* Na mój widok wstał, żeby odebrać dokumenty, i wtedy zrzuciłam kilka kartek na podłogę, szybciotko kucając, żeby wszystko pozbierać. Mężczyźni to uwielbiają, Mógi przez chwilę patrzeć na mnie z góry i bezkarnie przyglądać się moim piersiom. Po chwili też kucnął, pomagając mi uporać się z materiałami, które już zupełnie się rozleciały. Czułam jego oddech i rosnące pożądanie, ale kiedy wyciągnął rękę do moich włosów, odsunęłam się i zmroziłam go spojrzeniem. Jednak mój ruch był celowo tak niefortunny, że straciłam równowagę i usiadłam na pupie, pokazując mu swoje nogi i majtki. Wtedy on dosłownie rzucił się w moją stronę, ale w tej samej chwili do gabinetu weszła jego asystentka zaniepokojona hałasem. A ja odezwałam się teatralnie: *Firnie dyrektorze, proszę się opamiętać!* Oczywiście jeszcze tego samego dnia po całym biurze rozeszły się plotki. Wezwał mnie dyrektor per sonalny z pytaniem, czy będę wносиła skargę. A ja na to, przysiadając na krawędzi biurka: *Panie dyrektorze, wszyscy jesteśmy ludźmi, rozumiem tych mężczyzn. Nie są w stanie być wobec mnie obojętni.* I dotknęłam jego krawata. Wtedy on położył rękę na moim kolanie i zaczął ją przesuwać delikatnie w górę.

Zbliżenie z młodszym. Wiem, że nie jestem najpiękniejsza, Me zawsze jestem w typie mężczyzn, którzy mi się podobają, ale pomimo wieku wciąż mam zgrabne nogi, jędrne pośladki i piękne, bujne włosy. Pewnego dnia spotkałam młodego chłopaka, który mógłby być moim synem. Jest miły, grzeczny, może trochę przestraszony. Pracuje jako nowo zatrudniony kelner w mojej restauracji. Z każdym dniem coraz bardziej mi się podoba, kQ

nie tylko jako pracownik, jest zaangażowany, pierwszy przychodzi i ostatni wychodzi z pracy. O wygląd restauracji, sztuce, obrusy dba jak o własne. Pochodzi z małej miejscowości i wie, co znaczy ciężka praca, wysiłek i poświęcenie, Podobnie jak ja do wszystkiego musi dochodzić sam, z tym że ja już odniosłam sukces. Coraz wężej też rozmawiamy, miał nawet kilka niezłych pomysłów na temat zmian menu i wystroju sali. Któregoś wieczoru spostrzegłam, że przygląda mi się uważnie, Kiedy spytałam, o co chodzi, Darek wyznał, że bardzo mu się podobam, Najpierw go wyśmiałam, a potem zbeształam - z jednej strony za bezczelność, a z drugiej za wyśmiewanie starszej pani. Lecz on się wtedy bardzo zdenerwował i wybiegł z mojego biura. Następnego wieczoru, już po zamknięciu restauracji, ku mojemu zaskoczeniu przyniósł wielki bukiet róż wart pewnie tyle, co jego całodzienne napiwki, Powiedział, że wszystko sobie przemyślał i przeprosza za swoje wczorajsze zachowanie, ale to, co powiedział, jest prawdą, Bardzo długo myślałam, czy nie ma w tym manipulacji, chęci zaskarżenia sobie łask szefowej. Nawet chciałam go zwolnić z pracy, ale kolejne dni potwierdziły, że Darek zachowuje się wobec mnie nienagannie, a jednocześnie jakby posmutniał, Kolejnego wieczoru po pracy wyznał mi miłość i zrobił to w tak uroczy sposób, że aż się rozplakałam. Napisał mi długi list o tym, jak mi się przyglądał, jak zaczęłam mu się podobać, jak obawiał się mojej reakcji i że dłużej nie może powstrzymywać miłości. Kochaliśmy się przy stłumionym świetle. Na początku wstydziłam się swęgo ciała, ale on okazał się bardzo czuły i delikatny. Odbierałam jego miłość w każdym geście, tak że w którejś chwili zapamiętałam się w rozkoszy i zatraciłam w jego

młodym ciele, silnych ramionach, gęstych włosach. Od-
tąd kochamy się co noc.

Seks z nią. Bardzo długo wstydyłam się tego uczucia, miałam wrażenie, że jest w tym coś nienormalnego i że kiedy wszyscy się dowiedzą, uznają mnie za wariatkę albo zбочzoną. Mam stałego partnera i dobrego, udanego, stabilny związek. Kochamy się często i czasem przezywam naprawdę wspaniałe chwile, jednak kiedy poznałam Kasię, pojawiło się we mnie coś, czego nie znałam. Zaniepokoiło mnie to, bo miałam wrażenie, że przyglądam się jej jak facet. Dostrzegłam jej zgrabne długie nogi, małe kształtne piersi, mocne ramiona, ciemną oprawę oczu, Najbardziej urzekły mnie jej szerokie czarne brwi i zapragnęłam jej. Ghciałam poczuć smak jej skóry, muśnięcia warg, pieśczotę jej dłoni* Widywałyśmy się niezbyt często. Jednak ilekroć przychodziła do mojego działu, na moment stawało mi serce i nie potrafiłam oderwać od niej wzroku. Dopiero na imprezie firmowej miałyśmy okazję dłużej porozmawiać. Wszyscy po kilku drinkach świetnie się bawili, a my usiadłyśmy gdzieś z boku, sącząc piwo, i wtedy - ku mojemu zaskoczeniu - Kasia powiedziała, że od dawna się mną interesuje. *Interesujesz się mną?* - spytałam zdziwiona, czując, że na mojej twarzy pojawia się rumieniec, a moje serce zaczyna łomotać. *Odkąd ciebie zobaczyłam* - powiedziała Kasia - *marzę tylko o jednym. Żeby się z tobą kochać.* Wstałam i tak nagle, jak zerwałam się na nogi, usiadłam i ucałowałam ją w usta. Znalazłyśmy się w po- „
koju, gorączkowo zrywając z siebie ubrania. Obsypywa- 3
łam ją pocałunkami, poznawałam drugie kobiece ciało. ; .
A jednocześnie doznawałam pieśczot, jakich nigdy nie i—

zazna i am od mężczyzny. Kiedyś, przez chwilę, myślałam o zbliżeniu dwóch kobiet i wtedy, jak kretynka, zastanawiałam się, jak to jest, która z nich przyjmuje rolę aktywną, a która bierną i od czego to zależy. Ale wtedy z Kasią moje pytania okazały się bezsensowne, Stałyśmy się jednością pocałunków, pieszczot, gwałtownych szarpnięć i muśnięć. Kaz zwinięte w jeden kłębek, drugi raz oddalone od siebie na wyciągnięcie ręki. Badające, zaciekawione, czułe. Ta noc nie miała końca.

Analiza fantazji

Dla kobiet, w porównaniu z mężczyznami, znacznie ważniejsza jest relacja i jej kontekst. Oba te czynniki tworzą erotyzm, którego dopełnieniem są konkretne zachowania seksualne. Kobiety chcą czuć, a potem rozumieć, z czego Wynika ich oddanie, uniesienie i orgazm. Atmosferę napięcia erotycznego buduje przeżywana przez nie sytuacja lub konkretny mężczyzna, w związku z którym lub na temat którego tworzą swoje fantazje miłosne. Kobięce marzenia są też zazwyczaj pełne szczegółów, dopowiedzeń, uzasadnień, dzięki którym w pełniejszy sposób malują obraz idealnej sytuacji, w której chciałyby się znaleźć. Z tego też powodu w rzeczywistości czar może szybko prysnąć, gdy jedno czy dwa wydarzenia, zachowania lub gesty zarysują lub zburzą idealny obraz, fantazje pozwalają nam zrozumieć, czego naprawdę chcemy. Dlaczego tego nie zrealizować?

Seks z nieznanym. To marzenie o idealnym kochanku oraz o idealnych okolicznościach jego spotkania* Jakby autorka tych fantazji uświadamiała sobie, że jej modelowy partner może pojawić się tylko na chwilę,

w opozycji do codzienności. Mężczyzna zatem jest nie tylko elegancki, ale również szarmancki, w dyskretny sposób uwodzicielski, docenia swoją partnerkę i jej delikatny flirt. Jednak nie tracąc uroku ani męskiej galanterii, potrafi od flirtu przejść do rzeczy bez zbytnich skrępowań, pytań lub wyrzutów sumienia. Jest to również kobieca fantazja o idealnym seksie, oddzielnym od reszty życia, Tylko jej tajemnica, tylko jej świat, chwila czystej przyjemności na jej warunkach i tylko dla niej. Podobnie jak w niektórych męskich fantazjach, idealny partner jest niemal pozbawiony głębszych cech psychologicznych czy osobowości. Po cudownym stosunku, w czasie którego perfekcyjnie rozpoznaje Jej potrzeby, znika i choć jak dżentelmen zostawia telefon, nie będzie sprawiał więcej kłopotu. Kobieta marzy tu nie tylko o byciu pożądaną i doskonale kochaną, lecz również o kontrolowaniu każdego aspektu intymności. JM a wet powstrzymywanie orgazmu i utrzymywanie bardzo długiego okresu plateau, czyli stanu poprzedzającego wybuch, jest przecież życzeniem kobiety i jednocześnie pragnieniem współżycia z kochankiem idealnym. Ponadto partner pięknie pachnie, nienagannie się zachowuje, świetnie się ubiera, cudownie pieści, doprowadza do orgazmu i nie sprawia kłopotów'. W tle tej historii jest przecież zabiegana przyjaciółka, dzieci i mąż, który nie może urwać się z pracy. Alternatywą jest kochanek idealny.

Cały dzieii myślę o seksie. 1 to w dodatku ze swoim ukochanym facetem. Marzenie to wyraża częstą u kobiet tęsknotę za przeżyciem intymnym, które jest ukoronowaniem całości relacji. Zatem w^T dniu, w którym będzie się namiętnie kochać, kobieta pragnie wszystko uczynić

świętecznym. Liczy się także każdy gest. Istnieje obawa, że jakiś przypadek, jeden z codziennych problemów lub kłopotów zniweczy wyjątkowość tego dnia. Całodzienne myślenie o seksie jest w gruncie rzeczy przy gotowaniu, grą wstępną, której inicjatorką jest kobieta. Już poprzedniego dnia przygotowywała ulubione przez męża potrawy, zatem akcja seksualna powinna rozwijać się powoli, obfitować w różne symbole i drobne przyjemności, których sprawczynią jest sama zainteresowana. Milo jest też być zaskoczoną. Ten fragment opowieści oznacza, że jej autorka lubi prowadzić grę ze swoim mężem, w której on, niejako nieświadomy jej zabiegów, nagle również okazuje aktywność - przynosi wymarzony prezent. Ważne jest też fizyczne, bardzo kinestetyczne, czyli oparte na odczuwaniu, doświadczenie nagości, przesuwających się po ciele perł, rozkoszy płynącej ze stymulowania ulubionych przez kobietę obszarów.

Femme fatale, Marzenie to dotyczy uwodzicielskiej mocy kobiety, która pozwala sobie wzbudzać w mężczyznach ślepe pożądanie, a przez to ich kontrolować. Bardziej podniecający jest sam akt prowokowania, podniecania, budowania napięcia erotycznego niż miłosne spełnienie, Mężczyźni są tu pozbawieni bardziej złożonych motywacji, ich reakcje ograniczają się niemal wyłącznie do niepohamowanej chęci współżycia z kobietą. Ona zaś traktuje swoją seksualność jako narzędzie kontroli, a w efekcie upokorzenia i odwetu. Otóż, jeśli oni, dominujące samce, mogli posiadać nad nią władzę wynikającą z ich pozycji (w^Tszak uwaga skupiona jest niemal wyłącznie na dyrektorach, czyli na mężczyznach mających z zasady sporo władzy), to ona potrafi uaktywnić

swoją tajną broń, wobec której mężczyźni muszą skapitulować. Kobieta dość dobrze uświadamia sobie swoje mocne strony, ale sprowadzają się one niemal wyłącznie do gadżetów i kilku trików: stringi, stanik, sterczące piersi, odsłanianie intymnych części ciała. Za tego rodzaju marzeniami bardzo często kryje się u kobiet poczucie niepewności co do swojej atrakcyjności, brak pewności siebie, wcześniejsze upokorzenia ze strony mężczyzn, lecz również uproszczona wizja intymności. W tej wizji kobieta ma kilka cech biologicznych, na punkcie których mężczyźni szaleją, i repertuar kilku prowokujących zachowań, które rzucają ich na kolana. Wystarczy tylko ich użyć. Tego rodzaju marzenia są również charakterystyczne dla osób obawiających się pełnego współżycia, a tym samym dopuszczenia do rozwinięcia się pełnej relacji miłosnej. Dlatego partner w ostatniej chwili musi zostać odepchnięty. Podobny cykl może powtarzać się w rzeczywistości aż do chwili, kiedy kobieta zdecyduje się na pełne współżycie i jego konsekwencje.

Zbliżenie z młodszym. Kobiety wchodzące w okres dojrzały często boleśnie konfrontują się z poczuciem utraty urody, sprawności i jędrności własnego ciała, Az tego powodu także atrakcyjności wobec mężczyzn, JSiierzadko wciąż młode psychologicznie, aktywne i spełnione zawodowo kobiety rozpoczynają kolejny etap swojego życia. Miewają za sobą doświadczenia pierwszych małżeństw, rozwodów, wychowywania dzieci, rozwijania swojej kariery zawodowej 1 ten etap byw^Ta już zamknięty, ich dawni partnerzy, a zarazem rówieśnicy, albo zniknęli z kręgu znajomych, albo zbudowali swoje życie rodzinne oraz intymne lub też zestarzelili się i stracili na atrakcyjności. Cji

Marzenia o młodszym kochanku to dość często tęsknota za własną młodością i atrakcyjnością, dająca poczucie, że kobieta, chociaż uświadamia sobie swoje niedoskonałości (zmianę sylwetki, nadwagę, rozstępny), wciąż może budzić namiętność i to u partnera, który z racji wieku mógłby współżyć ze znacznie atrakcyjniejszymi kobietami. Pojawia się tu kolejna ważna tęsknota. Tęsknota za miłością idealną. 1 chociaż ważną rolę odgrywa w niej seks, jest tam ukryte pragnienie bezinteresowności, entuzjazmu, prawdziwej miłości, która łączy bez względu na wiek, różnice społeczne i status materialny. Ważnym aspektem jest też samo współżycie. iMfody partner jest silny, witalny, sprawny seksualnie, a dzięki swojemu zaangażowaniu będzie gotów^r spełnić najśmielsze życzenia i pragnienia swojej dojrzałej partnerki.

Seks z nią. Jest to przede wszystkim marzenie o odmienności doznania. O współżyciu fascynującym* pełnym namiętności, a jednocześnie zaskakującym. Najczęściej wcale nie jest wyrazem orientacji homoseksualnej lub biseksualnej, Choć dla samej zainteresowanej może być również zapowiedzią ich ujawnienia. Wyraża obawę przed uzewnętrznieniem swoich skrywanych pragnień, lecz zarazem nadzieję, że ich urzeczywistnienie będzie możliwie dzięki nagłemu spotkaniu idealnego obiektu miłości. Pojawia się również marzenie o fascynacji nieznaną osobą tej samej płci. Fascynacji w wielu środowiskach wciąż zakazanej. W tego rodzaju fantazji ważny jest również aspekt nowego doświadczenia własnej płci, poznawania jej tajemnic dzięki seksualnemu połączeniu. Kobiety przeżywające tego rodzaju marzenia akcentują również pragnienie przeżycia miłosnego, w którym

pojawia się bliskość wcześnie nieznaną w relacjach heteroseksualnych, NajwaŹniejsze staję się takie pragnienia jak jedność, ekstaza, zatracenie, połączenie, symbolizujące pełne oddanie osobie ukochanej i erotyzm idealny.

Kobięce fantazje na temat seksu bardzo często dotyczą całości relacji z partnerem. Intymność jest częścią szerszego obrazu złożonego z drobnych gestów, codziennych zachowań i znaczenia, jakie nadaje im kobięta. Spora grupa kobiet postępuje zgodnie z następującą zasadą: jeśli bacznie obserwując* zaakceptuję w kimś swojego kochanka, to bez względu na okoliczności i obiektywne kryteria będzie moim idealnym kochankiem. Kobięty przeŹywaję siebie jako kreatorki sytuacji intymnych. Paradoksalnie męŹczyźni, pełni osobistej dumy, z silną potrzebą kontroli i dominacji, sę wobec zachowań seksualnych niepewni i dość często obawiaję się kobiet. Ich partnerki podświadomie to czuję, jednocześnie przyjmując odpowiedzialność za tworzenie sytuacji intymnych, jeŹeli maję świadomość, jak waŹną rolę odgrywaję jako kreatorki seksualności takŹe w świecie męŹczyzn, potrafię swoje fantazje przekładać na rzeczywiste zachowania i wówczas tym łatwiej i korzystniej dla zwięzku kreuję jego erotyzm. Im mniej jednak sę świadome, tym bardziej - podobnie do męŹczyzn - mogę in strum entalizować własnę seksualność, jej najbardziej oczywiste cechy, a poprzez to spłycać rolę i znaczenie partnerów; a tym samym całego poŹycia intymnego,

A o czym ty marzysz? Czasami fantazja, która dla ciębie wydaje się być szokujęca, dla twojego partnera lub partnerki okaŹe się naturalna albo przynajmniej możliwa

SEKS TRUJĄCY. SEKS DOSKONAŁY

do zrealizowania. Ba, nawet chętnie się na nią zgodzi. Nie popełnij jednak błędu potocznie nazywanego *godziną szczerości*. JM agi e, jednorazowe wyznanie, że pragniesz kochać się w gwiazdzistą noc na kocu wyniesionym na dach, a potem nago tańczyć do świtu do muzyki Robbie go Willi am sa, może okazać się zbyt szokujące. Przy- najmniej część naszych marzeń może być zrealizowana w ramach relacji z drugim człowiekiem, ale wymaga to niekiedy przy gotowani a, omówieni a, obustronnej zgody i wzajemnej akceptacji. Będzie o tym mowa w części *Doskonłość*.

FANTAZJE MĘŻCZYŹN

*Przystępuję do ciebie - w wielkiej wstydlivości
bo chciałbym jeszcze rzecz bardzo o tym
napisać*

*jaśniejąca jest korona wstydlivości
jaśniejąca jest głowa przez nią ozdobiona
i wstydzę się powiedzieć skąd ja wiem o tym*

*lidwa rd Stach ura*³

Erotyczne fantazje mężczyzn oczywiście różnią się od kobiecych tak w treści, jak i formie narracyjnej, szczegółach oraz upodobaniach. Mówiąc prościej, są inaczej skonstruowane, gdyż kładą akcent na inne potrzeby. Jednak ich funkcja i znaczenie dla życia seksualnego mężczyzn jest bardzo podobna - określa granice pragnień, idealny model współżycia, odsłania skryte marzenia. Podobnie jak w poprzednim rozdziale, fantazje męskie również podzieliłem na pewne charakterystyczne grupy najczęstszych męskich tęsknot. Zatem i tym razem od razu przejdźmy do rzeczy. Zachowajmy jak poprzednio szacunek i uważność, to intymny świat.

Modelka. Jest znaną modelką i aktorką, dziewczyną, o której wszyscy marzą. Gdziekolwiek się pojawi, towarzyszy jej zainteresowanie ludzi, prasy, a w najbardziej

³ li, Stachura, *Wiersza*, Toruń 1995, Wydawnictwo C&T, s. 49,

nieoczekiwanych momentach pojawiają się paparazzi. Ma perfekcyjne ciało. Kształtne, nie za szerokie biodra, jędrne pośladki, które poruszają się przy każdym jej ruchu, długie nogi, które potrafi znakomicie eksponować, i kształtny, duży, naturalny biust, który nawet bez stanika wygląda świetnie. Do tego jest po prostu piękna. Jestem blisko niej kimś w rodzaju menedżera, ochroniarza, a może kierowcy, w każdym razie jestem facetem, na którego zawsze może liczyć. Kiedy jest zmęczona albo sfrustrowana, chce się kochać tylko ze mną. Wtedy po jednym spojrzeniu wiem, że to jest ten moment. Mocno ją chwytam, sadzam okrakiem na kolana i zaczynam mocno, gwałtownie ją pieścić. Dotykam jej pośladków, piersi, szyi, ale najbardziej lubi delikatne gryzienie sutków. Potem zrywam z niej majtki i odbywamy mocny, gwałtowny stosunek. Często zanim pójdzie pod prysznic, robimy to jeszcze raz. Biorę ją wtedy od tyłu, szybko i mocno, dając jej i sobie rozkosz.

Nieśmiała, jest nieśmiałą i trochę zahukaną dziewczyną. Większość facetów nie zwraca na nią uwagi. Pracuje jako sprzedawczyni w sklepie spożywczym, ekspedientka na poczcie, a najlepiej, żeby była kelnerką. Przyjechała do dużego miasta z małego miasteczka albo ze wsi. Zamawiam proste, ale drogie danie. Portfel, komórka i kluczyki od samochodu leżą na stoliku w widocznym miejscu. Proszę, żeby mi coś doradziła, ale chodzi mi tylko o to, żeby przytrzymać ją przy stoliku i przyjrzeć się jej. W zasadzie nie słucham, co mówi. Pod służbowym fartuszkem kryje się młode, jędrne, niedoświadczone ciało. Gdyby ją lepiej ubrać, uczesać, umalować, mogłaby niejednemu facetowi zawrócić w głowie.

jest młodziutka, ufna, niedoświadczona. Niewiele może wiedzieć o świecie dziewczynka po maturze. Oddaję jej menu i pytam nieznanym sprzeciwu tonem: *O której pani kończy pracę?* A ona na to odpowiada troszkę zaskoczona? *Nie jestem taka, jak pan myśli.* A ja na to: *Wiem, dlatego będziesz moją największą miłością,* jeszcze tej nocy zabieram ją do bardzo drogiego hotelu. Jest oszołomiona, przestraszona i zafascynowana jednocześnie. Zamawiam dania, o jakich nie miała nawet pojęcia, i płacę swoją platynową kartą. A potem, już w pokoju, całuję ją mocno, namiętnie i zrywam z niej ubranie. Próbuje mnie powstrzymać, to jej najlepsze ciuchy, ale zamykam jej usta pocałunkiem, a potem dodaję, że kupię jej jeszcze piękniejsze. Wchodzę w nią jeszcze w przedpokoju, a potem lądujemy na podłodze, i z każdą chwilą uczę ją nowych technik i pozycji* Za każdym razem trochę się opiera, a potem oddaje mi się, jęcząc z rozkoszą. Stosunek powtarzamy kilka razy w ciągu nocy. Rano jest już dojrzałą, doświadczoną seksualnie kobietą, zakochaną we mnie po uszy.

Seks z wieloma partnerkami. Spotykam superzgrabną laskę w moim typie i od razu widzę, że na mnie leci. Trochę się waham, bo nawet jak na mnie to trochę za szybkie tempo, ale widzę, że dziewczyna jest naprawdę napalona. Proponuję, żebyśmy zatańczyli albo przynajmniej wypili drinka, a ona na to, że od razu wpadłem jej w oko i chce się ze mną kochać natychmiast. Wsiadamy do taksówki i jedziemy do jej mieszkania. Ona już w taksówce przechodzi do rzeczy, całuje mnie z języczkiem, o dotyka moich bicepsów i krocza. Nagle przed drzwiami mieszkania zatrzymuje się i stwierdza, że wszystkiego mi | – i

nie powiedziała, bo w środku czeka na mnie specjalna niespodzianka, Z początku jestem trochę zaskoczony, ale ona pyta, czy byłem kiedyś z dwiema naraz, Wahani się, lecz zanim wypowiem choćby słowo, ona wpycha mnie przez otwarte drzwi do środka, Jestem w wielkim, świetnie urządzonej apartamencie. Nagle z sypialni wychodzi nie jedna koleżanka, ale dwie dziewczyny. Obie w cienkich, prześwitujących koszulkach. Jedna jest Mulatką, druga Azjatką, Trzecia, ta która mnie tu przywiozła, zaczyna mnie masować, Po chwili przyłączają się pozostałe dwie, wprawnymi ruchami rozbierają mnie, a potem ciągną do łazienki, Próbuję protestować, ale one każą mi milczeć i biorą sprawy w swoje ręce, W jednej chwili wszystkie trzy są nagie. Mają piękne, sterczące piersi, gładką, jędrną skórę. Wszystkie trzy naraz myją mnie, a w zasadzie pieszczą w wielkim jacuzzi, i kiedy czuję już potężny wzwód, każda z nich siada na mnie, a ja wchodzę w nie po kolei. Po chwili znowu się zmieniają i w w^Todzie odbywa się ich namiętny taniec. Dosłownie co chwila jestem w środku innej kobiety, Zatracam się w nich. Szepczą mi do ucha, że będziemy to powtarzać tak często, jak zechcę.

Mężatka. Koleżanka z pracy jest ciągle zapracowana i zmęczona. Widzę, jak wbiega do biura spóźniona i jeszcze na korytarzu wydaje przez komórkę ostatnie polecenia dzieciom, Z plotek wiem, że nie jest zbyt szczęśliwa* Dwójka dzieci, praca, dom. Mąż robi karierę, już dawno przestał się nią interesować. Żyją raczej w formalnym związku. Kilka razy byłem świadkiem jej kłótni przez telefon albo rozwiązywania jakichś domowych, rodzinnych problemów'. Klaudia jest natomiast atrakcyjną,

inteligentną kobietą, o którą nikt nie dba i która zapomniała o sobie samej. Dlatego zawsze chętnie jej pomagałam, w kilku podbramkowych sytuacjach, kiedy musiała wcześniej wyjść albo coś zawałiła, chętnie ją zastępowałam. Aż tu pewnego dnia, kiedy byliśmy sami w kuchni, nagle rzuciła mi się na szyję i zaczęła płakać, mówiąc, że czuje się osamotniona, że małżeństwo wali jej się w gruzy, przyjaciółki nie mają dla niej czasu i tylko na mnie może liczyć. Poszliśmy kilka razy na lunch. Dla kolegów z pracy nie było to nic nadzwyczajnego, bo bardzo często pracujemy razem przy projektach. Zaczęliśmy ze sobą często rozmawiać i bardzo się do siebie zbliżyliśmy.

1 gdy któregoś dnia odwoziłem ją do domu, spytała, czy może zostać u mnie na noc, bo dzieci wyjechały do babci, a z mężem bardzo się pokłóciła i nie chce z nim sama zostawać. Zjedliśmy kolację i pościeliłem jej w salonie. W nocy przyszła do mnie splakana i roztrzęsiona i stwierdziła, że nie może spać. Wtedy ją przytuliłem i zacząłem delikatnie głaskać, a ona odwzajemniła mój dotyk i pocałowała mnie. Z początku były to niewinne pieszczoty, ale nagle wybuchła między nami namiętność. Zaczęliśmy się całować coraz intensywniej*. Zdjąłem z niej koc, w którym do mnie przyszła, rozebrałem ją i zaczęliśmy się kochać. Oddała mi się z rozkoszą.

Demoniczne wcielenie żony. Z żoną kochamy się ostatnio raz na miesiąc, może częściej. Zazwyczaj wykonuję jakiś gest, kiedy już leżymy w łóżku, i albo ona, odsuwając moją dłoń, daje mi do zrozumienia, że nic z tego, albo czasami ulega i nie robi nic. To dla mnie jej sygnał zgody. Seks stał się rutynowy, przewidywalny i chyba obojgu nam przestał sprawiać satysfakcję. CO

Jednak pewnego razu żona mnie zaskoczyła. Wchodzę do domu i wyjątkowo jest cisza. Żona wita mnie w przedpokoju ubrana w pi as zez i stwierdza, że natychmiast musimy jechać do naszych przyjaciół, bo dzisiaj Karol ma imieniny, o czym zapomnieliśmy, i musimy wpaść chociaż na chwilę, zrobić mu niespodziankę jak wszyscy, W pierwszej chwili próbuję się wymigać, ale żona jest stanowcza i bardzo miła, przekonuje mnie, że zajmie to nam tylko godzinę, a Karol to mój stary przyjaciel. Ku memu zaskoczeniu na dole czeka już taksówka, Jestem trochę zdziwiony, bo żona jest prosto od fryzjera i pięknie umalowana, a ostatnio o sobie nie dba. W taksówce przytula się do mnie. Podjeżdżamy pod mały, ekskluzywny, podmiejski pensjonat. Żona idzie pierwsza i prowadzi mnie na tajemniczą imprezę. Otwiera drzwi do wielkiego apartamentu. W środku sęczy się muzyka, na stoliku kwiaty, jakieś potrawy, alkoholu 1 zanim orientuję się, w czym rzecz, żona zrzuca płaszcz, a pod spodem ma atlasową czarną bieliznę i pończochy przypięte do pasa, Wygląda olśniewająco. Zanim wypowiem choćby słowo, związuje mi ręce jedwabnym szalem i popycha na łóżko. Zaczyna mnie rozbierać, a potem delikatnie drapać paznokciami po szyi i torsie, Wreszcie rozbiera mnie całego i zaczyna pieścić dłońmi moją intymność, a potem czuję, jak robi to ustami. Jestem zaskoczony i jednocześnie w euforii, bo nigdy dotąd się na to nie godziła. Ani na taki strój, ani na takie pieszczoty. Mówiła, że to dla niej upokarzające. Doznaję spełnienia, a ona nie przestaje dalej mnie pieścić, więc po chwili co znowu jestem gotów^r do odbycia stosunku. Zaczynamy c się kochać tak, ze widzę jej falujący brzuch, unoszące² się piersi,⁺ twarz^{fc} i rozwichrzone⁴ włosy. To ona nadaje⁺

rytm naszej miłości, dba o każdy szczegół, jest aktywna, wszystko kontroluje, a jednocześnie oddaje mi się namiętnie. Potem uwalnia moje ręce, kłęka na łóżku i pozwala brać się od tyłu, przed czym również się zawsze wzbriała, jest śmiała, rozpalona, zgadza się na wszystkie moje gesty i zachcianki. Trzeci raz tej nocy kochamy się ostro, gwałtownie, jakby to była walka, czuję jak silnie drapie mnie i gryzie. Za każdym razem oboje przeżywamy orgazm i dopiero nad ranem opadamy zmęczeni na iósko.

Analiza fantazji

Fantazje erotyczne to gra naszej wyobraźni. Już na pierwszy rzut oka widać, że marzenia męskie różnią się od kobiecych. Więcej jest w nich obrazów, opisów wyglądu partnerek, ich ubrań i konkretnych, niemal technicznych zachowań seksualnych. Mężczyźni przywołując wspomnienia erotyczne, a także budując swoje pragnienia, myślą obrazami. Mniej ważne są emocje, skomplikowany kontekst relacji, uczucia miłosne. Ważniejsza jest warstwa dotycząca konkretnych zachowań, pozycji seksualnych lub pieszczot. Co ciekawe, w wielu fantazjach męskich osoba partnerki jest uproszczona - ma być uwodzicielska, perfekcyjnie piękna, prowokacyjnie ubrana, gotowa spełniać męskie zachcianki. Natomiast własną rolę autorzy fantazji często rozbudowują psychologicznie. Fantazjują o sobie silnym, bogatym, perfekcyjnie sprawnym seksualnie, bezdyskusyjnie akceptowanym przez kobiety, gotowym do wielokrotnych stosunków w ciągu nocy. Jednocześnie swoje tęsknoty seksualne chętnie interpretują jako wyzłwienie partnerki od jarzma innego mężczyzny i jej nobilitację.

Modelka. Marzenie o kontakcie intymnym z modelką ma dość prosty charakter. Zawarte są w nim pragnienia współżycia z kobietą piękną, niedostępną i jednocześnie znaną, co tym razem automatycznie nobilituje autora fantazji.

Co więcej, jest zawsze blisko niej i w zasadzie jest jedynym, na którego może liczyć. Seks odbywa się niemal na .zawołanie, w chwili impulsu. Dla wielu, zwłaszcza młodych mężczyzn, długotrwałe uwodzenie, flirt, wahania partnerki, przygotowania do współżycia, są niesłychanie frustrujące i niezrozumiałe. Dla nich liczy się impuls, entuzjazm, szybkie spełnienie i to właśnie zdarza się w fantazji o modelce. Następuje gwałtowne zbliżenie bez niepotrzebnego gadania o miłości. Mężczyzna okazuje wobec partnerki siłę, a nawet pewną agresywność. Zrywa jej bieliznę, gryzie ją, a potem odbywa stosunek, biorąc ją od tyłu. To częsta fantazja mężczyzn, w której partnerka zostaje zinst rumen talizowana, Mężczyzna nie utrzymuje kontaktu wzrokowego z kochanką³, a jedynie koncentruje się na jej ciele i samym stosunku, Zwłaszcza młodzi mężczyźni, silnie pobudzeni seksualnie, z wysokim poziomem testosteronu⁴ bardzo często fantazjują w podobny sposób.

Nieśmiała. W tej historii pojawia się kilka ważnych męskich tęsknot. Pierwszą z nich jest bycie przewodnikiem i nauczycielem seksualnym niedoświadczonej partnerki. Mężczyzna postrzega wówczas siebie jako doświadczonego eksperta, który nie dość, że

⁴ Z. Izdebski, A. Ostrowska, *Seks po polsku. Zucjioutania seksualne jako element stylu życia Polaków*, Warszawa 2003, Muza.

inicjuje dziewczynę do bycia kobietą, to jeszcze staje się jej pierwszą, w domyśle największą, miłością. Dla wielu mężczyzn siwo miłość użyte w tym kontekście oznacza to samo, co dla kobiet fascynacja lub zauroczenie, iVla to związek z bardzo starym mitem o uwiedzeniu dziewczyny³, pragnieniem wielu mężczyzn, którzy chcą być tymi pierwszymi, a zarazem dominującymi kochankami nietkniętej, czyli niewinnej dziewczyny. Ten wątek ma nierzadko wielkie znaczenie dla męskiego ego. Podbudowuje je, wzmacnia* a niekiedy rozdyma. Zwłaszcza Wtedy, kiedy w rzeczywistości mężczyźni czują się z marginalizowani, nieatrakcyjni dla swoich partnerek, w pewien sposób niepotrzebni, Symbole, takie jak samochód, drogi hotel, ekskluzywne ubrania, spełniają tu oczywistą rolę - podbudowują znaczenie mężczyzny, Tym bardziej *wi* fantazji seksualnej chodzi o dominację, kontrolę, poczucie Własnej siły i uległość partnerki, jak to często bywa w męskich fantazjach, jej uczucia pojawiają się głównie jako podkreślenie fascynacji mężczyzną, który niejako uleca ją z nieśmiałości i stwarza jako kobietę. Mężczyzna chce być tutaj twórcą kobiecości, biorącym odpowiedzialność za przejście dziewczyny od dzieciństwa do dorosłości. A punktem granicznym jest inicjacja seksualna. Ważnym wręcz jest tutaj również fantazja o współżyciu ze znacznie młodszą partnerką. To ważny motyw w życiu dojrzałego, starzejącego się mężczyzny. Z jednej] strony wciąż jest aktywny, odczuwa silne potrzeby seksualne, lecz z drugiej przestał być atrakcyjny. Młode kobiety nie zwracają na niego uwagi. Często ob- ^

raca się również w środowisku rówieśniczek, których 5

⁵ Będzie jeszcze mowa o tym przy okazji archetypów.

atrakcyjność w jego pojęciu zmalała. Choć przez wiele kobiet postrzegany jest jako dojrzały mężczyzna, starszy pan, ktoś podobny do ojca, a nawet dziadek - on sam wciąż jest zainteresowany szeroką grupą kobiet, A szczególnie silnie pobudzają go erotycznie kobiety młode, zazwyczaj bardzo atrakcyjne, W przypadku podobnych fantazji u stosunkowo młodych mężczyzn główne znaczenie odgrywa chęć dominacji i zaimponowania młodszej, niedoświadczonej partnerce.

Seks z wieloma partnerkami jest marzeniem o męskiej witalności i eksperymentowaniu. Pojawiają się tu partnerki różnych ras, co symbolizuje męską ciekawość i poszukiwanie nieznanymi doznań. To silny mit, a zarazem tęsknota, że kobieta inaczej zbudowana, o innym wyglądzie, reprezentująca w pewien sposób nieznaną świat, będzie miała do zaproponowania mężczyźnie coś, czego do tej pory nie znalazł. Opisana fantazja prezentuje postawę mężczyzny ciekawego nowych doznań, ale biernego. W realnym życiu prawdopodobnie przeżywa obawy lub trudności w poszukiwaniu nowych doznań erotycznych. W marzeniu jest więc zaskakiwany aktywnością i różnorodnością kobiet skoncentrowanych na zajmowaniu się jego osobą. To silne męskie przekonanie, a jednocześnie tęsknota za relacją, w której kobieta lub kobiety, spełniając jego najskrytsze marzenia, jednocześnie same świetnie się bawią. Mężczyźni często lubią postrzegać siebie jako niesłychanie sprawnych kochanków, gotowych zaspokajać potrzeby wielu kobiet jednocześnie. W fantazji zatem mężczyzna odbywa stosunek wielokrotny i niejako rotacyjny, a w dodatku w żadnej z partnerek nie budzi to zazdrości - wręcz przeciwnie.

Mężczyzna jest tu w centrum uwagi, bierny i obsługiwany przez partnerki, a jednocześnie sprawny w charakterystyczny dla męskiego myślenia sposób: w zasadzie nie musi robić nic, ma tylko permanentny wzwód członka.

Mężatka. Marzenie to dotyczy szczególnego rodzaju erotyzmu męskiego, wyrażającego się w potrzebie opieki nad kobietą, a jednocześnie wyzwalania jej z nieudanych relacji i sytuacji. Pragnienie to ma związek z mitem dobrego rycerza, szlachetnego wojownika, seksualnego Janosika. Erotyzm męski jest tutaj lekiem na depresję, rozczarowanie, samotność partnerki. Mężczyzna nie dość, że się nią opiekuje i uwalnia od kłopotów, to jeszcze poprzez swoją obecność, a przede wszystkim akt seksualny, ofiarowuje jej swoją troskę. Mniejszą rolę odgrywa tutaj typowo męski, techniczny stosunek do seksualności, w którym liczą się pozycje, gesty seksualne, prowokujące obrazy. Większe znaczenie ma rodzaj relacji, opartej na jego instynktach opiekuńczych, Partner jest tutaj przyjacielem, powiernikiem, kimś w rodzaju symbolicznego ojca, który w dodatku z inicjatywy kobiety podejmuje grę miłosną i odbywa stosunek jako rodzaj terapii lub lekarstwa.

Demoniczne wcielenie żony. Wyraża pragnienie mężczyzny, dotyczące radykalnej odmiany jego partnerki. Wielu mężczyzn narzeka z powodu rutyny seksualnej w małżeństwie i braku entuzjazmu ich partnerek czasem graniczącego z oziębłością, W fantazji tej żona nie ty i „ ko nagle przejmuje inicjatywę, ale staje się uosobieniem 3 wszystkich męskich tęsknot i pragnień, które wcześniej odrzucała. Często mężczyznom zależy nie tyle na odbyciu

stosunku analnego lub miłości francuskiej, ile na gotowości partnerki do spełniania ich pragnień, eksperymentowania, a przede wszystkim przejmowania inicjatywy w seksie. Marzenie zaczyna się od krótkiej refleksji, że to partner zazwyczaj inicjuje współzycie, w zrytmizowany sposób wykonując gest ręką w kierunku żony, W fantazji nie dość, że spełniają się wszystkie marzenia co do sposobu uprawiania miłości i wcześniej zakazanych pozycji seksualnych, to przede wszystkim żona bierze dosłownie i w przenośni sprawy w swoje ręce. Ważna jest również sama niespodzianka, to ona dodaje smaku i pikanterii całości przeżycia.

Fantazji i pragnień miłosnych są niezliczone rodzaje. Ilu mężczyzn na świecie, tyle pewnie byśmy mogli przytoczyć tutaj erotycznych marzeń. Pod wpływem czynników, takich jak normy środowiskowe czy kultura masowa, o których powiemy więcej w następnych rozdziałach, marzenia - zwłaszcza męskie - układają się jednak w pewien schemat. Wyraża on zawsze z jednej strony osobowość człowieka i jej psychoseksualne aspekty, a z drugiej nadzieje na seks doskonały, W przypadku mężczyzn warunki doskonałego seksu związane są z częstym współzyciem, atrakcyjnością partnerki i własną znaczącą rolą, nierzadko dominującą w relacji,

A o czym ty marzysz? Czasami fantazja, która dla ciebie wydaje się być szokująca, dla twojej partnerki okaże się naturalna albo przynajmniej możliwa do zrealizowania, a nawet chętnie się na nią zgodzi, Powtórzmy raz jeszcze: nie popełnij jednak błędu potocznie nazywanego *godziną szczerości*. Nagłe, jednorazowe wyznanie, że

CZĘŚĆ PIERWSZA. FANTAZJE

pragniesz kochać się z partnerką i jej siostrą w stodole u teściów przebrany za Batmana może okazać się zbyt szokujące. Przynajmniej część z naszych marzeń może zostać zrealizowana w ramach relacji z drugim człowiekiem, ale wymaga to niekiedy przygotowania, omówienia, obustronnej zgody i wzajemnej akceptacji. Będzie o tym mowa w części *Doskonałość*.

REALIA I OBAWY

Wioski znużenia

Tam dziewczyny o ramionach

Nagich jak strumyki

Młodość w nich podrasta

I śmieje się na koniuszkach stóp

Wioski znużenia

Gdzie wszystkie istoty podobne do siebie

Paul Éluard⁶

Bywa, że miłość umiera młodo,

pewnej sierpniowej niedzieli,

bywa, że miłość umiera młodo

- rodzina pochowa ją w bieli...

Bywa, że miłość umiera młodo.

Mało kto nad nią zapłacze,

bywa, że miłość umiera młodo,

a mogło... być inaczej.

Mogłaś być jak środek lata,

a byłaś jak zapalka,

mogłaś być jak skarby świata,

a byłaś mało warta,

mogłaś być jak wieża,

a byłaś jak pudełko,

*mogłaś siłę mieć rycerza,
i? pękałaś - niby szkiełko*..*

*Agnieszka Osiecka*⁷

Oczywistym jest stwierdzenie, że fantazje różnią się od rzeczywistości. To jeden z podstawowych powodów naszej frustracji. Realne doznania różnią się czasem, *i* to bardzo, od naszych pragnień. Zastanawiając się nad tym, o czym marzymy, możemy wyodrębnić cztery grupy ważnych cech dotyczących naszych potrzeb. Pierwszą z nich jest **fizyczność**, czyli nasz wygląd, uroda, wiek, ale również takie cechy jak ubiór, elegancja, ogólne zadbanie.

Drugi zestaw cech dotyczy **relacji**, czyli tego, w jakich okolicznościach spotykamy partnera lub partnerkę, co nas z nią łączy, jakiego rodzaju uczucia nas wiążą i dominują w nas na co dzień.

Trzecia grupa cech to konglomerat związany z **postacią partnera** lub **partnerki**: jak **ma** wyglądać, ile ma mieć lat, jak ma się ubierać, zachowywać, wreszcie w jaki sposób traktować drugą osobę w relacji i reagować na jej pragnienia erotyczne.

Czwarta grupa cech dotyczy naszych osobistych wyobrażeń, fantazji i preferencji seksualnych oraz sposobów ich realizacji.

Masza **fizyczność** tylko niekiedy przypomina tak piękne osoby jak Naomi Campbell, Kate Moss, Angelina Jolie, Brad Pitt, Johnny Depp czy Keaton Tinsley.[^]

⁷ A. Osiecku, *Najpiękniejsze wiersze i piosenki*, Warszawa 2010.

Słowem kluczem jest tutaj *piękno*, jego definicje i kanony zmieniały się przez stulecia. **W** średniowiecznej Europie za piękne uchodziły wysokie, szczupłe kobiety o bladej, ziemistej cerze, a opalenizna, kobiece kągłości, wydatne biodra i piersi były oznaką gminnego pochodzenia i mogły podobać się wyłącznie ludziom prostym, Współcześnie w naszym kręgu kulturowym opalenizna, nawet w zimie, jest bardzo popularna i kojarzy się z erotyzmem, Kanony kobiecej urody zmieniały się od rubensowskich i gauguinowskich kągłości po anorektycznie wychudzone modelki z mediolańskich wybiegów. Wypomadowany amant z cieniutkim wąsikiem był symbolem męskiego piękna w latach dwudziestych ubiegłego wieku, by ustąpić miejsca blond dżentelmenom jak Paul Newman i Robert Red ford w latach siedemdziesiątych, Na ich miejsce przyszli zaś łysi, umięśnieni kulturyści jak Vin Diesel, Jason Statham, Krzysztof „Diablo” Włodarczyk, Na co dzień jesteśmy nieświadomi tej umowności. Nie przeszkadza to nam jednak ścigać wystudiowane postaci z okładek, poprawione Photoshopem, i przeżywać frustracje, wynikające z ciągłej własnej niedoskonałości, na które jesteśmy skazani, ponieważ porównujemy się do bardzo sugestywnych wzorców, Ogromne gałęzie przemysłu farmaceutycznego, kosmetycznego, spożywczego, dietetycznego, odzieżowego, medycyny estetycznej, a także tysiące opinii, sugestii, reklam w mediach wmawiają nam, że jesteśmy niedoskonalimi. Istnieje jednak nadzieja[^] że choć w małym stopniu, uda się nam to skorygować, używając odpowiedniego kremu, suplementów diety, a także skalpela. Jednak zanim dokona się ów cud, upodabniający nas do Johnny'ego Deppa lub Paris Hilton, okazuje się, że wzorce po raz kolejny się zmieniły,

My jednak tego nie dostrzegamy, tej umowności i zmienności ideału, pozostając z poczuciem, że w dalszym ciągu sporo nam do niego brakuje. Tymczasem w Polsce spora część **mężczyzn** już w okolicach trzydziestki ma nadwagę. Dzieje się tak z powodu nawyków żywieniowych, lecz także dlatego, że jesteśmy rasą genetycznie uwarunkowaną na przetrwanie w bardzo niskich temperaturach. Stąd częsta nadwaga, która stale nam towarzyszy i utrwała się z wiekiem. Również spora część populacji męskiej około trzydziestki zaczyna łysieć, a brak ruchu, bardzo popularne w naszym kraju picie alkoholu, a także palenie tytoniu powodują znaczne osłabienie sił witalnych. Ponadto oprócz oponki tłuszczu opasującej talię mamy zbyt długie nosy zamiast długich nóg, zbyt szerokie szczęki zamiast szerokich barów, zbyt niski wzrost zamiast niskiego głosu, a ponadto spiczaste kolana, odstające uszy, dłonie jak bochny cbleba. No i są jeszcze penisy. Z nimi zawsze jest coś nie tak. Albo są zbyt krótkie, albo zbyt grube, albo nabawiliśmy się traumy z powodu stulejki, albo jądra są nierówne, Zostaliśmy obrzezani albo nie, co wzbudza w nas ciągle poczucie *winy*. Lecz najgorsze są centymetry - jak w tym dowcipie: *Dlaczego kobiety mają problem z parkowaniem? Bo mężczyźni im wmawiają, że obiekt wielkości korniszona ma 15 cm.* Profesor Richard Wiseman dokonał w tym względzie znaczącego eksperymentu⁴³ Umieścił na okładce pewnego pisma zdjęcie mężczyzny w towarzystwie małego psa, a na drugiej okładce tego samego mężczyznę z wielkim psem. Oczywiście pies został powiększony lub zmniejszony Photoshopem. ^

N

⁴³ K. Wi liĖman, *Dzii urwologia*, Warszawa 2010, Wyda wnici wo W, A. B.; porównaj tei: www.quirkjology.com, emisja 15.03.2011.

Di

CJI

Respondentki podzielono na dwie grupy: jednej grupie pokazano mężczyznę z małym psem, a drugiej* - z dużym, Zadane *zaś* pytanie dotyczyło atrakcyjności mężczyzny uwidocznionego na zdjęciu, Prawie dwie trzecie kobiet wybrało mężczyznę z dużym psem, choć żadna z nich nie zauważyła zależności ani nie wskazała na psa jako na element zwiększający męską atrakcyjność. Tym samym wybitny i dowcipny profesor udowodnił, że rozmiar ma znaczenie, jednak dotąd nie zdawaliśmy sobie sprawy, że chodzi o rozmiar psa. Mówiąc *zaś* serio, eksperyment ten dowodzi, jak wielkie znaczenie w definiowaniu atrakcyjności odgrywa kontekst, Reasumując, wygląd realnego męża, partnera lub kochanka zazwyczaj bardzo odbiega od ideału. Lecz nie koniec na tym, Medialny wzorzec wygląda zawsze jak wyjęty spod igły Podobnie jak nasze marzenia. Tymczasem prawdziwy mężczyzna w rzeczywistej sytuacji ma swój własny intensywny zapach, oddech, w którym czuć pięć ostatnich posiłków, czasem bywa spocony, ma owłosienie na skórze w jednych miejscach zbyt obfite, a w Innych zbyt przerzedzone, czasem również dyszy, stęka, mlaska, chrapie, a nawet kicha.

Podobnie jest też z **kobietami** - ich piersi rzadko kiedy są takie jak trzeba: raz zbyt drobne, innym razem obwisłe lub nadmiernie obfite. Brzuchy rzadko kiedy są płaskie, alabastrowe i jędrne. Częściej pojawiają się na nich rozstępy, wałeczki tłuszczu albo nieco obwisła skóra, Nie lepiej jest też z biodrami, kształtem i długością nóg, urodą włosów i dłoni. Codzienna krzątania pomiędzy dziećmi, domem i pracą, wielogodzinna zmiana w szpitalu, szkole lub przy taśmie produkcyjnej, dziesiątki obsłużonych klientów albo wklepanych do komputera informacji często odbijają się na urodzie. Nie zawsze też

zapach zmęczonej kobiety to wyłącznie Chanel No. 5.

Mie tylko zresztą zmęczenie zmienia modelowy obraz.

W życiu codziennym zazwyczaj poświęcamy znacznie mniej czasu niż modelki na upiększanie własnej urody, dietę, ćwiczenia fizyczne, wizyty u stylistki.

Najbardziej jednak znaczące jest to, że również dziewczęta osiemnasto- czy nawet szesnastoletnie, chociaż z racji młodości ich cielesność jest znacznie bardziej podobna do popkulturowego ideału, cierpią z powodu poczucia niedoskonałości, może nawet bardziej niż osoby dojrzałe, doświadczone, bardziej zdystansowane.

Osoby uznawane w danym środowisku za piękne, zgrabne, przystojne lub w inny sposób atrakcyjne fizycznie zazwyczaj budzą zainteresowanie i nie muszą narzekać na brak erotycznych, miłosnych propozycji. Jednak u wielu osób budzą skrajnie negatywne emocje, a czasem bywają nie lubiane. Z jednej strony wywołują bowiem zainteresowanie i pożądanie, z drugiej zaś całą gamę odczuć negatywnych. Na kanwie uproszczonych opinii, stereotypów i – często niesprawiedliwych – ocen może pojawić się zazdrość, nieufność, dystans, a także poczucie niższej wartości, obawa i lęk. Chociaż z wielu badań wynika, że osoby uznawane za piękne częściej odnoszą sukcesy, robią karierę, są chętnie promowane przez media, pozostaje to bez związku z jakością ich życia intymnego i miłosnego. Fizyczne piękno odniesione do umownych kanonów wcale nie ułatwia, ale wręcz utrudnia budowanie satysfakcjonujących relacji erotycznych, a zwłaszcza miłosnych. Spotykam się z tym, że młode „osoby docenione za swój urok i fizyczne piękno często 5 przeżywają trudności w uporaniu się z psychologiczną warstwą sukcesu. To również problem osób poddających ■<]

się zabiegom medycyny estetycznej, których liczba w Polsce również rośnie. Polega on na jedynie chwilowej poprawie samopoczucia, uzyskanej dzięki korekcji nosa, powiększeniu biustu czy odessaniu tłuszczu. Po raz kolejny okazuje się, że najbardziej erotycznym organem jest nasz mózg, systemem operacyjnym zaś, realizującym ukiyte *w* nim informacje, nasza osobowość.

Relacje

Bezwzględny mechanizm rządzący ludzkimi związkami sprawia, że wcześniej czy później stabilizują się, skala emocji miłosnych słabnie i pojawia się rutyna. To zaś, co jest przewidywalne i powtarzalne z jednej strony daje nam poczucie bezpieczeństwa, Jęcz z drugiej powoduje znudzenie, frustrację, a czasem nawet zniechęcenie. Nieustannie znajdujemy się pomiędzy nawykiem a pragnieniem, tęsknotą za doświadczeniami, które wydają się nam atrakcyjniejsze niż nasze życie *tu* i *teraz*, a rzeczywistością, która przestała nas zadowalać. Im silniej popadamy w^T rutynę, skłonni bronić przewidywalnych wzorców, tym mniejsza będzie w naszym życiu przestrzeń dla zmiany, eksperymentu i realizacji pragnień. W życiu wielu osób bardzo istotną rolę odgrywa strefa komfortu. Można ją opisać podobnie jak śiodowisko internetowe. Masz swój osobisty komputer, na nim wybrane programy i dzięki nim możliwość pracy z plikami, zdjęciami, dokumentami, filmami. Z czasem przyzwyczajasz się zarówno do klawiatury, jak i działania na przykład programu Internet Explorer. Panuje tu ład, spokój, przewidywalność. Dzięki temu komunikujesz się także z otoczeniem, czyli z innymi użytkownikami sieci, i chociaż nie znasz ich osobistych komputerów,

oprogramowania ani przeglądarki internetowej, z której korzystają, potrafisz mniej lub bardziej skutecznie nawiązać z nimi kontakt, dokonać wymiany informacji, czegoś się dowiedzieć lub coś ustalić. Wystarczy jednak zmiana oprogramowania, by przez chwilę czuć się zagubionym i wręcz zmuszonym do stworzenia nowych nawyków. Mówisz wtedy: *W starym Windowsie XP ta funkcjonalność była w narzędziach, a teraz w Windowsie 7 nie mogę jej znaleźć*. Tego rodzaju frustracja jest często związana z wyjściem ze strefy komfortu. Układ nerwowy reaguje wówczas, nadając różne sygnały alarmowe i zachęcając do powrotu do starych nawyków. U myszy i ciało muszą bowiem włożyć wysiłek, żeby sprostać nieznanemu. To nieprzewidywalność bywa najbardziej stresująca i kosztowna psychofizycznie. Sfera intymna u znacznej części osób jest jednym z najważniejszych obszarów życia. Wynika to po pierwsze z bardzo silnego mechanizmu biologicznego (będzie jeszcze o tym mowa), a po drugie ze znaczenia, jakie przywiązujemy do intymności. Mówiąc prościej, siła pragnień, poddawanych niekiedy drastycznej kontroli, wywołuje ogromne napięcie, którego skutki odczuwamy w każdej niemal sferze życia. Im silniejsze zderzenie tych dwóch tendencji, im mocniej pragnienie hamowane jest przez kontrolę, tym bardziej wzmacniana będzie strefa komfortu, gdyż jest przewidywalna i bezpieczna, poddane autocenzurze pragnienia zostaną zaś wepchnięte do sfery marzeń.

Odkrycie tej zależności przez Zygmunta Freuda⁹ stało się podwaliną rozwoju całej psychologii jako dziedziny

⁹ Z. Freud, *Objaśnianie marzeń sennych* [Dzieła, t. 1), Warszawa 1996, Wydawnictwo KR, a także 7.. Freud, *Histeria i lęk* [Dzieła, L. VII), Warszawa 2001, Wydawnictwo KR,

naukowej. Reasumując, chcielibyśmy spełniać nasze najskrytsze marzenia seksualne w intymnych relacjach, jednak dla własnego bezpieczeństwa często wybieramy przewidywalną rutynę. Jest jeszcze jeden powód decydujący o tym mechanizmie, a mianowicie lęk przed odrzuceniem. Któregoś dnia zdobyliśmy się na ogromny wysiłek zbudowania relacji intymnej. Koszt, związany z niepewnością i wahaniem, czy zostaniemy zaakceptowani, który wtedy ponieśliśmy, wyraźnie utrwalił się w naszej pamięci. Nierzadko oprócz miłosnej euforii wywołanej spotkaniem z nowym partnerem lub part nerką przeżywamy skrajne uczucia, skomplikowane sytuacje, emocjonalne wahania, i kiedy już relacja stabilizuje się, jej renegocjowanie, a tym samym wprowadzenie w życie naszych fantazji, bywa ryzykowne, a niekiedy zagrażające stabilności związku. Bardzo często cały dialog odbywa się wyłącznie w myślach jednej osoby, która pragnęłaby jakiejś zmiany, ale obawia się o swoich potrzebach powiedzieć. Lęk przed odrzuceniem to moim zdaniem jeden z kluczowych elementów, który z jednej strony stabilizuje związek, a z drugiej nas unie szczęśliwi a. Nic tak nie boli i nie dezorganizuje naszego poczucia wartości jak odrzucenie: *nie kocham cię, nie chcę już z tobą być, przestałeś mi się podobać, już ciebie nie lubię*, to jedne z najboleśniejszych stwierdzeń, jakie istota ludzka może usłyszeć od drugiej. Trudno jest przejść nad nimi do porządku dziennego, nawet gdy usłyszymy je od osoby obcej, jeżeli w dodatku wypowiada je wczorajszy kochanek> żona lub partner, potrafią odebrać nam radość życia, poczucie wartości, a nawet godności. Dlatego zmiany w relacjach, zwłaszcza te dotyczące spraw najważniejszych, przychodzą nam z takim trudem. JM a wet

male odrzucenie często bywa traktowane jak zwiastun nadchodzącego wielkiego odrzucenia.

Jeśli jednak jesteś w relacji, w której czujesz się znakomicie, a marzenia twoje lub twojego partnera czy partnerki mogą być spełniane, w zasadzie użyteczne wdaje się dla ciebie tylko jedno pytanie: o co potrzebujesz zadbać, żeby tak było dalej?

Postać partnera

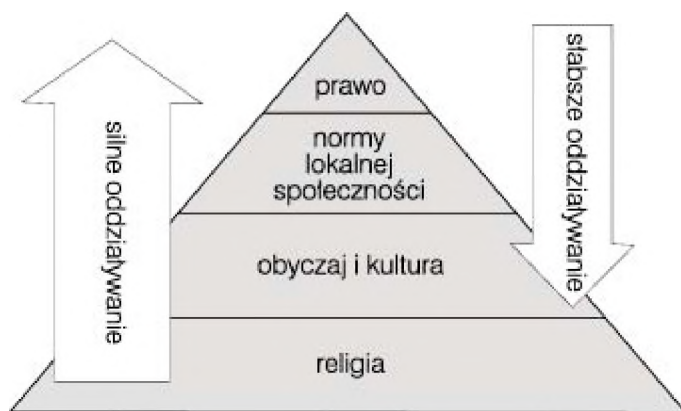
Partner lub paitnerka w relacji intymnej niemal zawsze okazuje się być inną osobą, niż się zdaje. Nawet specjaliści w dziedzinie komunikacji, relacji i coachingu w bardzo ograniczony sposób potrafią odczytać intencje i wartości nowo spotkanego partnera. Nowa osoba nie dość, że jest inna, niż zakładaliśmy, to jeszcze okazuje się nieprzewidywalna, czasem zaskakująca, a przede wszystkim do bólu realna. Po fazie euforycznej, w której najczęściej dochodzi do pierwszego zbliżenia i zakochania, okazuje się, że czar pryska, a to oznacza, że wczorajszy amant dziś jest łysiejącym panem z nadwagą, a ponadto chrapie. Olśniewającej nimfie przetłuszczają się włosy, godzinami przesiaduje w łazience, a do tego oddaje gazy w samochodzie. Według badaczy wystarczą dwie, trzy cechy, i to zazwyczaj kompletnie ze sobą niezwiązane (jak tembr głosu, kształt piersi i sposób mieszania herbaty), żeby zostać wybranym. Stan erotycznej euforii dopełni reszty, potencjalne wady zostaną niezauważone, a możliwe zalety wyolbrzymione. Oczywiście to, co nazywamy wadami i zaletami, jest wyłącznie osobistą interpretacją tego, co w drugiej osobie wydaje nam się dobre lub złe. Co więcej, zaskakujące okażą się nie tylko cechy fizyczne, ale też cała reszta: zachowania, przekonania, wartości, 1—1

^
o

a także ów skomplikowany twór, jakim jest osobowość człowieka. Euforia związana ze spotkaniem nowej osoby, pierwszymi zbliżeniami, a nawet spełnieniem marzeń erotycznych, szybko przeradza się w stabilny proces, o czym napisałem już wyżej* U kobiet pojawiają się wówczas dwa rodzaje obaw: co zrobić, żeby partnera zatrzymać przy sobie, i co zrobić, żeby nie zostać odrzuconą, U mężczyzn natomiast pojawiają się podobne uczucia jak u kobiet, lecz również obawa przeciwna: co zrobić, żeby się nie związać i nie zobowiązać, jeśli seks jest traktowany wyłącznie jako przygoda.

Osobiste fantazje

Chociaż nierzadko wstydzimy się własnej seksualności, należy ona do sfery ściśle strzeżonych tajemnic, a także praw człowieka, W istocie wiele instytucji społecznych kontroluje naszą indywidualną seksualność, a tym samym bardzo silnie ingeruje w ten - wydawałoby się niedostępny - osobisty obszar. Należą do nich: obowiązujące prawo, normy lokalnego środowiska, w którym żyjemy, obyczaje i kultura oraz religia.



Rysunek 1. Społeczna kontrola seksualności

Maj bardziej zewnętrznie oddziałuje na nasze motywację seksualne prawo, choć jednocześnie działa najbardziej restrykcyjnie, precyzyjnie regulując to, jakie zachowania są dopuszczalne, a jakie karalne na terytorium, na którym jego przepisy obowiązują. Kolejne czynniki oddziałujące na nasz system restrykcji lub zgody na osobiste fantazje to noimy obowiązujące w społeczności lokalnej, czyli w naszej dalszej lub bliższej rodzinie, parafii lub wiosce, W Polsce ciągle wielu dziewczynom ze środowisk wiejskich nie wypada spotykać się sam na sam z chłopakami w godzinach wieczornych. Podobnie jak posiadać wielu partnerów przed oficjalnym zamążpójściem, Jednak zmiana środowiska lokalnego i przeprowadzka do średniej wielkości miasta potrafią zminimalizować odczuwaną presję i wówczas spotkania na dyskotecce czy w pubie, a nawet randkowanie nikogo już nie dziwi ani nie szokuje. Tym samym fantazje będą mogły zostać spełnione.

Znacznie głębszy poziom to obyczaj i kultura* W Polsce na przykład całowanie się na plaży jest naturalne i w zasadzie nikogo nie dziwi. W amerykańskim serialu *Seks w wielkim mieście* możemy śledzić przygody erotyczne grupy samotnych przyjaciółek, podczas gdy za podobne zachowanie w niektórych krajach arabskich kobieta może zostać ukamienowana* Siła wpływu kultury na zachowania seksualne jest ogromna (będzie jeszcze o tym mowa). Kształtuje zarówno postawy wychowawcze naszych opiekunów, jak i określa role i znaczenie obu pici. W naszym kraju wciąż istnieją silne wzorce dotyczące służebnej roli kobiet oraz dominacji mężczyzn,

Wzrasta jednak znaczenie wpływu kultury masowej, której przekaz bywa nierzadko w całkowitej sprzeczności z innymi poziomami włącznie z prawem. Nie tak dawno

«

3

^

00

opinię publiczną zbulwersowała sesja zdjęciowa sześciolletnich dziewczynek ubranych, umalowanych i upolowanych na dorosłe kobiety. Zadawano wówczas pytanie, gdzie jest granica pomiędzy sztuką a fantazjami natury pedofilskiej,

Czwarty poziom, najgłębszy, dotyczy wartości religijnych, które w dość restrykcyjny sposób traktują zachowania seksualne, a także ich roli w relacjach dwojga ludzi. W naszym kraju istnieje przewaga religii katolickiej, która obejmuje ponad 90% społeczeństwa. Nawet jeśli dla części populacji ma ona znaczenie coraz bardziej rytualne i powierzchowne, wciąż stanowi najgłębszą nieświadomą warstwę wartości regulujących współżycie intymne.

Wszystkie opisane wyżej poziomy oddziałują na nasze osobiste fantazje jednocześnie i niekiedy w sposób zero-jedynkowy jeden ich rodzaj uznają za możliwy do spełnienia, zdrowy i etyczny, drugi zaś mogą poddać natychmiastowej restrykcji. Tym samym jui na poziomie marzeń struktura, którą czasami nazywa się wewnętrznym kontrolerem, czyli reprezentantem wszystkich czterech poziomów, komunikuje nam swoim wewnętrznym, srogim głosem: *to jest zakazane, tamto jest niebezpieczne*. Trzeba zatem sporej siły wewnętrznej i osobistej odwagi, by zdecydować się na wyjście ze strefy komfortu, Ów wewnętrzny kontroler to bowiem nic innego jak strażnik strefy komfortu, określający granice pomiędzy dozwolonym i zakazanym, Obyczaje współcześnie panujące w krajach europejskich, choć nie tylko w nich, bardzo daleko przesunęły tę linię demarkacyjną, nierzadko zbliżając ją do granic określonych przez prawo. Wszystko, co nie jest zakazane, jest

dozwolone. Jednakże samo odczuwanie różnego rodzaju presji wzmacnia konflikt pomiędzy kontrolerem a pragnieniami. Wielu antropologów i badaczy ludzkiej osobowości stawia hipotezę, że ludzie w społecznościach przed industrialnych nie mieli nieświadomości, czyli psychicznego obszaru okrytego tajemnicą, zakazanego i poddanego restrykcjom. Nie potrzebowali nieświadomości, gdyż wszystkie ich pragnienia i potrzeby, w tym również erotyczne, znajdowały uzewnętrznienie i drogę do spełnienia. Prawie nieznanne było też pojęcie dewiacji, odstępstwa od normy, gdyż niewiele potrzeb, zwłaszcza natury seksualnej, było powstrzymywanych.

Pozostawanie w strefie komfortu bardzo często **bywa** użyteczne, zwłaszcza wtedy, gdy nawyki i wzorce życia codziennego, w tym również dotyczące erotyzmu, w pełni zaspokajają uświadamiane i nieuświadamiane potrzeby. Słowem, im bardziej obszar nieuświadamiany uzewnętrznia się, a tym samym zanika, im pełniejsze znajduje sposoby realizacji w rzeczywistości, tym bardziej poszerza się strefa komfortu, stając się znakomitą płaszczyzną do komunikacji z otoczeniem. Im silniejsza jednak frustracja potrzeb, wynikająca najczęściej z braku umiejętności znalezienia sposobów ich zrealizowania, tym silniejsza może być tendencja do zamykania się w strefie komfortu, która staje się ciasną, psychologiczną klatką, w której zamiast poszukiwać nowych sposobów dochodzenia do rozwiązań, odnajdowania strategii sukcesu, coraz bardziej ograniczamy repertuar wzorców i zachowań. Zachowujemy się wtedy jak ludzie materialnie biedni, którzy za wszelką cenę chronią swój ubogi dobytek, zamiast skoncentrować uwagę na sposobach zbudowania dostatku.

COACHING RELACJI INTYMNEJ - DYLEMATY

*Tajemny mur w zbliżeniu ludzkim bywa,
Namiętność nie pokona go ni miłość -
Choćbyś do warg w palącej ciszy przywarł.
Choćby z pragnienia serce ci krwawiło.*

Ann a Ach m a towa¹⁰

Coaching nie jest szkoleniem, z zasady nie dostarcza nowych umiejętności, bazuje na zasobach, które już posiadasz. Co nazwiemy zasobami? Generalnie wszystko, zarówno w świecie materialnym, jak i psychicznym, czego możesz użyć do zrealizowania swoich celów, jeśli zależałoby ci na poznaniu nowych; metod antykoncepcji, przeczytałabyś książkę lub artykuł w Internecie albo udałabyś się na odpowiednie szkolenie, gdzie byś zdobyła potrzebną ci wiedzę. Coaching w żadnym razie nie jest też terapią. Celem terapii jest bowiem usunięcie problemów, objawów, a nierzadko zaburzeń natury chorobowej, poprzez stosowanie analizy przeszłości i poszukiwanie w niej źródeł problemów. Polega ona również na stosowaniu technik i metod usuwania, przewycięzania, odreagowywania, odczulania myśli, nawyków i zachowań sprawiających klientowi trudność, a nawet cierpienie. Terapie wsparte wiedzą medyczną nierzadko polegają się lekarami oraz innymi metodami leczenia,

CTJ

^o
~ ^o 10 A. Ach matowa, *Liryki najpiękniejsze*, Tomń 2008, Al"o, s. 33,

zarezerwowanymi jedynie dla lekarzy. Coaching nie jest także poradnictwem, nie pomaga ani wybierać konkretnych rozwiązań, ani nie wskazuje precyzyjnych metod realizacji własnych marzeń. W taki sposób działają na przykład biura matrymonialne, w których kandydaci określają swoje preferencje, a jednocześnie sami zostają poddani testom, dzięki którym dobór w pary staje się szybszy i bardziej adekwatny do zgłaszanych potrzeb. Coaching, w jego najszerszym rozumieniu, jest treningiem posiadanych już umiejętności. Opiera się na rozwoju osobistym oraz określaniu i wyznaczaniu osobistych strategii sukcesu. Koncentruje się zatem na prostej i skutecznej metodzie:

1. Określ swój stan obecny, jego słabe i mocne strony, i zdecyduj, co chcesz zmienić.
2. Określ swój cel i efekt, który chcesz uzyskać, odnosząc go do potrzeb, które wówczas zostaną zrealizowane, Odpowiedz sobie również na pytanie:

Po czym rozpoznasz, że osiągnęłaś lub osiągnęłaś wymarzony poziom realizacji potrzeb? W przypadku erotycznego pragnienia współżycia z osobą innej rasy ważne będzie uzmysłowienie sobie, na czym ci zależy w czasie takiego miłosnego spotkania, czy chcesz trwałego związku, czy tylko eksperymentu. Jakie jeszcze muszą być spełnione warunki? He razy powinna zaistnieć wymarzona sytuacja, żeby pojawiło się uczucie spełnienia, i tak dalej. Im precyzyjniej określisz potrzeby, które mają być zrealizowane, tym mniejsze będzie « rozczarowanie i tym większe poczucie spełnienia.

3. jeśli już ustalony został punkt startu i meta, możesz przystąpić do budowania strategii sukcesu, -o

Będzie to poszukiwanie najlepszej, najszybszej i najskuteczniejszej drogi do celu, Wszystko jednak, co będziesz myśleć i robić, powinno być ekologiczne.

Ekologia, w znaczeniu coachingowym, ma silny związek z empatią. Oznacza dbałość o realizację potrzeb w zgodzie z własnymi wartościami, osobistą spójność, w której to, w co wierzymy, odpowiada temu, co robimy, lecz również jest dbałością o dobrostan innych osób. Zasada ekologiczności wyraża się niezwykle trafnie w stałym polskim porzekadle: *Nie rób drugiemu, co tobie niemile*. Równie mocnym stwierdzeniem, będącym świadectwem wnikliwości psychologicznej' odległych pokoleń, jest również stwierdzenie przypisywane Jezusowi Chrystusowi: *Kochaj bliźniego swego jak siebie samego*. Przykazanie to wyznacza normę, w której ty sam określasz etyczne granice miłości. Rzec można, że im mniejszy masz szacunek do siebie, wiarę w swoje możliwości, upodobanie swojej osoby, umocowanie w swoich wartościach, tym bardziej będziesz skłonny przenosić to poczucie niekompletności i frustracji na innych, Im bardziej zaś czujesz się wartościowy, godny, silny i zakochany w sobie, tym bardziej, jako osoba pełna, kompletna, silna, będziesz gotów obdarowywać miłością innych, W sposób naturalny też zadbasz o szacunek i godność drugiej osoby, Nie zaniedbasz też ważnych pytań skierowanych do niej: *Czego chcesz? Czy masz na to ochotę? Czy wyrażasz na to zgodę? Czy będzie to dla lo ciebie dobre?*

○ Żeby lepiej poznać materię i zastosowanie coachingu
~ w sprawach erotycznych, podam kilka przykładów, tym

razem podzielonych na pewne charakterystyczne grupy tematów.

Coaching dzieli się na wiele podkategorii, Jest dyscypliną wciąż dynamicznie rozwijającą się w oparciu o wyniki doświadczeń z dziedziny antropologii kulturowej, zarządzania, socjologii, psychologii behawioralno-poznawczej, a także treningu sportowego. Czerpie również z tradycji biznesowych, takich jak zarządzanie jakością, psychologicznych, jak *process look* Arnolda Mindella¹¹, a nawet filozoficznych, zainspirowanych stoicyzmem, buddyzmem i taoizmem, Trening rozwoju osobistego w obszarze seksualności będzie naturalnie zaliczany do *life coachingu* skoncentrowanego na zwiększaniu potencjału osobistego.

TemaLy i cele coachingowe zgłaszane przez kobiety

Mechaniczność. Jesteśmy ze sobą od trzech lat. Współżyjemy już od trzeciej randki. To był wybuch namiętności. Przez pierwsze miesiące kochaliśmy się niemal codziennie, Darek był moim pierwszym partnerem, z którym w pełni odkryłam swoje ciało, strefy erogenne i nowe pieczyoty, które zaczęły mi sprawiać ogromną przyjemność. Jednak po roku wspólnego mieszkania, a wcześniej deklaracji o miłości i trwałości związku, współżycie stało się rzadsze. I mniej przynosi mi satysfakcji. Większość wieczorów wygląda w ten sposób,

¹¹ A. MinJell, *Siedząc u ogniu*, Warszawa 1998, Niliit Magique; tegoż, *O pracy ze śniącym ciałem. Psychologia zorientowana na proces u praktyce*, Warszawa 2003, Agencja Wydawnicza TU; porównaj też Amy Mindetl, *Meiaumiejętności. O sztuce terapii*, Warstwa 1996. Nu it Masque,

że zjadamy późną kolację, Darek zalega z piwem przed telewizorem, a ja kończę pracę przy komputerze. Kiedy kończy się jego ulubiony serial albo mecz, ja, zazwyczaj wykończona całym dniem, zasypiam w fózku albo oddaję się swojemu wieczornemu rytuałom w łazience. Mam już nabal samo wane ciało, nakxemow^raną twarz, długie grube skarpety, które uwielbiam zakładać na noc. Wtedy pojawia się Darek, mocno pachnie piwem i potem, bo po całym dniu się jeszcze nie odświeżył, i żartem coś zaga-ja o współżyciu. Zazwyczaj proponuję, żebyśmy zrobili to rano, bo teraz jestem już nakremowana i zmęczona, ale rano **nie** ma na to czasu. Kiedy przychodzi w^reeekend i trudno mi znaleźć wymówkę, odbywamy stosunek, ale chociaż jest to tak jak chcę ranek, wszystko przeżywam bardzo mechanicznie i cały czas mam **WTażenie**, że się zmuszam. Najbardziej przeraża mnie to, że planujemy z Darkiem ślub w tym roku i że tak już będzie do końca życia. Kocham go i jestem zdecydowana na małżeństwa, ale myśl o utracie rozkoszy i entuzjazmu, który był na początku naszego związku, bardzo mnie przeraża.

Bez ognia. Mój mąż bardzo mnie pociąga i nie wyobrażam sobie współżycia z innym mężczyzną. Jednak jego pedantyczność i zorganizowanie czasami mnie do-bija, zwłaszcza kiedy chodzi o sprawy intymne. Zawsze zwraca się do mnie z szacunkiem i niemal w^Te wszystkim pyta o moje zdanie, jest też bardzo delikatnym i czułym kochankiem, Kiedy jednak po pierwszym pocałunku dajemy sobie sygnał do współżycia, mój mąż zamiast zacząć się ze mną kochać, zaczyna swój nieznośny ry-tuał, Uprzejmie mnie przeprasza, znika w łazience, starannie się myje, czyści zęby, szczotkuje włosy, składa

ubranie i zakłada piżamę. A kiedy już wróci do sypialni wyperfumowany, czyściutki i zadowolony z siebie, mnie już dawno mija ochota na seks. Potem, żeby nie robić mu przykrości, odpowiadam na jego delikatne pocałunki i pieszczoty, ale brakuje mi w nich polotu, fantazji, ognia. Po jakichś pięciu-dziesięciu minutach mąż rozbiera się z piżamy, poprawia pościel, przynosi ciemny ręcznik,, żeby uniknąć poplamienia pościeli, a następnie zaczyna mnie rozbierać, po czym gasi światło i znowu zaczyna swoje delikatne pocałunki i pieszczoty, Kiedy mówię do niego: „kochanie, przestań, zacznij mnie całować, wejdź we mnie”, on odpowiada: „ależ oczywiście kochanie” i znowu w swój układny, grzeczny sposób stara się spełnić moje życzenie, podczas gdy ja już zupełnie nie mam ochoty na dalsze czułości. W efekcie biorę sobie z tego trochę przyjemności, a niekiedy nawet mam orgazm, ale to, czego pragnęłabym najbardziej, to żeby mąż wykrzesał z siebie jakąś iskłę, a nawet płomień. Kiedyś taki nie był.

Nie chcę czuć się jak dziwka. Martwi mnie to, że od jakiegoś czasu spotykam się z facetami dwa-trzy razy, a potem koniec. JM a początku jest jakaś impreza u przyjaciół, wizyta w klubie, wspólny wyjazd i w zasadzie już na drugiej randce trafiamy do łóżka. Interesują się mną fajni faceci, właściwie z każdym mogłabym liczyć na coś trwalszego, a nawet było kilku takich, o których myślałam poważnie. Żadnemu nic nie brakowało. Byli dosyć przystojni, pracujący, niezależni, a co najważniejsze wolni, bez ukrywanych żon albo dzieci, O sobie myślę również, że jestem atrakcyjna, niezłe zbudowana i że całym jestem fajna ze mnie partia. W seksie też nie mam raczej h-^v 5 ^

zahamowań. Dobrze wiem, czego chcę, a na co sobie nigdy nie pozwolę. Zawsze dbam o bezpieczny seks, antykoncepcję i dodatkowe zabezpieczenie prezerwatywą. Kiedy facet mnie kręci, naprawdę jestem w stanie dużo dla niego zrobić. Chętnie improwizuję i jestem gotowa nawet na jakąś erotyczną przysługę, z której on ma więcej frajdy niż ja. i kiedy jestem pewna, że wszystko się dobrze układa, kolejny facet nagle nie może się spotkać, przekłada kolejne randki, tygodniami nie dzwoni i nie odpowiada na maile, Dlatego zaczęłam się bać, że może jest ze mną coś nie w porządku.

Od pięciu lat jestem mężatką, mamy wspaniałego czteroletniego synka, którego oboje z mężem uwielbiamy. Nasze współżycie nigdy nie było specjalnie udane, w zasadzie od porodu kochamy się raz na jakiś czas i godzę się na współżycie, ponieważ wiem, co należy do obowiązków dobrej żony, Mój mąż to dobry człowiek, jest pełen troski, a dla naszej rodziny gotów byłby oddać wszystko, Zawodowo jest szefem sporego warsztatu samochodowego, dlatego w pracy spędza niekiedy po szesnaście godzin. Ma kilka fantazji erotycznych, które dobrze znam i na które bez problemu się godzę, a nawet sama je inicjuję: czarne pończochy i czarna peruka, i majtki, które może ze mnie zedrzeć. Mocno umalowane szminką usta i sutki, głośne okrzyki i objawy rozkoszy, kiedy on dochodzi. Prawdziwą rozkosz przeżywam jednak w moim romansie, Wiem, że gdyby mąż się o tym dowiedział, bardzo by go to zraniło, dlatego od ponad roku skrzętnie ukrywam moją relację z innym mężczy-
³ ^P zną. Co gorsza, jest to jeden z jego stałych współpracowników. Dostarcza mu jakieś części czy inne materiały,

nigdy o tym nie rozmawiamy. Jedyne w jego ramionach czuję się prawdziwie kobietą. Za każdym razem doznaję rozkoszy, chociaż nie zakładam żadnych idiotycznych pończoch ani nie maluję się jak dziwka. Spotykamy się ukradkiem, w obskurnych motelach na przedmieściu na godzinę lub dwie, żeby nikt nie spostrzegł mojej nieobecności, a jednak dostaję od niego tyle czułości, troski i rozkoszy, że potem z wdzięcznością, choćby na poi godziny, zasypiam w jego ramionach. Nigdy mi się to nie zdarzyło z moim mężem, I oczywiście mam ogromne poczucie winy, rozsądek mi mówi, że to nie w porządku, że istnieje realna groźba zniszczenia życia wielu osób. Od pewnego czasu bardzo się męczę, tym bardziej, że kilka razy wpadłam na kłamstwie. Świadomie nie potrafię zrezygnować z romansu, gdyż wiem, że coś bym w sobie zabiła. Nie chcę się też rozstać z mężem i - choć zabrzmi to niewiarygodnie - naprawdę go kocham,

Mój narzeczony jest Austriakiem, w dodatku od kilku lat mieszka w Turcji, gdzie jako inżynier nadzoruje budowę ośrodków turystycznych. Poznaliśmy się trzy lata temu, kiedy pracowałam jako rezydentka jednego z niemieckich biur turystycznych. Doskonale znam niemiecki, więc bardzo szybko się porozumieliśmy, zaprzyjaźniliśmy, a potem staliśmy się parą, Dieter jest Austriakiem pochodzenia tureckiego, jego mama jest Turczynką, która jednak urodziła się i wychowała na przedmieściach Wiednia. Czasami nie wiem, czy bardziej jest Austriakiem, czy Turkiem, Perfekcyjnie mówi po turecku i coraz częściej przebąkuje, że na stałe chciaiby zamieszkać w kraju matki. Tylko w Turcji naprawdę czuje się dobrze i tylko tam jego zdaniem

„
g
^

można robić prawdziwe interesy, Nawiązał też bardzo dobre relacje z liczną rodziną matki, dlatego czuje się tam jak u siebie. Co więcej, jest niesłychanie użyteczny dla niemieckich i austriackich inwestorów, bo jak nikt inny potrafi dogadywać się z tamtejszymi wykonawcami i urzędnikami. iMartwią mnie w zasadzie dwie rzeczy, Po pierwsze, że decydując się na małżeństwo z Dieterem, będę musiała się przenieść do Turcji, a chociaż bardzo lubię ten kraj, nie wyobrażam sobie życia poza Polską* Drugie moje zmartwienie to seks. Dieter przestał przyjeżdżać do Polski, ciągle jest zajęty, więc to ja jeżdżę do Ankarzy. Podczas każdej rozmowy mówi, że tęskni, że pragnie mnie, że mam przyjeżdżać jak najczęściej. Poka- wałkowałam nawet już swój urlop na dwu-trzydniowe fragmenty i moje życie wygląda mniej więcej tak: kilka godzin w samolocie, taksówką przebijam się przez korki w Ankarze, czekam na Dietera w ekskluzywnym, pustym apartamencie, odbywamy szybki, gwałtowny stosunek, z którego czerpię wiele rozkoszy, ale potem szybko wychodzimy na kolację w towarzystwie jego rozlicznych znajomych. Z zazdrością obserwuję, jak wiele kręci się wokół niego atrakcyjnych kobiet, młodych Turczynek, którym bardzo zależy na małżeństwie. Kobiety w tamtej kulturze są znacznie bardziej ekspansywne i chociaż to kraj muzułmański, nie przebierają w środkach, żeby zdobyć faceta. Po Imprezie znowu odbywamy szybki, gwałtowny stosunek, najczęściej tym razem godzę się na to, bo jemu bardzo zależy. 1 podobnie wygląda kolejny dzień* Potem samolot, powrót do Warszawy i kolejne dwa-trzy tygodnie samotności, tylko telefony, czasem skype, płomienne wyznania miłości, Ale wieczorami po prostu nie mam się do kogo przytulić, więc kolejnym

razem znowu godzę się na kilkugodzinny lot i wizytę w Ankarze, której przebieg jest niemal identyczny jak poprzedni,

Tych pięć przykładów tylko w minimalnym stopniu zapełnia listę tematów seksualnych pojawiających się w *life coachingu*. Jednak najczęściej w przypadku kobiet tematy te dotyczą poczucia winy, osamotnienia, braku zaspokojenia najważniejszych potrzeb erotycznych, a także rutyny w relacji, w której wypalił się płomień namiętności. Przyjrzyjmy się teraz problemom zgłaszanym przez mężczyzn. W naszej kulturze mężczyźni z dużym oporem mówią o swoich trudnościach natury erotycznej.

Do wi ze runku mężczyzny przywarł stereotyp twardziela, perfekcyjnego kochanka z długim penisem, który raczej wyśmiewa seks, ironizuje na temat sprawności seksualnej rywala, prezentuje seksistowską postawę wobec kobiet, Nie unika też dwuznacznych żartów na ich temat, łącznie z podkreślaniem służebnej, instrumentalnej roli kobiet w seksie. W męskim towarzystwie albo o seksie nie mówi się w ogóle, albo wyłącznie w formie przechwałek bądź dowcipów. Ma wet w grupach mężczyzn lepiej wykształconych i społecznie dojrzałych *zalicza się laski, bzyka panienci*^ *przelatuje się niezłe dupcie*, Me wiercie jednak temu przekazowi, to pozoiy,

TetnaLy i cele coachingowe zgłaszane przez mężczyzn

Dylematy mężczyzn w naszej kulturze przypomina- 5 ją nieco te, których doświadczają aktorzy pornograficz- ^ nych filmów: muszą być męscy, nieustannie sprawni CP

seksualnie, pokazujący samczą dominację. Kulturowa presja zmusza mężczyzn do ukrywania swojej emocjonalności, prawdziwych trosk i potrzeb. Nierzadko mężczyźni, grając swoje role, udają bardziej niż kobiety, którym zwykle się przypisywać skłonność do flirtowania, uwodzenia i udawania orgazmu. Jednak w alkwie mężczyzna orgazmu udawać nie może, a przynajmniej jest to trudniejsze niż u kobiet, ponieważ jest tak skonstruowany biologicznie, że najpierw musi się pojawić podniecenie, potem erekcja, czyli wzwód członka, a na końcu orgazm, któremu towarzyszy wytrysk nasienia. To oczywiście również stereotyp, jak przekonamy się w dalszej części książki. Udany seks mają przecież także mężczyźni w sposób fizyczny okaleczeni, niepełnosprawni* Przeprowadzono badania nad grupą mężczyzn, którzy w wyniku przebytych zabiegów⁷ lub chorób nie byli w stanie osiągnąć erekcji. Okazało się, że ci, którzy przed operacją mieli do seksu podejście genitalne, w którym główne znaczenie przypisuje się genitaliom męskim i żeńskim, po wykonanym zabiegu w ogóle nie byli w stanie prowadzić życia erotycznego lub prowadzili je w^T minimalnym stopniu. Z drugiej strony natomiast grupa mężczyzn, która wiązała erotyzm z pieszczotami, atmosferą, uczuciem miłości i więzią z partnerką, po krótkim okresie rekonwalescencji wracała do regularnego współżycia, satysfakcjonującego tak dla nich samych, jak i dla ich partnerek¹². Będziemy do tego zagadnienia jeszcze wielokrotnie wracać. Dowodzi to, że zdecydowanie dominu-

¹² J. Kirenko, Z. Lew-Starowicz, *SejŚ pu aszkmnlzeniu rdzenia kręgo-IDego*, Ryki 2001, Wyższa Szkoia Umiejętności Pedagogicznych i Zarządzania; porównaj też; ii. Kiatochwil, *Leczenie zaburzeń seksualnych*, Warszawa 2002, Iskry.

jącym organem seksualnym jest mózg. To od zapisanych w nim w postaci gotowych wzorców informacji zależy jakość naszego życia intymnego. W relacjach *life coachingowych* większość moich klientów dopiero kiedy nabierze do mnie pełnego zaufania w rozwiniętej już relacji coachingowej, gotowa jest rozmawiać o swoich potrzebach, dylematach i celach erotyczny cli.

Zdrajca. Jesteśmy z żoną małżeństwem od siedmiu lat. Mamy córkę pierwszoklasistkę i półtorarocznego synka. Mam jeszcze piętnastoletniego syna z pierwszego małżeństwa. Był to studencki, nieudany związek. Z synem w zasadzie mam poprawne relacje, choć do ideału wiele brakuje. To zbliżamy się do siebie, to oddalamy, zwłaszcza teraz, kiedy wszedł w okres dojrzewania. Jednak nie o tym chciałem mówić. Bardzo kocham swoją żonę i po okresie docierania się stworzyliśmy bardzo udany związek. Znajomi niekiedy stwierdzają, że jesteśmy wręcz modelowym małżeństwem, Na co dzień wspólnie podejmujemy decyzje, wspieramy się i oboje realizujemy się zawodowo. Mamy też całkiem udany seks. Mnie jednak zdarzają się zdrady. Taką mam pracę, a w zasadzie takie potrzeby, Jestem *district managerem* w dużej korporacji i do moich obowiązków należy zarządzanie regionem sprzedażowym wielkości jednej trzeciej Polski. Często w ciągu jednego miesiąca nawet dwadzieścia dni spędzam w podróżach. Z jednej strony stwarza to rozliczne okazje, ale chyba nie w tym rzecz. Po prostu lubię kobiety, Bardzo łatwo się z nimi dogaduję i często sprawa kończy się w łóżku. Wiem, że moja żona by tego nie zrozumiała. Dla mnie to tylko czysty seks. Nigdy bym nie chciał jej zranić, Moim problemem jest to,

że chociaż już wiele razy sobie obiecywałem, że z tym skończę, kolejne spotkanie z atrakcyjną babką kończyło się w łóżku. Niektóre z nich mają nadzieję na jakiś ciąg dalszy. Kilka razy zdarzyło się, że pomimo mego kategorycznego *me*, przysyłały esemesy albo maile. Wtedy naprawdę zacząłem się obawiać, że jeśli moje romanse wyjdą na jaw, kolejne małżeństwo się rozsypie, a tego bym nie chciał,

Nie jestem jakimś super przystojniakiem, ale chyba do najbardziej szpetnych też nie należę, Nie chodzi zresztą o sam wygląd, jest on przecież kwestią gustu, pieniędzy i zaangażowania. Kłopot w moim małżeństwie polega na tym, że odkąd są dzieci, żona zajmuje się wyłącznie nimi: czteroletnią Natalką i trzyletnią Zuzią, Może jej nie doceniam i obowiązków rzeczywiście jest więcej, niż mi się wydaje, ale żona kompletnie nie radzi sobie z prowadzeniem domu, W mieszkaniu panuje permanentny bałagan, wszędzie są porozrzucane zabawki i ubranka dziewczynek. Co gorsza, kompletnie zaniedbała też siebie, Twierdzi, że wychowywanie dwójki dzieci to ciężka fizyczna praca i nie ma czasu na sprzątanie, Dziewczynki i tak wszystko od nowa porozrzucają, Tym bardziej nie będzie się zajmować pindrzeniem dla mojej przyjemności, kiedy trzeba uprać, ugotować, cały czas nie spuszczać dziewczynek z oczu, a do tego jeszcze zakupy, spacer, choroby. Około dziewiątej po prostu pada z nóg. Nawet chętnie godzi się na współżycie, ale chce, żeby odbyło się to szybko i bez zbytnich ceregieli, z podwójną prezerwatywą, gdyż boi się kolejnej ciąży, a innej antykoncepcji nie uznaje. Najgorsze jest jednak to, - że przestała mnie pociągać. Wieczorami często się nawet

nie myje. Ma ciągle przetłuszczone włosy z odroślami, obgryzione paznokcie, nadwagę, z którą nic nie robi. Odkąd urodziła się starsza córka, Natałka, widzę żonę non stop w rozwleczonych dresach. Nawet kiedy wychodzimy z domu, zakłada na siebie luźne ciuchy i sportowe buty, twierdząc, że tak jest jej najwygodniej.

Przedwczesny. Ostatnimi czasy współżyjemy tak rzadko, że kiedy już do czegoś dochodzi, jestem bardzo napalony. Nie to żebym chciał kogoś obwiniać. Dzieci, praca do późna, latem działka, zimą odśnieżanie, zawsze jest coś do roboty wokół domu, 600 m² działki to niby niewiele, ale a to plot trzeba naprawić* a to wezwać szambiarza, to znowu zająć się czymś przy domu. Kiedyś wydawało mi się, że to żart, że jak się skończy budowę, to się zaczyna remont, ale teraz widzę, że to prawda. Żona pracuje jako pielęgniarka, więc jak schodzi z noc-ki, jest nieprzytomna. A nawet jak pracuje na dzienne zmiany, to praca na chirurgii też nieźle daje jej w kość. Tak czy siak, współżyjemy rzadko. I niestety zdarza mi się skończyć wcześniej niż ona. Próbuje to potem naprawić i zachęcam do drugiego numerku, ale żona jest już zazwyczaj zniechęcona i odmawia dalszego ciągu. Kłopot w tym, że kiedyś tak nie było i doskonale wiem, że po pierwszym rozładowaniu mógłbym kontynuować. Jednak najczęściej nic z tego. Żona jest niezaspokojona, a ja mam poczucie winy.

Same pieszczoty. Jesteśmy z Edytą razem ponad dwa lata. Wygląda to na coś poważniejszego, tym bardziej że od roku mieszkamy razem. Ostatnio pojawił się temat wspólnego kredytu i tego, że - jak zażartowała moja

dziewczyna - to nas zwiąże bardziej niż małżeństwo. Ona bardzo dba o siebie i sposób, w jaki się porusza, ubiera, bardzo mnie kręci, zresztą mówię jej o tym. Pod względem namiętności też wszystko jest w porządku. Mam tylko jeden problem. Ona coraz częściej nie chce się kochać normalnie, to znaczy tak jak się powinno to robić: najpierw rozgrzewka, potem członek znajduje swoje miejsce i dalej jazda, aż obojgu nam będzie dobrze. Ona nie chce tak się kochać. Woli żebym pieścił ją ustami, potem co najwyżej ręką i wtedy bardzo szybko dochodzi. Kiedy ja chcę zacząć normalny stosunek, ona mówi, że już jest po wszystkim, że było cudownie i że może pomóc mi zabawić się ręką. Przepraszam, że mówię o tym tak wprost, bez ogródek, ale z kumplami o tym nie pogadam, bo mnie wyśmieją, a jej powiedziec się wstydzę. Przecież dobrze sobie zdaję sprawę, że to trochę jak miłość nastolatków. Trochę jak pieszczoty bez zobowiązania, a mnie to nie wystarcza.

Kilka razy z rzędu, jestem w stałym związku z superfajną dziewczyną. Maj ważniejsze jest to, że lubimy te same klimaty, to znaczy te same filmy, te same żarty, nawet podobne jedzenie nam smakuje. Możemy na przykład wyszukiwać w Internecie kawałki z kabaretów i oboje godzinami tarzamy się ze śmiechu na dywanie. Ciekawie jest nam też w łóżku. Zdaje się, że jej się podobam, nawet ostatnio mi powiedziała, że jestem jej najpoważniejszym chłopakiem. Chyba miała na myśli nie to, że jestem taki stary, tylko że poważnie o mnie myśli. Ja też już nie szukam przygód, tym bardziej że jest mi z nią świetnie. Kochamy się niemal przy każdym spotkaniu, to znaczy co najmniej raz w tygodniu. Raz u mnie,

raz u niej, to zależy. Ona wciąż wynajmuje mieszkanie z koleżanką, więc coraz częściej spotykamy się w mojej kawalerce. Na początku trochę jej przeszkadzały zdjęcia mojej rodziny na ścianie i jakieś pamiątki po mojej byłej.

Raz nawet spytała, czy wystroju mojego mieszkania dokonywaliśmy razem. Kiedy zaprzeczyłem, ucieszyła, się i powiedziała, że mam bardzo dobiy gust. No i kochamy się, cichutko gra muzyka, rozstawiamy świece, często zrzucamy kołdrę na dywan. 1 po pierwszym razie ja chciałbym drugi i trzeci, ale zazwyczaj kończy się tylko na pierwszym. Ja potrzebuję kochać się czasem dwa-trzy razy z rzędu, tak już jestem skonstruowany. Poprzednia dziewczyna nigdy nie robiła z tego problemu, czuła się wręcz zafascynowana i zadowolona. Natomiast obecna powiedziała mi, że jestem jakimś zbrojeńcem i że normalni ludzie kochają się tylko raz. Powiem szczerze, że na początku trochę się przestraszyłem, zacząłem szukać informacji w necie, nawet zalogowałem się na jakimś forum,, ale znalazłem same bzdety, więc na uczelni zapisałem się do psychologa. Z początku było mi trudno, bo psychologiem okazała się jakaś starsza facetka, ale w końcu wydusiłem, o co mi chodzi. Na co ona powiedziała mi, że może być tak, ale nie tak, smak, ale inaczej i w zasadzie niewiele z tego zrozumiałem, a potrzebowałem tylko informacji, czy to jest normalne, że chce mi się współżyć parę razy z rzędu. No i tak z tym zostałem.

Pewnie jesteś ciekaw, czytelniku, jak postąpiłby coach, spotykając się z tego typu problemami i dylemami swoich klientów. Wydawałoby się, że teraz kolej 5 na ruch coacha. Powinien przecież jakoś zareagować, coś ^ odpowiedzieć albo najlepiej doradzić* Nic z tych rzeczy,

Coach nie doradza. Coach to przecież trener rozwoju osobistego. Jego rolą jest inspirowanie do zmian w taki sposób, by to klient sam wybrał najlepsze rozwiązania i najskuteczniejszy dla siebie sposób działania. Przyjrzyjmy się zatem, jak zachowałby się profesjonalny coach.

COACHING RELACJI INTYMNEJ - PYTANIA I ZADANIA

- Więc jak żyć?

Tu odchodzisz od stołu

Z talerzem w dłoniach jak z wielkim ciężarem;

Kobiecość niosąca i gorzkie zmęczenie.

*Fatrzę na czoła wysokiego cienie**

Na twych paznokci szarzejący otów

Na wąskie usta, co nie chcą być stare.

Nie wiem doprawdy, co Ciebie przejedna,

Moja Śliczna Biedna

Sta} 1 is la w Groch owiak¹³

Większość podejść i szkół coachingu koncentruje się na pytaniach, które coach zadaje klientowi. Wielu coachów niemal jako wyłączną techniką posługuje się pytaniami. One bowiem mają na celu uświadomić klientowi, w jakiej znalazł się sytuacji, co mu w niej odpowiada, co przeszkadza i w takim razie czego chce w zamian. Po dokonaniu pierwszych odkryć i refleksji przez klienta coach postawi kolejne pytania. Pędą one nakierowywały uwagę i aktywność tylko na te obszary, na które klient może mieć rzeczywisty, osobisty wpływ. Spora część ludzi zajmuje się myśleniem życzeniowym i próbą

¹³ S. Grochowiak. *Liryki najpiękniejsze*, Toruń 2001, *Ai^o*, s. 70,

zmieniania innych. Zazwyczaj się to nie udaje, a efekt jest odwrotny od spodziewanego. Ileż to razy słyszymy, a co gorsza sami wypowiadamy stwierdzenia w rodzaju; *Gdyby ona się zmieniła, to nasze małżeństwo byłoby lepsze; Gdyby o!/ przestał się spóźniać, to mniej bym się denerwowała; Jeśli on zrozumie swój błąd, ja jestem gotowa mu wybaczyć; Tak długo, dopóki ona się nie zmieni ja nie mam zamiaru jej słuchać. Gdyby ona, ani, umi, jeśliby tamci* - te wszystkie wypowiedzi prowadzą tylko do jednego rezultatu: przerzucenia odpowiedzialności na zewnątrz siebie z jednoczesnym poczuciem braku wpływu, rozżaleniem, poczuciem krzywdy i szeregiem innych negatywnych odczuć w stosunku do uczestników relacji. Tym samym, nie dość, że pojawiają się negatywne odczucia, to jeszcze wpływ na daną sytuację zostaje całkowicie oddany w ręce drugiej osoby, a co gorsza anonimowych innych. Nierzadko też nasze życzenia wobec drugich osób bywają ogólnikowe, enigmatyczne i w zasadzie niewiele znaczą, Ze stwierdzeń: *Gdyby on był lepszy; Gdyby ona lepiej mnie rozumiała; Jeśli by się zmienił; Może gdyby się bardziej postarała* - niewiele wynika, gdyż nawet zaadresowane bezpośrednio do drugiej osoby nie precyzują, co ma się zmienić, po co ma się zmienić ani jaki rezultat ma być osiągnięty. W wyniku przerzucenia odpowiedzialności na zewnątrz dochodzi do prostego odreagowania złości lub budzi się uczucie niezadowolenia i jednoczesne poczucie braku wpływu.

Elementarną zasadą w coaching u jest zatem stwierdzenie: **Zajmij się tylko i wyłącznie Lymi sprawami zachowaniami, uczuciami, a rozumując szerzej zasobami, na które możesz mieć bezpośredni wpływ.**

Druga zasada konieczna wyraża się w stwierdzeniu:
Weź odpowiedzialność i swoje sprawy w swoje ręce.

Trzecia zaś: **Bądź ekologiczny, czyli uwzględniaj potrzeby i interesy drugiej osoby.**

Pracując z klientami ja sam, jak również zespół coachów Norman Bennett Group, oprócz pytań stosujemy również ćwiczenia, eksperymenty⁷ i zadania, które mają na celu wzmocnienie i utrwalenie procesu osobistej zmiany. Eksperymenty takie mają na celu utrzymanie ciągłości pomiędzy sesjami, a także prowokowanie i zachęcanie klienta do poszukiwania rozwiązań i zasobów, dzięki którym zbliży się do celu, a nawet go osiągnie. Często dzięki zadaniom domowym rozwiązanie przychodzi ad hoc, niejako bez starań, spontanicznie i naturalnie. Dzieje się tak dzięki zjawisku inkubacji. Gdy wchodzimy ze strefy komfortu, rozpoczyna się intensywne poszukiwanie nowych możliwości, a także lepsze wykorzystywanie znanych już wzorów. Efektem takiego procesu jest nierzadko ten rodzaj odkrycia, który przypisywany jest Archimede de sowi. Leonardowi da Vinci, Isakowi Newtonowi, a mianowicie odkrycie heurystyczne, gdy nagle po okresie pozornego bezruchu i wyczekiwania w głowie pojawiają się wszystkie rozwiązania i odpowiedzi. Zadaniem domowym może być każda ludzka aktywność (przeczytanie jakiegoś tekstu, napisanie czegoś, podjęcie jakiegoś rodzaju zadań i tak dalej). Koniecznym warunkiem coachingowym jest jednak wyrażenie przez klienta zgody na konkretne zadanie, a także specyficzny pomiar ekologiczności dokonywany przez coacha, który można wyrazić następującym zdaniem: **dawaj tylko**

^

5

cn

take zadania, które sam byś wykonał. Jest jeszcze jeden ważny element dotyczący zadań: żadne zadanie nie musi zostać wykonane, nie chodzi o szkolny model edukacji. Nawet jeśli klient z jakichś powodów zadania nie wykona, z punktu widzenia jego osobistego rozwoju najważniejsze jest pytanie, co odkrywa dzięki temu, że go nie wykonał. Tego rodzaju odkrycie może bowiem jemu samemu ujawnić niewidoczne hamulce lub motywacje związane z jego dylematem, których wcześniej sobie nie uświadamiał.

Istotą coachingu w naszym rozumieniu jest właśnie zachęcanie, prowokowanie, wzmacnianie klienta w kreatywnym procesie prowadzącym do zmiany* Inaczej mówiąc, to sam klient ma wymyślić dla siebie najbardziej użyteczne rozwiązania, które pozwolą mu spełnić jego pragnienia z poszanowaniem innych osób, a w przypadku relacji intymnej także wzbogacić relację. Coaching, czyli trening osobistego rozwoju, bazuje na przekonaniu, że posiadamy ukryty potencjał, umożliwiający pełniejsze realizowanie własnych potrzeb i wyrażanie siebie. Potrzebujemy go sobie jedynie niekiedy uświadomić i wykorzystać w nowej strategii sukcesu. Sukcesem wówczas nazwiemy realizację potrzeb w sposób, który wcześniej sami określiliśmy. Zazwyczaj ten wstępnie określony poziom udaje się przewyższyć. Jeśli bowiem w jakiejś sprawie potrafiliśmy wyjść ze strefy komfortu i przezwyciężyliśmy naturalny opór, mózg nauczył się nowego wzorca, który będzie potrafił z łatwością stosować.

Profesjonalny, sprawny coach jest w stanie bardzo szybko wychwycić w wypowiedzi swojego klienta cele

bądź dylematy jawne, zupełnie oczywiste, zgłaszane w pieiwszej kolejności. Często klient nazywa je zresztą wprost: *chciałbym częściej współżyć; odbywać pełen stosunek_f a nie tylko pieszczoty; chciałbym utrzymać małżeństwo_t a ?ue potrafię dochować wierności* itd. Równie ważne, a nierzadko ważniejsze, są cele i dylematy niejawne, niewidoczne przede wszystkim dla samego klienta.

Ich znaczenie kryje się między słowami, w sposobie wypowiedzi, a nawet w pauzach, przemilczeniach i akcentowaniu, Owe przemilczenia i niedopowiedzenia najczęściej decydują o istocie dylematu i jego sile. Mechanizm ten oczywiście nie dotyczy tylko sfery seksualnej. Przejawia się również w innych obszarach ludzkiej aktywności*

Jeśli na przykład klient lub klientka stwierdza, że bardzo jej zależy na związku, ale jednocześnie w[^]yraża silne, ukryte obrzydzenie do niektórych zachowań partnera, to być może deklaracja dotycząca trwałości relacji okaże się wyjączmei życzeniowa* Być może, również najistotniejsza stanie się dla niej odpowiedź dotycząca ukrytego dylematu zawartego w niechęci do partnera* Zależność, która dość często ujawnia się w relacjach międzyludzkich, i to nie tylko w sferze seksualnej, oparta jest na mechanizmie projekcji. Przypisujemy drugiej, nierzadko bliskiej osobie takie motywacje, intencje, a nawet konkretne cechy, których sami *w* sobie nie akceptujemy, Jeśli nasze dylematy są skutkiem zderzenia naszych pragnień z mechanizmami kont roli _t to wynikające z tego wewnętrznego konfliktu napięcia bywają również często przypisywane drugiej osobie, jeśli świadomie [^]nie mogą samemu sobie się do czegoś przyznać[^] łatwiej mi będzie, kiedy obarczę odpowiedzialnością drugiego człowieka. Oczywiście cały ów opisany proces toczy się o

poza rozmyślną intencją klienta, który często nawet nie uzmysławia sobie tego, co czuje i wyraża w działaniu. W innym przypadku byłoby to zwyczajne kłamstwo lub manipulacja.

Mechaniczność. Klientka coachingu zgłasza kilka jawnych i dość dla niej oczywistych problemów. Zamierza się związać z chłopakiem, którego kocha, a jednocześnie obawia się tego, że niegdyś udany seks stracił swój blask i nigdy go nie odzyska. Zdaje sobie również sprawę, że jest wobec swojego partnera nieszczerą, znajdując fałszywe usprawiedliwienia, gdy nie chce z nim współżyć. Dylematem ukrytym między wierszami jest jej niechęć do współżycia z chłopakiem, który jest nieświeży, nieprzyjemnie pachnie, cuchnie piwem i z pewnością jest już niezłe wstawiony po intensywnym kibicowaniu w towarzystwie browarów. Sama określa siebie jako osobę zadbaną, troszczącą się o własną higienę estetyczną, która dokonuje *rytuału w łazience*,

Coach zadałby zatem następującą sekwencję **pytań**, zmierzając od celów jawnych do ukrytych:

- Co sprawiało, że kiedyś seks był udany?
- W jaki sposób określiłabyś różnicę pomiędzy okresem, kiedy wasze współżycie było udane, a stanem obecnym?
- Co sprawiłoby, że w chwili obecnej czułabyś się ze swoim chłopakiem tak dobrze jak kiedyś?
- Co przeszkadza ci w twoim partnerze w sytuacji intymnej?
- Co w nim lubisz, co ciebie pociąga?
- Co mogłabyś zrobić, żeby to, co w nim cię pociąga, wzięło górę nad tym, co cię od niego odsuwa?

CZŁŁG PIERWSZA. FANTAZJE

- O co mozesz zadbać, żeby twój seks w przyszłości był równie atrakcyjny jak na początku relacji?

- Co zrobisz już dziś, żeby się kochać tak, jak byś tego chciała?

Zadania domowe do wykonania pomiędzy sesjami coachingowymi.

Zadanie 1. Wybierz piątkowy lub sobotni wieczór na specjalną niespodziankę dla swojego chłopaka. Zaaranżuj kolację, potem wspólną kąpiel ze świecami, olejkami, gęstą pianą, a także romantyczny wystrój sypialni. Zaprojektuj wszystko tak, jak lubisz, a potem bądź dla swojego chłopaka przewodniczką po świecie rozkoszy. Kiedy wieczór dobiegnie końca, zaproponuj, żeby była to wasza miłosna gra, nowy miłosny obyczaj 1, o ile to możliwe, każdy następny weekend planujcie dla siebie w podobny sposób, raz twój chłopak, raz ty.

Zadanie 2. Obejrzyj mecz ze swoim chłopakiem, poproś go, żeby ci wytłumaczył, o co chodzi w tej grze i co się dzieje na boisku; napij się z nim piwa w czasie meczu,

Hez **ognia**. Klientka coachingu, podobnie jak niezliczona rzesza klientów, jawne dylematy lokuje poza sobą, oczekując zmiany od męża. Swój problem określa zresztą dość enigmatycznie: on jest zbyt uporządkowany, zbyt u **ład** zony i ugrzeczniony. Ona tymczasem pragnie ognia, entuzjazmu, seksualnego polotu. Co w takim razie jest problemem ukrytym, z którego w coachingu wyłoni się cel do osiągnięcia? Przypomnijmy, że coaching nie zajmuje się analizowaniem przeszłości,

«
o
^

bierze ją natomiast pod uwagę, by skoncentrować się na zmianie, która w przyszłości przyniesie rozwiązanie problemu. Cel wyznacza kierunek oraz zasoby potrzebne do uzyskania satysfakcjonującej zmiany lub poprawy sytuacji. Kobieta koncentruje się na zachowaniach męża, opisuje je w gruncie rzeczy jako wadę, w istocie nie dostrzegając własnej bierności. Przyjmując pozycję kochanki, która pragnie entuzjazmu, sama nie podejmuje inicjatywy. Me może tego zrobić, gdyż leżąc w łóżku i w skrytości oceniając swego męża jako niedojdę, a po chwili nawet złościąc się na niego, bardziej jest zajęta własnymi negatywnymi odczuciami i przerzucaniem odpowiedzialności na mężczyznę niż atmosferą chwili.

Pytania coacha:

- Co nazywasz ogniem i entuzjazmem w czasie współżycia?

- Jakiego rodzaju zachowania mężczyzny, a jakie zachowania kobiety mogą wzbudzić wzajemne pożądanie?

- W jaki sposób mężczyzna rozpala kobietę, a w jaki sposób kobieta może rozpać mężczyznę?

- JSia jakich konkretnie zachowaniach, gestach, słowach, pieszczotach ze strony męża ci zależy?

- W jaki sposób mogłabyś zadbać o to, żeby tego rodzaju zachowania dostać, podobnie jak dba się o inne swoje potrzeby?

- Jakimi słowami przed współżyciem i w jego trakcie Q można wyrażać swoje potrzeby i pragnienia? Jak można Q0 zrobić to bez słów?

○ - Gdybyś mogła wymarzyć sobie idealne współżycie ~ z mężem, jak wyglądałoby ono w szczegółach?

- O co możesz zadbać, żeby marzenie się urzeczywistniło?

Zadanie domowe do wykonania pomiędzy sesjami coachingowymi.

Przypomnij sobie najbardziej entuzjastyczne i pełne ognia współżycie z mężem z ostatniego okresu twojego życia. Co o tym zdecydowało? Jakie były okoliczności, warunki zewnętrzne, jakie towarzyszyły ci emocje, jak zachowywał się mąż i z jakiego powodu twoim zdaniem tak się zachowywał? Gdy już nazwiesz wszystkie czynniki, które zdecydowały o entuzjazmie, zadaj sobie pytanie: co możesz zrobić, żeby to powtarzać i wzmacniać tak często, jak zechcesz?

Nie **chcę czuć się jak dziwka**. Jawny dylemat klientki wyraża się w stwierdzeniu; *obawiam się, że może jest ze mną coś nie w porządku*. Go może to oznaczać dla młodej, atrakcyjnej kobiety, która ma poczucie, że jest w stanie poderwać niemal każdego interesującego faceta? Klientka wprost komunikuje, że chciałaby zbudować trwałe związki. Tymczasem w warstwie niejawnej koncentruje swoją uwagę niemal wyłącznie na sprawności seksualnej, używając nawet określenia, że godzi się na pewne usługi wobec mężczyzn, które jej sprawiają mniej frajdy niż im. Jeżeli zaczyna myśleć o sobie, że zaczyna zachowywać się jak *dziwka*, to pewnie jest w tej intuicji część prawdy, przynajmniej z punktu widzenia męskich stereotypów. Ładna, bezpruderyjna dziewczyna, z którą już na drugiej, trzeciej randce można pójść do łóżka i która bez problemu zgodzi się na zrealizowanie męskich fantazji erotycznych, nawet jeśli nie do końca i—*

jej się to podoba, to idealna panienka na kilka nocy. Ale typowy mężczyzna od stałej partnerki oczekuje innych zachowań. Dla niektórych mężczyzn na przykład miarą skromności, przyzwoitości, wierności będzie długi okres flirtu i romansowania prowadzący do seksu, a nawet pewien opór partnerki. Ten męski stereotyp jest dość mocno zakorzeniony i niestety dość często ukazuje prawdziwe męskie poglądy na temat małżeństwa.

Pytania coaclia:

- Czym dla ciebie jest trwały związek?
- Jakie potrzeby chcesz w nim zrealizować?
- Co jest dla ciebie świadectwem trwałości?
- Jakiego rodzaju męskie cechy i zachowania byłyby dla ciebie wskazówką, że mężczyzna gotów jest na stały związek?
 - Jakiego rodzaju twoje cechy i zachowania mogą być sygnałem dla mężczyzny, że oczekujesz trwałego związku?
- Opisz, czego potrzebujesz, mówiąc: *potrzebuję trwałego związku,*
 - Jaką rolę odgrywa seks w trwałym związku, a jaką w przelotnym?
- Jak sądzisz, czego faceci oczekują od trwałego związku?
 - Jakie zachowania kobiety będą dla mężczyzny sygnałem, że ona oczekuje trwałego związku?
 - Co to znaczy *bi/ć dziwką*?
 - Jakie zachowania kobiety mogą w^T mężczyźnie uruchomić stereotyp: *ona zachowuje się jak dziwka*?
 - Wziąwszy to wszystko pod uwagę, czego oczekujesz od mężczyzny? Co chcesz mu ofiarow^Tać w pierwszej kolejności?

Zadanie domowe do wykonania pomiędzy sesjami coachingowymi.

Przywołaj w pamięci obrazy trzech kobiet, które mogłyby być lub są dla ciebie autorytetami w kwestii udanego małżeństwa, związku. Mogą to być postaci z życia wzięte (koleżanki, przyjaciółki) lub też postaci fikcyjne (bohaterki filmów, seriali, książek, artykułów). Stwórz listę cech osobowości oraz drugą listę złożoną z konkretnych zachowań tych kobiet, które sprawiają lub wpływają na to, że ich związki są udane i szczęśliwe. Po przeczytaniu całej listy zadaj sobie pytanie: *ófr odkrywam?*

Od pięciu lat jestem mężatką, jawnym dylematem klientki jest tutaj poczucie winy i lęk przed konsekwencjami ujawnienia jej niewierności. To dość częsty dylemat. Życie upływa w stabilnym, lecz nieco wypalonym emocjonalnie związku, romans natomiast jest uzupełnieniem albo odskocznią lub też słodką tajemnicą albo zakazanym owocem. Seksuolog lub terapeuta w takim przypadku zająłby się zagadnieniami domniemanego niedopasowania seksualnego, etyk zaś lub ksiądz poczuciem winy i grzechem. Coach natomiast w sferze niejawnej dostrzeże dysonans pomiędzy spełnianiem życzeń erotycznych w pożyciu z mężem, które klientce kojarzą się z dziwką, a współżyciem z kochankiem, w czasie którego nie zakłada masek, czuje się autentyczna i dzięki temu obdarzona czułością. Coach zatem zada **pytania:**

- Czego chcesz zamiast poczucia winy i ryzyka ujawnienia twoich kłamstw?

– Czego chcesz zamiast udawania i pewnej gry erotycznej, którą prowadzisz z mężem, w której czujesz się trochę jak dziwka?

- Co może się stać, jeśli w dalszym ciągu będziesz utrzymywać ów wewnętrzny konflikt i zewnętrzne kłótnie?

- Co się stanie, jeśli zdecydujesz się na życie tylko z mężem lub tylko z kochankiem?

- W jaki sposób swoją miłość do męża możesz wzbogacić o satysfakcjonujący ciebie seks?

- Czy satysfakcjonujący ciebie seks z kochankiem możesz wzbogacić o miłość i dobre życie rodzinne?

- Jak możesz zmienić swoje życie na lepsze, nikogo nie raniąc?

- W jaki sposób możesz mieć obie rzeczy naraz: udany, czuły seks i dobrą, szczęśliwą rodzinę?

Zadanie domowe do wykonania pomiędzy sesjami coachingowymi.

W najbliższym czasie zorganizuj wyjazd, na który udasz się zupełnie sama. Obu mężczyznom przekaz informację, że wykonujesz zadanie coachingowe, dzięki któremu masz odnaleźć wewnętrzny spokój i motywację. Wyjazd powinien być całkowicie samodzielny (bez dzieci, koleżanek, mamy, tylko ty sama). Nie krótszy niż trzy dni, nie dłuższy niż tydzień, Zadbaj też o to, żeby nie mieć dostępu do Internetu, a telefon włączaj tylko w przypadku bardzo pilnych spraw, Żadnych rozmów ani z mężem, ani z kochankiem. iMożesz natomiast zajmować się sobą, na przykład masażami, pływaniem, czytaniem książek. W tym czasie zadaj też sobie wszystkie powyższe pytania i zanotuj wszystkie pojawiające się odpowiedzi, choćby wydawały się dziwne. Zanim wrócisz do domu, zadaj sobie ostatnie pytanie: Biorąc pod uwagę wszystko, co odkryłaś i przeżyłaś, czego się dowiadujesz? Jak zamierzasz postąpić?

Ważna uwaga na koniec tego rodzaju dylematów, które dotyczą wyboru* wahań, rozterek pomiędzy dwiema osobami lub opcjami: doświadczony coach nigdy nie sugeruje jednego rozwiązania, nie zadaje też pytania, w którym ukryta mogłaby być taka sugestia. A zwł a szcza sugestia dotycząca sfery etycznej. Coach nie może być arbitrem w sprawach klienta ani osobą wartościującą jego wybory bądź wahania. Nie powinien też nawet zasugerować, że zna rozwiązanie lub jest gotów w jakikolwiek sposób brać odpowiedzialność za wybory klienta. Jeśli tak się stanie, relacja coachingowa natychmiast zacznie zgrzytać i w efekcie prędzej czy później doprowadzi do niekorzystnych dla klienta efektów. Coach, nawet za cenę niezadowolenia i złości klienta, musi pozostać zdystansowanym obserwatorem, zewnętrznym trenerem, gdyż tylko wtedy jest skuteczny [dzięki swojej bezstronności i obiektywności). To klient podejmuje decyzję. To klient, zgodnie ze swoimi wartościami, sumieniem i złożonym kontekstem spraw, bierze odpowiedzialność za swoje decyzje lub ich brak. Jeśli zatem dylemat dotyczy męża i kochanka, pytania coacha dotyczyć będą w takim samym stopniu relacji z mężem, co relacji z kochankiem. Ta symetryczność oznacza równocześnie bezstronność.

Mój narzeczony jest Austriakiem. Jawne obawy klientki dotyczą kosztów, jakie ponosi, utrzymując relację ze swoim chłopakiem, a także samotności przeżywanej w Polsce. Głębiej jednak pojawia się dość mocne przekonanie, że poza Polską nie wyobraża sobie życia i że ^ być może ten niewypowiedziany jeszcze wprost konflikt o pomiędzy planami jej mężczyzny a jej osobistą decyzją ^ o pozostaniu w Polsce w istocie przekreśla ich związek. Cji

Pojawia się również zazdrość o partnera, ale może też być to skryta nadzieja, że w końcu jednej z ekspansywnych tureckich kobiet uda się odbić jej chłopaka. Związek dwojga ludzi bowiem, nawet jeśli seks jest bardzo udany i odgrywa znaczącą rolę, oparty jest na bilansie zysków i kosztów. Dotyczą one bardzo subiektywnych i niewymiernych elementów, W opisanym przypadku będzie to - po stronie kosztów - samotność, niewygody podróży, rozłąka, poczucie obcości w Turcji i w środowisku towarzyskim chłopaka, a także jego decyzja o związaniu swojej przyszłości z tamtą kulturą. Po stronie zysków natomiast znajdują się przyjemne i podbudowujące deklaracje o miłości i tęsknocie oraz udany seks. Rolą coacha w tej sytuacji, tak jak w każdym innym przypadku coachingowym, będzie pomoc klientowi w dokonaniu korzystnego dla jego przyszłości bilansu zysków i kosztów. Coach zada następujące **pytania**:

- Co twoim zdaniem stanowi o udanym związku?
- Wymień najważniejsze cechy udanego związku, bez których relacja męsko-damska nie może być w pełni satysfakcjonująca,
- Co zaliczysz do kosztów, czyli inwestycji w obecny związek?
- Co umieścisz po stronie zysków?
- Jakie koszty ponosi twój partner, a jakie czeipie zyski?
- W jaki sposób możesz wpłynąć na zmniejszenie kosztów i zwiększenie zysków zarówno po jego, iak i po swojej stronie?
- Jak długo jeszcze zamierzasz dojeżdżać do Ankary?

Zadanie domowe do wykonania pomiędzy sesjami coachingowymi.

Przełącz swojemu narzeczonemu skądinąd prawdziwą informację, że jesteś już bardzo zmęczona prawie cotygodniowym dojeżdżaniem do Ankary. I że przez najbliższe dwa miesiące nie będziesz do niego przyjeżdżać, ale w każdej chwili zapraszasz go do Polski,

Zdrajca. Klient przeżywa klasyczną sytuację konfliktu pomiędzy pragnieniem współżycia z wieloma kobietami a stabilizacją, którą reprezentuje rodzina i współżycie z żoną. Swoją konflikt przeżywa jako zderzenie wartości i czynnych wartości żony z poligamicznymi tęsknotami. W płaszczyźnie ukrytej klient byłby zaś w zasadzie gotów wieść podwójne życie, gdyby nie ryzyko dekonspiracji.

Pytania co aha:

- Czy chciałbyś w dalszym ciągu funkcjonować w ten sposób, gdybyś miał pewność, że żona nigdy nie dowie się o twoich romansach?

- Jakiego znaczenia ma dla ciebie to, że żona ma inny system wartości niż ty?

- W jakich obszarach macie z żoną podobne wartości, a w jakich radykalnie odmienne?

- Czy w obszarach, w jakich wasze wartości się różnią, widzisz możliwość zbliżenia się waszych stanowisk?

- Rozważ trzy sytuacje: zostaje tak jak jest, czyli zdradzasz żonę i zawsze istnieje ryzyko zdemaskowania; kończysz ze zdradami i zostajesz wierny jedynie swojej żonie; decydujesz się na kolejne rozstanie, ale prowadzisz wyłącznie życie kawalerskie, spotykając się z wieloma partnerkami bez zobowiązań. Którą opcję wybierasz? I dlaczego tę właśnie?

Zadanie domowe do wykonania pomiędzy sesjami coachingowymi.

Skonstruuj z dwóch nakrętek od słoika, kawałka sznurka, drucika i kawałka deseczki prostą wagę szalkową. Na jednej kartce podzielonej na pół sporządź dwie listy. Po jednej stronie zapisz wszystkie koszty, które ponosisz w obecnej sytuacji, gdy okłamujesz żonę, przeżywasz wiele romansów, a jednocześnie różne obawy przed ujawnieniem kłamstwa i rozpadem małżeństwa. Na drugiej liście umieść wszystkie koszty, które mogą się pojawić wtedy, kiedy twoje zdrady wyjdą na jaw. Każdemu z kosztów wymienionych na jednej i na drugiej liście przypisz wartość, na przykład 30 groszy lub 2 ziarna fasoli. Przygotuj takie same monety o niskim nominale, na przykład dziesięciogroszówki albo po prostu ziarna fasoli lub kawy 1 zawieś swoją wagę. Teraz ułóż monety lub ziarna na szalkach i sprawdź, jak zachowuje się waga. Zadaj sobie pytanie: jakie wydarzenie mogłoby gwałtownie przechylić szalki w jedną lub drugą stronę? jak dużo jesteś w stanie jeszcze zapłacić, żeby utrzymywać szalki w równowadze? Sprawdź, jak duże ryzyko ponosisz przy obecnych kosztach i zyskach, wynikających z twojej sytuacji?

Nie jestem jakimś super przystojniakiem. Tutaj, podobnie jak w rozlicznych dylematach coachingowych, klient całkowicie przerzuca odpowiedzialność na swoją żonę. Zatem jawną tezę, która kryje się za jego wypowiedziami, jest stwierdzenie, że gdyby żona się zmieniła, zadbała o siebie, to mogłaby go na powrót pociągać, a tym samym ich życie erotyczne uległoby poprawie, co dla klienta oznacza, że w większym stopniu spełniałoby

jego oczekiwania. W warstwie ukrytej natomiast pojawiają się sygnały zarówno o odrzucaniu własnej żony, jak i byciu odrzucanym (zgoda żony na szybki seks bez ceregieli).

Pytania coacha:

- Czym zajmowała się żona w ciągu dnia przed urodzeniem córek, a czym wtedy ty się zajmowałeś?

- W jaki sposób żona wówczas dbała o siebie?

- W jaki sposób ty dbałeś o żonę wtedy, a w jaki dbasz o nią dzisiaj?

- Jaki jest twój udział w codziennym wychowywaniu córek?

- W jaki sposób mógłbyś wesprzeć żonę, żeby miała więcej wolnego czasu dla siebie samej?

- Na czym polega i od czego zależy atrakcyjność kobiety?

- Jak sądzisz, jakie warunki muszą być spełnione, żeby kobieta czuła się atrakcyjna* zadbana i jednocześnie miała ochotę na entuzjastyczny seks?

Zadanie domowe do wykonania pomiędzy sesjami coachingowymi,

Poświęć nie mniej niż trzy dni, nie więcej niż tydzień urlopu na zastąpienie żony w obowiązkach z córkami. Zaproponuj, żeby ona w tym czasie wyjechała do rodziny, przyjaciół albo, jeśli z jakichś powodów nie będzie takiej możliwości lub jej zgody, po prostu bądź z nią razem, Uczestnicz i angażuj się we wszystkie zajęcia, które od rana do wieczora wykonuje. Bądź jej prawą ręką. Zamiast dyskutować, współdziałaj, słuchaj, wykonuj zadania, które ci zleci, jeśli natomiast wyjedzie, zajmij się

wszystkim i zapewnij jej psychiczny komfort. Po zakończeniu eksperymentu zadaj sobie pytanie: co odkrywasz, czego jesteś świadom teraz?

Przedwczesny. Klient jako główny swój dylemat podaje zbyt szybkie zakończenie stosunku spowodowane bardzo silnym podnieceniem i oczekiwaniem na współżycie. W warstwie nieco głębszej pojawia się jednak poczucie winy wobec żony, że nie czerpie ona ze współżycia dawnej satysfakcji [on miał orgazm, a ona nie), lecz także pojawia się żal, że po *pierwszym rozładowaniu* - jak sam to określa - żona nie chce kontynuować. A przecież wtedy, w domyśle, byłoby dobrze.

Pytania co act a:

- Jak sądzisz, co czuje kobieta, która być może tak jak ty czeka na współżycie, a doznaje szybkiego rozładowania męzczyzny?

- Wyobraź sobie odwrotną sytuację, kiedy podobnie jak dotąd oczekujesz na współżycie.

- Jak zmieniłoby się wasze współżycie, gdyby żona, podobnie jak ty, za pierwszym razem doznawała rozkoszy?

- Go możesz zrobić, żeby pierwsze współżycie było tak atrakcyjne dla was obojga, jak sądzisz, że będzie drugie lub trzecie?

- Co może zmniejszyć twoje początkowe pobudzenie, żebyś mógł kontynuować współżycie w sposób bardziej

Q satysfakcjonujący dla żony?

O1 - Jak możesz zadbać, żeby pomimo licznych obowiązków wasze wspól życie było równie ważne jak odśnieżanie i koszenie trawy?

CZĘŚĆ PIERWSZA. FANTAZJE

- Co możesz zmienić w rytmie dnia i codzienności, żeby czas na intymność nie pojawiał się jedynie w momencie, gdy oboje jesteście już zmęczeni obowiązkami dnia?

Zadania domowe do wykonania pomiędzy sesjami coachingowymi,

Zadanie 1. Przy najbliższym współżyciu załóż świadomość, że się poświęcasz i zamiast na szybkim rozładowaniu skup się wyłącznie na potrzebach żony. Zadaj sobie pytanie: o co potrzebujesz zadbać, żeby twoje początkowe pobudzenie było dość niskie, a jej nastawienie entuzjastyczne i pobudzenie bardzo wysokie? W czasie zbliżenia działaj według schematu: bardzo długie pieszczoty, jeszcze więcej czułości, jeszcze więcej pieszczot. Dopiero gdy partnerka będzie bardzo podniecona - wprowadzenie? czionka, jeszcze więcej pieszczot, ona kończy pierwsza, ty drugi lub wcale nie.

Zadanie 2. Poczytaj, poszukaj w Internecie, zastanów się, w jaki sposób można zapewnić kobiecie rozkosz bez wprowadzania czionka do pochwy. Znajdź sposób, żeby o tym porozmawiać z żoną, jednak nie wolno ci tego robić w sypialni ani na krótko przed współżyciem.

Same pieszczoty. Klient coachingu akcentuje swoje niezadowolenie z braku pełnego stosunku, w tym przypadku także przerzuca odpowiedzialność na zewnątrz

1 chociaż określa własne potrzeby, czyni za nie odpowiedzialną kobietę. Określa ich współżycie jako niedojrzałe, charakterystyczne dla nastolatków. Jednak nie dociera do przyczyn, a nawet wydaje się, że nie rozumie k-

motywacji swojej dziewczyny. W warstwie ukrytej wydaje się, że problem tkwi w braku komunikacji, ale też w nieznanym własnych motywacji kryjących się za zachowaniami seksualnymi,

Pytania coacha:

- Jak sądzisz, kiedy mógłbyś ze swoją dziewczyną porozmawiać o seksie?

- Kiedy mógłbyś spytać o jej pragnienia, potrzeby, a także obawy związane ze współżyciem?

- jaką stosujecie antykoncepcję?

- Kiedy ostatnio rozmawialiście o sposobach antykoncepcji?

- Jaki masz w tej sprawie pogląd, a co na ten temat sądzi twoja partnerka?

- W jaki sposób mógłbyś urozmaicić wasze współżycie, jakie nowe elementy mógłbyś do niego włączyć, a nawet poeksperymentować, szanując upodobania partnerki?

- Kiedy spytasz ją, co czuje i co sądzi na temat pełnego stosunku?

- Kiedy spytasz ją, co czuje i z jakiego powodu wybiera pieczyoty oralne?

Zadania domowe do wykonania pomiędzy sesjami coachingowymi.

Zadanie 1. Zaproponuj swojej dziewczynie grę w pytanie albo życzenie. Nie wolno tej gry odgrywać w sypialni ani krótko przed współżyciem. Temat: *nasze współżycie intymne*. Umawiacie się na szczerłość, a w przypadku odmowy spełnienia życzenia lub udzielenia odpowiedzi na pytanie trzeba jej będzie udzielić na piśmie i włożyć

do koperty, a następnie ją zakleić. Koperty będzie wam wolno otworzyć po dwóch tygodniach i wtedy dopiero ujawnicie przed sobą treść zapisanych uzasadnień. Życzenia i pytania wypowiadajcie naprzemiennie. Oczywiście niektóre życzenia będziecie mogli zrealizować od razu, na niektóre przyjdzie pora w czasie najbliższego współżycia, w przypadku jeszcze innych napiszecie uzasadnienie odmowy.

Zadanie 2. Przez trzy dni z rzędu przynoś swojej dziewczynie kwiaty i za każdym razem wyznawaj jej miłość* A także stwierdzaj, że masz do niej pytania, ale będziesz mógł je zadać dopiero trzeciego dnia. To polecenie coachingowe. W ciągu tych trzech dni nie wolno ci inicjować współżycia* Trzeciego dnia spytaj: w jaki sposób najbardziej lubi się z tobą kochać i z jakiego powodu właśnie w taki?

Kilka razy z rzędu. Klient coachingu zgłasza dwa najważniejsze dla siebie dylematy: czy to normalne współżyć kilka razy z rzędu i drugi, że nie może tego robić ze swoją nową partnerką. To dość naturalne u młodych mężczyzn, że organizm produkuje dość duże ilości spermy, a ponadto szybko jest gotów do kolejnego współżycia. Lecz klient narzeka, że nie znalazł do tej pory wyjaśnienia, czy wszystko z nim jest w porządku. Tymczasem głębiej ukryta jest obawa, że nowa partnerka odrzuca go takim, jaki jest. Z tego powodu być może czuje się trochę winny, a być może trochę gorszy, a także niepewny dalszych losów jego związku. W relacji z poprzednią dziewczyną przynajmniej w sferze zachowań seksualnych czuł się akceptowany.

Pytania coacha:

- Jak mógłbyś zadbać o to, żeby w reiacji z twoją dziewczyną twoje potrzeby były lepiej realizowane?

- W jaki jeszcze sposób mógłbyś sprawdzić, czy twoje potrzeby wielokrotnego współżycia są zdrowe i naturalne?

- Co będzie dla ciebie dowodem świadczącym o zdrowiu i naturalności twoich potrzeb?

- Kiedy ostatnio rozmawiałeś ze sw^Toją dziewczyną o waszych pragnieniach, potrzebach i preferencjach seksualnych?

- Kiedy ją spytasz, skąd wie i po czym to poznaje, że jakieś zachowanie jest w seksie normalne, a inne nienormalne?

- Jakie twoje zachowania, a także wypowiedzi sprawiły, że poprzednia partnerka godziła się na wielokrotne współżycie?

Zadanie domowe do wykonania pomiędzy sesjami coacha i n gowy mi.

Zaproś swoją dziewczynę na weekend, możesz do tego wykorzystać rocznicę albo inną świąteczną okoliczność. Sprawy żeby okoliczności zewnętrzne sprzyjały miłosnej, romantycznej atmosferze. Uprzedź dziewczynę, że zapraszasz ją na wyjątkową randkę, a reszta będzie tajemnicą. Zaplanuj tyle niespodzianek, miłych prezentów¹ nawiązujących do erotyzmu, ale lubianych przez twoją partnerkę, żeby w czasie waszej romantycznej randki było wiele wyjątkowych, szczególnie miłych

1 zaskakujących dla niej sytuacji. Możesz wyznawać, że bardzo jej pragniesz, ale wprost nie wolno ci inicjować współżycia.

Jak już napisałem, zadania coachingu nie **muszą** być wykonywane, powinny zostać jednak omówione przez klienta i coacha na początku sesji, zaakceptowane przez klienta, a ich rezultaty przedyskutowane po umówionym terminie ich wykonania. Jeśli ktoś mówi, że bardzo zależy mu na zmianie, a jednocześnie nie wykonuje zadania, które może go do tej zmiany zbliżyć, jest to dla niego ważna informacja, jeśli ktoś deklaruje, że chciałby się porozumieć z drugą osobą i nie podejmuje w tym zakresie aktywności, jest to dla niego ważna informacja, jeśli ktoś narzeka z powodu niezrealizowanych pragnień, ale nawet w bezpiecznym i umownym eksperymencie nie podejmuje działania, jest to również istotna informacja zwrotna, jednak mniej więcej 50% zadań zostaje podjętych. i dzięki nim klient wychodzi ze strefy komfortu, doświadcza nowych możliwości, a w końcu zbliża się do osiągnięcia zamierzonych celów. Źródłem sporej części ludzkich dylematów i problemów, zwłaszcza w obszarze seksualności, jest zamknięcie się w granicach problemu i koncentracja uwagi na ograniczeniach, na braku, a często, jak się przekonaliśmy, na odpowiedzialności innych osób (żon, partnerów, kochanków), Z takiej perspektywy nie ma możliwości dokonania zmian, a nierzadko nawet Wykonania prostego ruchu inicjującego jakieś nowe zachowanie. Badacze nazywają ten mechanizm torowaniem¹⁴, w TwTyniku którego nasz mózg nieświadomie znajduje i wykorzystuje bardzo schematyczny rodzaj reakcji związany ze sposobem, w jaki na początku zdefiniowaliśmy nasz problem, Im bardziej* czegoś nie mogę. tym

¹⁴ M. Gładweli, *Biysk! Potęga przecucia*, Kraków 2007, Znak; polów naj też; 5, A. Heber, S.E. Reber, *Shrutnlk psychologii*. Warszawa 2GOS, SCHOLAR.

bardziej uświadamiam sobie, że właśnie nie mogę, tym mocniej czuję się ograniczony, tym silniej nie mogę tego zrobić, bo jestem skoncentrowany na tym, czego właśnie nie mogę zrobić. Tymczasem coaching poprzez swoje pytania i zadania otwiera klienta na panoramę możliwości, To tak, jakbym do tej pory patrzył na swoje sprawy przez dziurkę od klucza, w dodatku niewygodnie przy tym kucając, i nagle zyskiwał otwarte drzwi i szeroką perspektywę wielu możliwości, Otwarte drzwi związane są bodaj z jednym rodzajem obawy: to, co wcześniej było ukryte, zostaje ujawnione. Nam samym, a nierzadko również naszym partnerkom i partnerom.

Teraz kolej na ciebie, czytelniku. Możesz skorzystać z pytań i proponowanych zadań lub je zmodyfikować na własne potrzeby, zwłaszcza jeśli niektóre twoje dylematy są podobne do opisanych wyżej. Wyjdź ze strefy komfortu i dokonuj zmian w dobrym dla siebie tempie.

MIŁOŚĆ

*Kochałam patia
może nie tak,
jak chłopcy lubią być kochani,
i może był w tym
jakiś nietakt,
że świat się wtedy nie zawalił.*

Agnieszka Osiecka¹⁵

Seksualność jest czasami związana z miłością. To nie z art, Czasem, lecz nie zawsze. Zachowania i potrzeby seksualne coraz częściej są wyizolowane i choć nie traktuje się ich powszechnie jak wizyty u fryzjera, to jednak dla wielu osób są fragmentem życia, ale niekoniecznie częścią złożonych, tradycyjnych relacji jak narzeczeństwo i małżeństwo, A co to ma wspólnego z miłością? Otóż zakochanie jako stan emocjonalny, aby mogło zmienić się w uczucie zwane miłością, potrzebuje się rozwijać. Czas jest jednym z ważnych czynników pozwalających określić, czy związek uczuciowy dwóch osób jest miłością, czy może fascynacją, która przerodzi się w znajomość, chwilowym zauroczeniem, przyjaźnią lub jeszcze innym rodzajem pola relacji, w którym zbliżenie seksualne co prawda następuje, ale bez miłości. Zmiany obyczajowe dotyczą w dużej części kobiet, ^

¹⁵ A. Osiecka, *Najpiękniejsze wiersze i piosenki*, Warszawa 2010, Prószyński Media, s. <534.

które przez stulecia pozbawione były głosu w sprawie swoich potrzeb intymnych. Wreszcie seks wyzwolił się spod tyranii norm obyczajowych i zasad religijnych, mężczyzn, konieczności prokreacji, podporządkowania małżeństwu. Płacimy za to również cenę. Nadmierna seksualizacja życia, instrumentalizacja ciała i seksualności kobiety są tego najlepszym dowodem. Miłość w jej tradycyjnym rozumieniu może zatem towarzyszyć zachowaniom seksualnym, a nawet do nich prowadzić, jednak nie jest elementem koniecznym współżycia i doznawania satysfakcji. Lojalność, wierność, monogamia, kult dziewictwa również przestały w decydujący sposób definiować miłość. Według różnorodnych badań nawet około 60% osób będących w stałych związkach, deklarujących miłość do partnera, przyznaje się do zdrady¹⁶, **W** grupie młodych mężczyzn współczynnik ten jest jeszcze wyższy, Miłość może istnieć i rozwijać się bez seksu. Może również funkcjonować jeszcze inny model: miłość zarezerwowana jest dla małżeństwa, a seks uprawia się z kochankiem lub kochanką. Miłość przestała być uczuciem związanym z wiernością jednemu partnerowi, Seks współczesnego człowieka może istnieć bez miłości, a zdarzają się osoby, które te dwie sfery świadomie rozdzielają. Spotkałem mężczyzn, wierzących katolików, którzy nie współżyli ze swymi żonami w sposób *fry wolny* i *lubieżny*, czyli w ich przekonaniu grzeszny. Odbywali na przykład stosunek w piżamach, bez miłości oralnej lub pieścizot intymnych części ciała. Matki ich

dzieci zostałyby inaczej skalane, a nawet zbezczeszczone. jednak ci sami mężczyźni podejmowali współżycie oralne i *frywolne* z kochankami lub prostytutkami, co prawda traktując to jako grzech, z którego należy się wypowiadać, lecz mniejszy niż całowanie żony w wargi sromowe. Może było tak zawsze? Normy i wartości zezwalały na grzech pod pewnymi warunkami, istniało tabu, aie można je było obejść, a czasami zlekceważyć. Nigdy jednak w dziejach ludzkości nie mówiono z taką otwartością zarówno o potrzebach seksualnych, jak i o relatywizmie etycznym związanym z tą sferą życia.

W wielu społeczeństwach zakazane jest tylko to, czego zakazuje prawo. Tajemnice alkowy nie dość, że zostały odsłonięte, to jeszcze wszelkie fantazje zostały wyzwolone, ujawnione i pokazane bez ogródek. Chcesz zobaczyć najbardziej intymne części ciała w zbliżeniu? Chcesz podglądać stosunek obcych ci osób? Masz zamiar przyglądać się higienie intymnej w łazience? Podnieca cię tercet? Proszę baidzo - wystarczy kliknąć, zapisać się, wyszukać ofertę, Nawet w muzeum można spotkać zdjęcia, które jeszcze 10 lat temu uchodziłyby za pornografię. A w każdym kiosku oferta pism erotycznych zajmuje całą półkę. Obnażenie ciała i rozbierana sesja do magazynu to w zasadzie punkt honoru wielu aktorów lub aktorek, piosenkarzy i dziennikarzy, Jesteś celebrytą, wszyscy chcą zobaczyć twoje nagie ciało. Seksualna ekspresja pokonała wszelkie bariery. Tymczasem stara, dobra miłość wyzwala tak silny potencjał dobrej woli i zaangażowania, że wciąż jest najlepszą płaszczyzną do „ rozwoju pożycia intymnego. Co prawda chwilami staje o się niemodna i może nawet nieco archaiczna, ale jawnie lub skrycie jest pożądana równie silnie jak udany seks.

Wciąż najlepsze wydaje się połączenie seksu i miłości. Nic bowiem tak nie wzmacnia, nie stymuluje i nie energetyzuje jak obie te rzeczy naraz, realizowane w dodatku s osobą, którą darzy się szacunkiem i która może się ponadto okazać przewidywalna, zaangażowana i wspierająca. Miłość niewątpliwie ma silny związek z postawą monogamiczną. Kiedy bowiem kochamy partnera lub partnerkę, wydaje się nam on lub ona tą jedyną, niepowtarzalną istotą, inne zaś potencjalnie interesujące osoby tracą na znaczeniu. Wierność jest absolutnie oczywista, lojalność zazwyczaj pełna, oddanie całkowite. Miłość musi składać się z co najmniej trzech bazowych komponentów, by związek miał szansę się rozwinąć, ustabilizować i przetrwać, a także rozwinąć atrakcyjne współżycie intymne. Miłość wzmacnia więź i chociaż uprawiamy seks wciąż z tym samym partnerem, którego fizyczna atrakcyjność z czasem może spadać, to właśnie owa więź pozwala partnerom na satysfakcjonujące współżycie. Powinny jednak wystąpić pewne zjawiska emocjonalne, bez których miłość nie będzie pełna i okaże się tylko chwilowym zauroczeniem, jednodniową fascynacją. Przyjrzymy się, jakie to zjawiska.

Pierwszy składnik miłości to **namiętność**. To od niej nierzadko zaczyna się gra miłosna, a potem budowanie skomplikowanej sieci wzajemnych oczekiwań i pragnień. Jest elementem silnie określającym stan uczuciowy, z którego rozwinąć się może miłość. Związana jest z przeżywaniem euforii, ekscytacji, podniecenia na skutek kontaktu z partnerem, nawet jeśli jest to kontakt telefoniczny lub mailowy. Kontaktowi towarzyszy potrzeba dzielenia się intensywnymi uczuciami

w obecności ukochanej osoby. Wówczas mogą pojawić się fantazje o przyszłym wspólnym mieszkaniu, życiu, związku, a także fantazje seksualne; o pieszczotach, stosunkach seksualnych, nagości partnera, jego intymnych częściach ciała itd. Atmosfera spotkań często przesycona jest erotyzmem, czułością, niekiedy nawet pragnieniem posiadania dzieci lub nierozzerwalnego połączenia w erotycznym zespoleniu, małżeństwa, dozgonnego związku. W tym okresie pojawiają się także maratony erotyczne niekiedy nazywane *syndromem miodowego miesiąca*. Namiętny weekend i seksualny maraton mogą zostać wyzwolone decyzją o pierwszym współżyciu, które przedziera się w stosunek wielokrotny, trwający wiele godzin. Namiętność z początkowego okresu zmienia się i staje się dojrzała, bardziej nakierowana na potrzeby obojga partnerów. Zaczyna również dotyczyć innych obszarów życia jak zaangażowanie w problemy emocjonalne partnera, fizyczna bliskość, oczekiwanie, tęsknota. Miłość bez namiętności staje się bezbarwna i gaśnie,

Intymność to kolejny element składowy miłości. Pojawia się zazwyczaj w chwili, gdy się stabilizowali i w związku. Kiedy partnerzy powiedzieli sobie wstępnie *tak* i gotowi są traktować siebie jako stałe osoby (partnerów) w relacji miłosnej. Wówczas mija obawa przed nagością, wstyd własnego ciała. Łatwiej jest również mówić o swoich potrzebach seksualnych i opisywać uczucia oraz pragnienia, nie tylko w wiarstwie erotycznej* Intymność w obszarze emocjonalnym to chęć dzielenia się własnymi przeżyciami, zgoda na powierzenie partnerowi myśli, obaw, lęków, jak również fantazji, tęsknot i marzeń* Powstaje wówczas więź emocjonalna, stan oddania

i powierzenia swoich losów drugiej osobie i zaufanie. Towarzyszy temu również zgoda na współdzielenie innych zadań życiowych, a także obowiązków, kreowanie wspólnej przestrzeni. Powstaną pierwsze wspólne plany i nierzadko decyzja o zamieszkaniu, W dalszej części związku, z upływem miesięcy i lat, kiedy związek wchodzi w dojrzały etap miłości., intymność odgrywa ogromną rolę. Nierzadko partner lub partnerka jest jedyną lub najważniejszą osobą, z którą gotowi jesteśmy dzielić osobiste tajemnice, nadzieje, obawy. To również sfera, w której mija lęk i obawa przed oceną – zarówno własnej fizyczności (odstające uszy i obwisłe brzuchy już dawno zostały zaaprobowane), jak i psychiczności [partner zna nasze słabe i mocne strony, czujemy się zaakceptowani).

Trzecim filarem miłości jest **zaangażowanie**, czyli gotowość do działania na rzecz partnera i wspólnego związku. Stopniowo ten stan wzmagają się i niekiedy staje się głównym celem wszelkich aktywności: zawodowych, osobistych, rodzinnych, a nawet hobbyistycznych czy rekreacyjnych. Wszystko, co robimy, robimy na rzecz i w kontekście wspólnej relacji. Stopniowo ekscytacja słabnie i miejsce deklaracji zajmują trwale zobowiązania, decyzje o wspólnym życiu i wreszcie dom, dzieci, rodzina lub inne elementy integracji. W dalszej kolejności będzie to podział zadań i poczucie odpowiedzialności, na przykład omawiane i dyskutowane przez partnerów decyzje o metodach antykoncepcji, plany dotyczące przyszłości relacji, formalizowanie związku, decyzje o pro kreacji itd.

Im silniejsze będzie powiązanie wszystkich trzech elementów, im ważniejsze miejsce zajmą w życiu partnerów,

utrzymując początkowe nasilenie, a następnie osiągając wzrost, potem równowagę i wreszcie stabilizację, tym miłość będzie silniejsza. We wszystkich trzech elementach szczególną rolę odgrywa seksualność. Jeśli bowiem poprzez namiętność rozbudza ona pragnienia i postawy zmysłowe, to w obszarze intymności rozwija erotykę, sztukę miłosną i seksualną więź, co pozwala dojrzeć wspólnemu pożyciu, Zaangażowanie zaś pozwala rozwiązywać trudności w dopasowaniu seksualnym, zachęca do uczenia się wzajemnych postaw psychoseksualnych, a dzięki temu pozwala przewycięzać impasy.

Niemal każda miłość wraz ze swoimi trzema elementami natuiy emocjonalnej i seksualnością z biegiem czasu przechodzi kolejne **fazy rozwoju**. Mija czas i miłość albo ewoluuje, albo gaśnie. Towarzyszy związkowi, wzmacnia go i stabilizuje. Jej brak lub wypalenie skutkuje rozstaniem. Wszystko zaczyna się jednak od **zakochania**¹⁷. Ten szczególny okres pełen euforii trwa od pierwszego zauroczenia do kilku, czasem kilkunastu miesięcy. Towarzyszą mu silne uczucia wobec partnera i zazwyczaj nierealistyczny obraz jego osoby, Seks odgrywa wówczas ogromną rolę. Nierzadko każde spotkanie kończy się współżyciem, idealistyczny zaś obraz partnera i stan podwyższonego nastroju związany ze wspólnym spędzaniem czasu, a także bliskością ukochanej osoby - ułatwiają współżycie, Zwłaszcza kobiety w tym okresie łatwiej i szybciej osiągają orgazm lub zadowolają się zaspokojeniem partnera. Euforyczny stan

¹⁷ Porównuj M. ŁJenne-wi-cz, *Aliitnć toksyczna. Miłość dojrzała, Coa- q
chttig relacji, Warszawa 2011, G + J.*

wzmacniają pieszczoty, pocałunki, długie stymulacje sfer erogennych, chęć i gotowość oddania się, zbliżania, połączenia z drugą osobą, Emocje są tak silne i skrajne, że nierzadko zakochaniu towarzyszy stan silnego rozchwiania, od wybuchów złości i zazdrości po nierealistyczne plany i wyznania. Ów stan przebiega bardziej lub mniej burzliwie. Jeśli jest odwzajemniany, pojawią się stopniowe oznaki stabilizacji, czasem wymuszane przez jedno z partnerów ze strachu przed utratą obiektu miłości, owej wspaniałej osoby, która zdecydowała się powiedzieć mi: tak. Partner i relacja z nim postrzegani są wciąż jeszcze jako unikalna wartość, czasem trofeum, a nawet jedyna szansa na poprawienie własnego losu. Wreszcie ktoś mnie pokochał, muszę zadbać, by został ze mną na zawsze. Pierwsze deklaracje o wspólnym zamieszkaniu przerodzą się w decyzję, a luźne deklaracje co do przyszłości związku w plany, zamierzenia, wspólne inwestycje. Pojawia się **urealnienie**. Mieszkanie kosztuje, więc trzeba się złożyć na czynsz, miodowy miesiąc zakochania przyniósł infekcję dróg moczowych lub decyzję o stałej antykoncepcji, która zmienia samopoczucie. Szczodrze wydawane pieniądze na wakacjach w czasie miłosnych szaleństw i upojnych nocy zakrapianych oryginalnym szampanem rozeszły się, a długi trzeba spłacać. Pojawiła się ciąża lub pierwsze kłótnie. To oczywiście nieco czarny scenariusz. Dość często jednak w fazie urealnienia pojawia się po prostu scenariusz szary. Lato minęło. To nie przypadek. Letnia miłość jest częstym zjawiskiem w Polsce. Wolny czas, wyjazdy w egzotyczne miejsca, relaks i wypoczynek, oddalenie od codzienności, nagość, czyli eksponowanie swojej fizyczności i erotyczności, alkohol, wakacyjny flirt - wszystko to sprzyja zakochaniu.

Jesień jednak wystawia rachunki. Codziennosc zaprasza do wykonywania obowiazkow, do podejmowania decyzji, a przede wszystkich do skladania deklaracji, dotyczacych miłości. *Co dalej? Co robimy? Gdzie mieszkamy? Czy mieszkamy razem? Ja w Szczecinie mam dobra prace, a ty w Poznaniu studia,, Co z nami bedzie?* Wreszcie decyzje zapadaja. Jesli w fazie zakochania waznym czynnikiem mogl byc seks, pragnienie polaczenia i oddania milosnego, to przesyt kontaktow intymnych, nadmierna Intensywnosc uczuc, a takze ilosc spedzanego razem czasu moga oddalac od siebie partnerow i zmniejszac czestotliwosc oraz jakość wspolzycia - niekiedy radykalnie. Jest to okres proby. Wtedy dostrzegamy bogactwo cech i zachowan partnera, Minela euforia i idealizowanie. AJ bo nam sie ten zlozony obraz nadal podoba, albo sprawia zawod. Czasami podoba sie bardziej, czasem rozczarowuje, a nawet budzi frustracje, Dzieki wlasnej dojrzalosci i gotowosci do spotkania drugiego czlowieka potrafimy docenic jego lub jej bogactwo, innośc, odrębność, zlozonosc i ciekawi owego bogactwa tym silniejsza budujemy wiaz. Bedzie ona wowczas oparta na lepszym, pelniejszym poznaniu partnera i zaciekawieniu jego cechami, pogladami, postawia. Wowczas dojrzeje rowniez sfera seksualna, dajac obojgu pelna, bardziej swiadoma rozkosz.

Zwiazek wchodzi w faze **zaangazowania**, ktora utrzymuje sie przez wiele lat, a nierzadko przez cale zycie partnerow. Decyzje juz zapadly. Partnerzy uznaja wspolnote, ktora tworza, za w^Tartość, na rzecz ktorej ponosza naklady. Beda to zarowno pieniadze, inwestycje, inne dobra materialne, jak i gotowosc do wychowywania

wspólnego potomstwa, rozwiązywania problemów, ponoszenia odpowiedzialności za codzienne sprawy, a także za to, co ma wpływ na osobiste losy ich, a także innych osób. Każda inwestycja zwiększa zaangażowanie i poczucie wspólnego budowania przestrzeni relacji, poprzez którą partnerzy będą definiować znaczącą część życia. Niekiedy w związku jedynym lub dominującym elementem pozostaje zaangażowanie. Namiętność oraz intymność wygasają. Seks zaczyna odgrywać inną rolę, a niekiedy jego znaczenie również się zmniejsza. Staje się bardziej rytualny, nawykowy, lecz również ugruntowuje więź między partnerami. Dojrzały okres relacji ma bowiem oparcie w więzi. Druga osoba staje się bliska, daje bezpieczeństwo, jest przewidywalna, na jej widok reagujemy silną reakcją endorfinową, hormony przyjemności wydzielane są do krwi w zwiększonych dawkach, Podobną rolę odgrywają codzienne rytuały i pożycie intymne. Decydujący staje się element przywiązania, czerpania rozkoszy i bezpieczeństwa z doświadczeń wypróbowanych, podobnych, utrwalonych, Kola ekscytacji, euforii, eksperymentu słabnie na rzecz bezpieczeństwa i stabilnych warunków. Dopiero wtedy można czerpać znane i utrwalone rodzaje przyjemności.

Relacja w fazie zaangażowania niekiedy bywa również raniąca, jeśli czynnikiem spajającym zamiast więzi staje się postępujące uzależnienie od siebie partnerów lub jednego partnera od drugiego, wówczas łatwo o nadużycia. przewagę cierpienia i konfliktu nad radością i przyjemnością. Uzależnienie pojawia się zazwyczaj wtedy, gdy jedna z osób (najczęściej nieświadomie) interpretuje siebie jako osobę gorszą od partnera. Samoocena

CZĘŚĆ PIERWSZA. FAMAZJE

może dotyczyć różnych obszarów życia, od sprawności ekonomicznej po seksualną, Stan taki potęguje niezadowolone z siebie i zrzucanie odpowiedzialności za własne sprawy na drugą osobę, często wiąże się też z oczekiwaniem opieki, bezpieczeństwa w obszarach szczególnie trudnych dla danej osoby, z unikaniem zagrożeń i odpowiedzialności. Dominujący bywa lęk, że rozpad związku lub porzucenie przez partnera pogorszy jakość życia osamotnionej ofiary. Nierzadko pojawiają się wówczas obawy, a nawet lęki, że funkcjonowanie bez opieki drugiej osoby okaże się katastrofą, a nawet będzie niemożliwe. Uzależniony spostrzega drugą osobę jako jedyne go dawcę miłości, nawet jeśli relacja jest pełna napięć, zranień, doznawanej krzywdy lub pr zemocy. *Co ja sama zrobię? Dokąd pójdę? Tylko jego mam. Ofi mnie kocha, problemem jest tylko jego ciężki charakter. Bez niego nie poradziłabym sobie. Ona mnie trzyma przy życiu, W każdym związku jest ciężko, a z nim nie jest najgorzej. Muszę z nią być, bo bez niej nie wiem, co zrobić. Nie mogę kolejnego związku zmarnować.* Tak brzmią charakterystyczne zdania osób uzależnionych. Ich zaangażowanie jest nadmierne, nierzadko towarzyszy mu uległość i godzenie się na nadużycia w imię idee fixe: *Tylko z nim mogę być w relacji. Tylko on mnie zechciał i nadal chce pod pewnymi warunkami. Moje cierpienie jest ceną za korzyść^ jaką jest jej obecność w moim życiu.*

Pamiętacie znakomitą rolę Kevina Spaceya w filmie *Kroniki portoioe?* Quoyle zakochany jest w Petal Pear ^ (w tej roli Cate lilanchett). To pierwsza kobieta, która go £ wybrała, jest tak szczęśliwy i dowartościowany, że przez ^ wiele lat będzie się godził na zdrady Petal, upokorzenia,

samotne wychowywanie córki. Quoyale nie dostrzega, że rola ofiary, potulnie godzącej się na los, jaki go spotkał, wypełniła całego jego życie. Długo będzie uległy wobec innych ludzi, Gotów *za* okazanie najmniejszej sympatii przez Petal płacić każdą cenę. Bierny i podporządkowany tkwi w depresyjnym nastroju, dopóki nie spotka na swojej drodze ciotki Agnis Hamm [granej znakomicie przez Judl Dench). Nagła śmierć partnerki stanie się dla niego nieoczekiwaną szansą na porzucenie roli ofiary i skłonności do uzależniania się od innych ludzi. Tkwią one nie tyle w relacji, co w osobowości Quoyale'a, Ciotka odgrywa w jego życiu rolę coacha, mobilizuje go do zmiany, a także do poszukiwania korzeni. Wyjazd w odludne rodzinne strony do Nowej Fundlandii i spotkanie z kolejną kobietą, również ciężko doświadczoną, pozwalają Quoyale'owi zbudować nowy związek, oparty na wzajemności. Wcześniej jednak musi się zmierzyć z historią swojej rodziny, która wpłynęła zarówno na losy jego ojca i ponury, depresyjny model wychowania, jak i na dotychczasowe funkcjonowanie bohatera. Niekiedy zbiegi okoliczności, a także przypadkowe osoby spotkane w nieoczekiwanych sytuacjach stwarzają szansę na porzucenie starych wzorców i ślepych ścieżek, Stajemy przed szansą na spontaniczny, naturalny coaching, Otrzymujemy pomoc, czasami refleksję, sugestię, poradę. W końcu sami sobie zadajemy kluczowe pytania* Zmiana przychodzi wtedy, gdy jesteśmy na nią gotowi, gdy wspieramy wewnętrzną motywację do porzucenia toksycznych nawyków, bolesnych sytuacji i trujących relacji. Stopniowo uświadamiamy sobie, co będzie dla nas lekarstwem, a także jak wygląda zdrowe życie. Wreszcie wyraźnie dostrzegamy, co jest naszym celem i jaki efekt

zaspokoi nasze pragnienia. Wówczas nowa jakość twojego życia będzie bliska urzeczywistnienia. Jak ustrzec się trucizn, jak odtruć się z toksycznych relacji opisałem w książce *Miłość toksyczna. Miłość dojrzała, Coaching relacji*. Jak radzić sobie z toksynami w seksie, dowiesz się w kolejnych częściach tej książki.

Miłość, w której zaangażowanie jest wyborem, intymność chęcią dzielenia się swoim światem osobistym z drugą osobą, a namiętność ma związek z pragnieniem bliskości, tworzy przestrzeń dla erotyzmu. W tej atmosferze spotykają się partnerzy, którzy często nieświadomie opanowują sztukę miłosną. Jej arkan a, jak warsztat artysty, opisałem w części drugiej.

Część druga
WIEDZA

MÓZG TO NAJWAŻNIEJSZY ORGAN PŁCIOWY

*Tylko z silną, wyniosłą kobietą, którą miłuję,
tylko z nią może objawić się silny, wyniosły
mężczyzna, którego miłuję,
Tylko z żelaznych uścisków muskularnej kobiety,
którą miłuję, tylko z nich wykwitają żelazne
uściski mężczyzny,
Tylko ze zwojów kobiecego mózgu sumiennie
rozwijają się wszystkie zwoje męskiego mózgu,*

Walt Whitman¹

Możesz tę część pominąć, lecz jeśli chcesz się dowiedzieć więcej na temat mechanizmów seksualności - zapraszam. Znajdziesz tu między innymi informacje o roli twojej pici, o poziomach, na których rodzi się intymność, i sposobach budowania relacji. Dowiesz się, od czego zależą te mechanizmy i w jaki sposób wpływają na nasze zachowania oraz na które z nich my również możemy świadomie wpływać. Nauka i specjaliści coraz lepiej poznają elementy, z których składają się arkania sztuki miłosnej, jednak osiągnięcie w niej artyzmu wymaga, oprócz znajomości mechanizmów, metod i technik, również emocji, pasji, miłości. Talent w tej dziedzinie każdy z nas otrzymał wraz ze swoją płcią i ludzką naturą.

¹ W. Whitman, 77 wierszy, Kiaków 2005, Wydawnictwo Krytyki Artystycznej Miniatura, s. 83.

Być może, póki co, drzemie lub nie by i rozwijany, sędzę jednak, że można go rozwinąć w dowolnym momencie życia. Warunkiem dopełni aj ącym cechy biologiczne, umiejętności, a także zaangażowanie emocjonalne jest autentyczność. Seksualności nie można się nauczyć w siłowni, ani w sali treningowej, Prawdziwie uczymy się jej wyłącznie podczas realnego spotkania z drugim człowiekiem. Każdy dotyk i pocałunek to część tej nauki, Najłatwiej jest jednak, gdy seksualności uczymy się, odczuwając miłość. To uczucie bardzo pomaga.

Seks to zdaniem wielu autorów nie tylko zachowania a seksualne, to bogactwo przeżyć, pragnień, odczuć, umiejętności i reakcji, tworzących całość życia intymnego człowieka, Najczęściej kojarzy się ze stosunkiem płciowym, czyli współżyciem dwojga partnerów. Tymczasem do obszaru ludzkiego erotyzmu zalicza się również wszystko to, co poprzedza stosunek, oraz wszystko to, co jest jego następstwem, Erotyzm to także szereg innych zachowań seksualnych, w których pełny kontakt seksualny wcale nie musi wystąpić. Za stosunek zwykle się uważać taki rodzaj zbliżenia, w którym dochodzi do penetracji, czyli immisji męskiego członka do żeńskiej pochwy. Te okropnie brzmiące w języku polskim terminy nie ułatwiają rozmowy o seksie. Stosunek, kopulacja, spółkowanie - nie brzmią zbyt romantycznie. Penis, pochwa, erekcja, ejakulacja, wzwód - też nie, Dlatego często używamy potocznych sformułowań, nierzadko wulgarnych albo na wpół żartobliwych lub enigmatycznych, jak: *zrobiliśmy to* albo *te rzeczy* lub *te sprawy*. Stosunek może być, ale nie musi, częścią życia erotycznego człowieka. Biologicznie, owszem, zostaliśmy zapro-

gramowani na odbywanie stosunków, gdyż one gwarantują zapłodnienie, przynajmniej w tradycyjny sposób, a następnie przedłużenie naszego gatunku. Jednak od pewnego czasu cywilizacja ludzka nauczyła się traktować seks jako element rozrywki, źródło przyjemności, sposób na scementowanie związku, rozwijanie miłości i więzi. Seks stał się także towarem, narzędziem promocji i reklamy, przedmiotem manipulacji i środkiem wyzysku, produktem i źródłem problemów, przyczyną chorób i świetnym biznesem. Największą nadzieją, obietnicą i radością oraz przyczyną czarnej rozpaczki. Tak bardzo jego symbole wrosły w naszą codzienność, że nawet nie zauważamy, w jak silnie zseksualizowanym otoczeniu pracujemy, podróżujemy, robimy zakupy, odpoczywamy. Zewsząd, z ekranów, billboardów, okładek czasopism i monitorów, z prasy codziennej docierają do nas setki komunikatów i bodźców seksualnych. Nawet podczas kontaktu z pracownikami obsługi lub sprzedaży, szkolonymi w tym właśnie zakresie, mamy doświadczać przyjemnego zainteresowania o podtekście erotycznym. Hostessy w powabnych strojach są elementem koniecznym niemal każdego pokazu, eventu, promocji. Seks sprzedaje, gdyż pobudza i przyciąga uwagę. Mamy do czynienia z kulturą i obyczajem promującym erotyzm, oparty jednak na eksponowaniu biologicznych cech seksualnych. Nawet asystentki świętego Mikołaja mają kuse spódniczki i odkryte dekolty, a postaci z kreskówek wygląd i wymiary amantów. Ten nadmiar bodźców prowokuje z jednej strony nieustanne pobudzanie naszych pragnień seksualnych, z drugiej zaś obojętność. W czasie lektury powieści Aleksandra Dumasa, Hemyka Sienkiewicza lub Jane Austen ze zdziwieniem czytamy o oszołomieniu,

jakie zakochany mężczyzna przeżywa na widok łydki ukochanej lub jej warkocza. Dziś nagość, taniec erotyczny, a nawet pornografia przestały być silnymi bodźcami. Wyobraź sobie smutnych panów^r siedzących w barze go-go z drinkiem albo piwem *w* rękę, przypatrujących się obojętnym wzrokiem tańczącym na rurze pannom, Mogą przesiedzieć tak kilka godzin. Być może wieczór zakończą, odbywając stosunek, jednak bodźce, którymi byli epatowani w barze, zostały oddzielone od faktycznych zachowań seksualnych. Wiele programów telewizyjnych pokazuje osoby płci obojga w erotycznych pozach i sytuacjach. Nikt przed telewizorem nie rzuca się z tego powodu na partnera, żeby odbyć z nim stosunek. Jeden z najsilniejszych mechanizmów, czyli naśladownictwo oraz pobudzanie przez obserwowanie atrakcyjnych zjawisk, w sferze seksualnej przestał na nas oddziaływać z dawną mocą. Neurony lustrzane, struktury odpowiedzialne za reakcję lustrzaną², w tym przypadku działają w^rolniej lub nie reagują w ogóle. Jak *w* świecie wszechobecnego seksu wieść udane życie erotyczne *w* zgodzie ze sobą i z obowiązującymi nas normami? Jak w świecie i eurystryki seksualnej, powszechnej prostytucji, łatwo dostępnej pornografii i szeregu chemicznych stymulatorów zbudować i utrzymać dobiy seks opaity na więzi? Do

³ „ktoś zjada owoce, sok cieknie po brodzie – ja też robię się głodny; ktoś się uśmiecha niespodziewanie - ja odwzajemniam uśmiech”; neurony lustrzane to struktura odkryła przez włoskich uczonych; porównaj; G, Hizzohitti. L. Fogassi i V Gallese, *Zwierciadła umysłu*, „Świat Nauki”¹, grudzień 2006 orzj K. jankowiak-Siuda, K, Siemień i uk, A. Grabowska, *Neurobiologiczne podstawy empatii-*, w: „Keuropsychiatria i KeuopsvehoJoj^ia”, ni 2/2009 oraz <http://neurosko.ki.info/neurobiologia-empatii/>, emisja 20.02.2011.

CZĘŚĆ DRUGA. WIEDZA

czego potrzebne nam połączenie seksu i więzi? jaką rolę w seksie odgrywa uczucie miłości? Z jakiego powodu odzielam seks od erotyzmu? Będziemy się nad tymi pytaniami wspólnie zastanawiać.

Jest pewien Wybitny, wielokrotnie nagradzany fiim Hala Ashby'ego z 1978 t., zatytułowany *Powrót do domu*. Główną postać, Sally Hyde, zagrała w nim Jane Fonda* Luke'a Martina zaś John Voight, Tiwa wojna w Wietnamie, Żona amerykańskiego oficera Sally zaczyna pracę jako wolontariuszka w szpitalu dla weteranów. Tam poznaje Luke'a, byłego żołnierza sparaliżowanego od pasa w dół, poruszającego się na wózku. Zakochują się w sobie, Wybucha między nimi uczucie i namiętność, której nie potrafią powstrzymać. Oglądamy jedną z najpiękniejszych scen miłosnych w filmie tamtej epoki, Dochodzi do zbliżenia i choć Luke nie może odbyć pełnego aktu miłosnego, jego penis nigdy nie będzie miał wzwodu, Sally odczuwa rozkosz i euforię. *Nigdy nie przeżyłam czegoś tak cudownego* - wyznaje kochankowi.

Jesteśmy ssakami wyposażonymi w dość duże mózgi. To dzięki nim mamy prąd w gniazdkach i zasilane nim komputery, dzięki nim mamy kulturę, hipermarkety i telewizję, obyczaje i lęki. Walkę o przetrwanie w naszym zakątku świata zastąpiła presja oczekiwań społecznych, konieczność sprostania wzorcom, normom, modom i lękom. Dzika kocica w czasie mi nie zastanawia się, czy ma na sobie modne ciuchy. Godzi się na współżycie ^ z najsilniejszym partnerem. Jej genetyczny software wie, £ że należy zaakceptować materia! biologiczny wyłącznie ¹⁻¹ najwyższej jakości. Będzie gwarantował jej potomstwu

LA

siłę, a gatunkowi przetrwanie. Podobnie zachowuje się lis, gepard, kuna i jeleń, a nawet monogamiczny wilk i bocian. Nie liczy się grubość portfela, marka samochodu, silikon w biuście, botoks na czole ani wyniesione z domu przesady. Decyduje czynnik czysto biologiczny. Zwierzęta w okresie rozrodczym mają równie bogate życie erotyczne jak człowiek. Obfituje ono w rywalizację i walkę, jednak bez tabu, ograniczeń i fobii, bez obaw i kulturowej presji. Tak dzieje się dobór naturalny. Słabsze jednostki nie mają prawa przekazywać swego materiału genetycznego, a tym samym odbywać stosunków seksualnych i posiadać potomstwa. Zwierzęta to urodzeni spartanie. Obowiązuje brutalna selekcja naturalna od poczęcia do starości. Co prawda nie zrzucają słabszego potomstwa ze skały, ale z gniazda owszem, zdarza się.

Tymczasem my, ludzie, możemy współżyć zawsze. Nie ma okresów wzmózonego popędu, czyli rui. W ciągu 12 miesięcy w roku jesteśmy płodni. Gotowi do współżycia, Czynniki rywalizacyjne, takie jak siła fizyczna, zdrowie i odporność, zastąpione zostały przez czynniki kulturowe i ekonomiczne. Samce gatunku ludzkiego w rywalizacji o piękną (w domyśle zdrową i płodną) kobietę dodają gazu w swych szybkich samochodach i potrzásają drogimi zegarkami zamiast kuprami, jak to robią pawiany. Nie brak oczywiście prężenia bicepsów, pokazywania pośladeków i obnażania dekoltów⁷. Jednak w ludzkim stadzie ważnym wskaźnikiem atrakcyjności jest sprawność ekonomiczna. Wynika to z faktu, że gaj-
T—l wszystkich zwierząt, jakie żyją na ziemi. Trwa to zazwy-

- O c zają około 20 lat, a w niektórych przypadkach przedłuża się nawet do 40. Bociany muszą swoje młode wykarmić

i nauczyć je latać. Gzi o wiek przez wiele lat musi dzieci nie tylko karmić i uczyć latać, czyli podejmować samodzielne działania, jak to robią bociany, ale również pełni w stosunku do nich tysiące złożonych funkcji, dzięki którym młode nauczą się wygrywać w złożonym świecie ludzkich norm i obyczajów społecznych, Tylko w ten sposób staną się one atrakcyjnymi partnerami, których ktoś zaprosi do wymiany materiału genetycznego, a następnie żmudnego procesu opieki nad potomstwem.

Nasi pra pra pradiadowie stworzyli kulturę i religię, by lepiej kontroić nieokiełznany instynkt rywalizacji i uporządkować plemienne obyczaje. Uporządkowanie to miało chronić plemię przed zbyt niebezpieczną walką o prymat, której skutki mogły zagrażać spójności grupy. Podobnie jest w watasze wilków⁷³. Walka jest dozwolona, a nawet konieczna. Młode samice i samce w ten sposób wspinają się po drabinie hierarchii, by któregoś dnia objąć przywództwo po starzejących się samcu i samicy alfa, jednak zadaniem samca alfa jest pilnowanie, by walczące o prymat zwierzęta nie poraniły się zbyt mocno, To bowiem osłabiłoby siłę watahy w czasie polowań, które obok rozmnażania są najważniejszym elementem wspólnego życia grupy. W świecie ludzi taką kontrolną rolę zaczęła odgrywać religia, potem w coraz większym stopniu świeckie normy społeczne, wreszcie prawo. Razem z porządkiem społecznym nasiliły się jednak restrykcje i ograniczenia, powstały nakazy i zakazy, a wraz z nimi osobiste lęki i frustracje. Sfera seksualna zaczęła

być ściśle regulowana przez religię. Kto z kim ma prawo do łączenia się w parę; ile można mieć potomstwa; czy i jakie formy regulacji poczęć wolno stosować, a nawet jaka przyszłość będzie czekać dzieci, gdy dorosną. Na przykład w wielu kulturach dziecko wysiane do klasztoru z definicji pozbawiane było aktywności seksualnej i jej konsekwencji. Do dziś religia w wielu krajach i środowiskach odgrywa ogromną rolę w sprawach ludzkiej seksualności, prokreacji, antykoncepcji, struktury rodzinnej. Czego nie wolno? Co jest dozwolone? Co należy robić i jak się zachowywać w sferze seksualnej? W Polsce religijna regulacja i presja są wciąż wyjątkowo silne, choć w żadnym ze znanych mi systemów religijnych powszechnych w Polsce nie mówi się wprost o seksualności. Nawet na naukach przedmażeńskich jest to temat niezręczny i wstydlivy, a prezentowane poglądy na funkcje seksualności są archaiczne. W najbardziej powszechnej w Polsce religii strażnikami etyki seksualnej są ludzie, których obowiązuje tabu seksualne i przynajmniej teoretyczna abstynencja, Nierzadko wstydliwie respektowane zakazy religijne pozostają w silnej sprzeczności z kulturą masową, proponującą całkowicie przeciwne do religijnych obyczaje i zachowania w sferze seksualności, Z jednej strony mamy sprawowaną przez teoretyków kontrolę religijną w kwestiach seksualności, życia w związku i w małżeństwie, z drugiej zaś nierealistyczną wizję urody, erotyzmu i mody promowaną przez popkulturę. Nie masz na sobie bielizny za 500 dolarów? Masz tylko jeden orgazm? Wstyd. Obciach. Masz zdrożne myśli? Dotykasz się w miejscach intymnych? Grzech. Obraza boska, To napięcie rodzi ciągle ogromne osobiste frustracje. Zwłaszcza u osób dość młodych,

często pozostawianych bez wsparcia, w chwili, gdy budzą się ich młode ciała i gdy doświadczają szoku hormonalnego, Wówczas najmniejszy bodziec erotyczny może wyzwać skrajne namiętności, już sam wizerunek Justina Biebera, idola nastolatków, na plakacie może stać się obiektem bardzo silnych przeżyć erotycznych. Napięcie erotyczne często nie może zostać rozładowane, a potrzeby zaspokojone bez poczucia winy. W dodatku prześliczny blondyn Justin Bieber, śpiewający chwytliwe kawałki, jest realnie niedostępny. Zarówno restrykcje religijne, jak i reklamowe fantazje popkultury. w tym również pornografia, przedstawiają nieprawdziwy, zafałszowany obraz seksualności. Kto z nas jest tak przystojny, zgrabny, modny, super ubrany, jak setki modeli i modelek w dziesiątkach reklam i magazynów?

Kto z nas jest tak powściągliwy, pełen samokontroli i poczucia winy, jak chce tego Kościół? Kto z nas jest tak sprawny, bezpruderyjny i perwersyjny jak aktorzy filmów pornograficznych? Wszystko to fikcje, które przyjmowane bezkrytycznie, wpajane i wzmacniane w obszarze tak silnie podatnym na sugestie jak seksualność robią, zwłaszcza w młodych głowach, niezłe zamieszanie.

Największym winowajcą jest ewolucja naszego gatunku i jej skutek - nowa kora mózgowia. Gdyby nie ona, ludzki seks byłby tak prosty jak u jeleni. Wiosenna kampania erotyczna po okresie niepokoju kończyłaby się zapłodnieniem. Jedni doznawaliby rozkoszy, spełnienia i macierzyństwa, inni wspieraliby stado - bez prawa do rozrodu, W pewnym sensie cywilizacja przedmoderni styczne wzmacniały mechanizm segregacji społecznej,

^

£

^

h-i

określając surowymi normami i obyczajami prawo do małżeństwa, posiadania potomstwa, a zwłaszcza relacji seksualnych. Czasami studiując dawne obyczaje, można odnieść wrażenie, że od zarania dziejów^T w centrum zainteresowań człowieka znajdowało się nadanie biologicznym mechanizmom doboru naturalnego⁴ symbolicznego znaczenia. Kultura i religia zaczęły tw^Forzyć mechanizmy, które u innych ssaków regulowane są przez ryję, rywalizację o partnerów i walkę. W końcu prawo uporządkowało nasze zachowania seksualne, a rozwój świeckich obyczajów i nauki wyzwoliły seks spod jarzma prokreacji, czyli konieczności rodzenia dzieci. Seksualność, czyli popęd płciowy, nauczyła się erotyzmu, czyli sztuki uwodzenia, 1 stopniowo z epoki na epokę staliśmy się istotami erotycznymi, które cieszą się i bawią własnymi ciałami i wynikającą z pożycia rozkoszą, Ale czy na pew^Tno?

⁴ Dobór naturalny to opisany po raz pierwszy przez Karola Darwina jeden z mechanizmów prowadzących do ukierunkowania zmian w obrębie jakiejś populacji, zwiększający jej przystosowanie do otaczających warunków środowiskowych, a pizez to .mszansę na rozród i przetrwanie. Współcześnie mówi się o doborze ukierunkowanym, gdy przedmiotem selekcji są poszczególne cechy, a nawet geny, zaś eliminowane sija osobniki pozbawione owych cech lub genów. Czasami może następować również różnicowanie się ze względu na pewne cechy lub przeciwnie - stabilizowanie. Zdaniem współczesnego ewolucjonisty^T proi. Richarda Dowkina, podobną rolę, jaką w organizmach biologicznych odgrywiają geny_t podstawowe struktury zawierające infoimacje, odgrywiają również memy, podstawowe jednostki informacyjne tworzące kulturę; porównaj; J. Weiner, *Dziób zięby, czyli juk dziś przebiegu eiuiaiucju*. Warszawa 1997, Książka i Wiedza oiaz H. Dowkins, *Samolubny gen*, Poznań 2010, Prószyński Media, a takie M. Bennewicz. *Cwicking, czyli przebudzacz neuronów*, Warszawa 2009. G-t j.

CZĘŚĆ DRUGA. WIEDZA

Mózg, twój najbardziej seksowny i najbardziej płciowy organ⁵, decyduje o jakości twojego pożycia intymnego. Nawet jeżeli główne bodźce płyną gdzieś z głębi genetycznej informacji, to i tak o reakcji na bodźce, a potem realizacji tego, do czego nas one skłaniają, decyduje układ nerwowy.

⁵ Porównaj; li. Wojcisske, *tamże* oraz Z, Lew-Starowicz* *Uncyklope- ^ .. diu erotyki*, Warszawa 2002, Muza.

POZIOMY SEKSUALNOŚCI

*jest wiatr, co nozdrza mężczyzn rozchyła;
jest taki wiatr,
Jest mróz, co szczęki mężczyzn zmarmurza;
Jest taki mróz,
Nie jesteś dla mnie tymianek ni róża,
Aż „czuła pi?d miesiące}} chwilą? -
Lecz ciemny wiatr,
Lecz biały mróz.*

*jest deszcz, co wargi kobiet odmieniał;
Jest taki deszcz.
Jest blask, co uda kobiet odstawiał;
Jest taki blask.
Nie szukasz we mnie silnego ramienia,
Ani ci w myśli „klejnot zaufania*,
Lecz słony deszcz.
Lecz złoty blask.*

Stanisław Grochowiak⁶

Istotą zachowań seksualnych, ich motorem, czy nam się to podoba, czy nie, jest czynnik biologiczny, zapisany w genach imperatyw do przekazania własnych genów kolejnemu pokoleniu. Według wielu badaczy odpowiada on za około 33% aktywności człowieka w obszarze

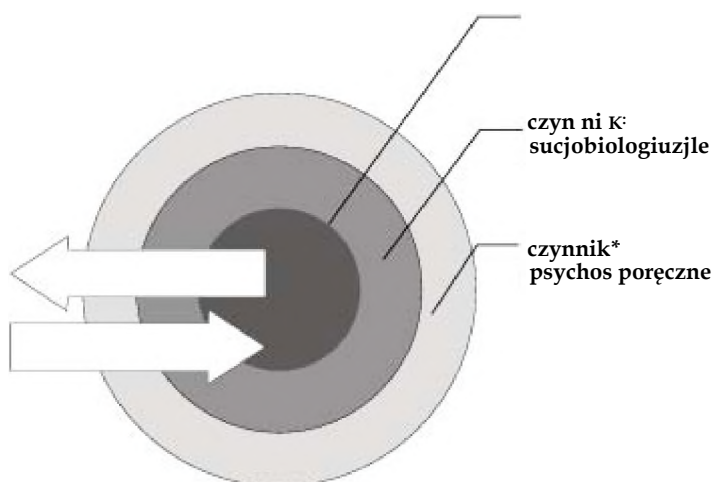
⁶ S. Grochowiak, *Liryki mniejpiękniejsze*, Taruii 2001, Algo, s. 64.

seksualnym⁷. To **pierwszy poziom seksualności**. Dojrzałe jajeczko ma za zadanie spotkać się z najsilniejszym plemnikiem i połączyć w zygotę, czyli dojrzewającą komórkę, z której narodzi się człowiek. Ów samolubny gen^a, jak nazwał go Richard Dawkins, precyzyjnie realizuje swój program. Jest iak *Terminator* z filmu Jamesa Camerona, którego nic nie zatrzyma w drodze do celu. Jak mawiał pewien mój znajomy, reszta to pudło, opakowanie, które ma najlepiej, jak potrafi, zająć się interesami zygoty. Zatem pozostałe 67% dotyczy *pudfa*, z czego mniej więcej połowia, czyli kolejne 33% to jego parametry, czyli sposób, w jaki kształtuje się nasze ciało, počawszy od pici, skończywszy na sile, energii, zdrowiu, urodzie i nawykach fizycznych, pamięci mięśniowej oraz skłonnościach genetycznych, które w okresie rozwoju zostały wzmocnione lub osłabione. Taką skłonnością jest na przykład tendencja do tycia. Stosując niewłaściwy profil żywienia w dzieciństwie, można tę tendencję rozwinąć, chowając dziecko na przyszłego grubaska, bądź osłabić. Podobnie jest ze skłonnością do pevyixych chorób. Odżywianie, warunki fizyczne, rozwojowej a nawet klimatyczne mogą osłabić tendencje do pewnych chorób, na przykład kardiologicznych lub nowotworowych, lub je wzmocnić, a nawet prowokować. Podobnie jest z paleniem tytoniu, alkoholem, ilością ruchu i aktywnością fizyczną, a nawet ubiorem i nawykami dotyczącymi snu. jest to grupa czynników socjobiologicznych. To **drugie**

⁷ I. Obuchowska, A. Jaczewski, *Rozioć erotyczny*, Warszawa 1992. Wydawnictwa SzkoEne i Pedagogiczne; także A. Długolecka, Z. Lew-3 (aro wic z, *Jak się kochać? bid ukuci a seksualna dla każdego*, Warszawa 2010, Świat Książki.

^B K. Dawkins, *Samolubirygen*, Poznań 201.0, Prószyński Media,

piętro. Warunki zewnętrzne, które wpływają na genetyczny potencjał. Rozwijają lub hamują zakodowane w nim informacje. Trzeci poziom, ostatnie 33%, dotyczy aspektów społeczno-psychologicznych, czyli mówiąc prościej procesów, w wyniku których kształtuje się nasza osobowość oraz ukryte w niej nawyki i wzorce zachowania. Początkowo przez wychowanie w najbliższym kręgu rodzinnym tworzą się zręby naszej osobowości, które później stopniowo będą modyfikowane przez dalsze otoczenie. Najsilniejszy wpływ na kształtowanie tych wzorców mają oczywiście nasi rodzice i opiekunowie, a następnie rówieśnicy.



Rysunek 2. Seksualność człowieka, Czynniki wpływu

Zdaniem naukowców, zwłaszcza tych silnie zakorzenionych w podejściu biologiczno-ewolucyjnym, siła wpływu genetyki na nasze postawy seksualne, a także przebieg życia pod względem zdrowotnym, jest wielokrotnie większa niż czynniki wychowawcze. Mówiąc prościej, program zapisany w zwojach kwasu rybonukleinowego

i dezoksyrybonukleinowego, tworzących łańcuch genetyczny, decyduje nie tylko o kolorze włosów, budowie mięśni i temperamencie seksualnym, lecz także znacząco determinuje cechy charakteru i postawy psychologiczne, Znacząco? To znaczy jak bardzo? Otóż trochę wiadomo, jak działa mechanizm genetyczny, a trochę nie. Pomimo dynamicznego rozwoju nauki gatunek ludzki dla siebie samego wciąż jest tajemnicą. Odkrywamy budowę genotypu, potrafimy śledzić reakcje neuronalne w naszym mózgu, lecz wciąż nie wiemy, w jaki sposób i z jakiego powodu pewne informacje zostają zachowane w bibliotece pamięci, a inne nie. Jednego dnia seria eksperymentów psychologicznych pozwala odrzucić wczorajsze przypuszczenia, dotyczące na przykład procesów zapamiętywania, by już następnego odkryte zostały nowe mechanizmy. Dowiadujemy się, że w pewnym eksperymencie grupa studentów, porównana do grupy szympanów, wypadła gorzej, jeśli chodzi o sprawność pamięci krótkotrwałej. Małpy szybciej dokonywały wyboru cyfr, za który otrzymywały w nagrodę pysznego banana, Naukowcy ogłaszają tryumfalnie nowe odkrycie, gdy tymczasem inny zespół dowodzi, że jesteśmy w stanie błyskawicznie zapamiętywać złożone układy i robimy to wielokrotnie szybciej od szympanów. Warunkiem jest używanie tych samych struktur mózgu oraz mechanizmów, jakie wykorzystywane są przy zapamiętywaniu twarzy. Eksperyment z udziałem wybitnych amerykańskich szachistek pochodzenia węgierskiego, sióstr Polgar⁹, udowodnił, że wystarczy ułamek sekundy, by 5

⁹ hit pi//susan.pQlj'ar,blo^spol .com/2006/04/psycholojy-todjy-j]rand- . master.hlml orua http://\^'ww.p.iychcilo[>ytoday,coni/artic!eli/ 200506/the-£>randmaster-ejtperiment, emisja 14.02.2011,

skomplikowany układ figur na szachownicy bezbłędnie utrwalił się w ich pamięci. Pod jednym wszak warunkiem - układ figur z punktu widzenia szachisty musiał mieć sens. Gdy ustawiano na szachownicy figury bezładnie i przypadkowo, wybitne szachistki nie potrafiły tego zapamiętać, ich sprawność pamięciowa spadała poniżej przeciętnej. Jaki z tego wniosek? Nauka wciąż się uczy. Przekracza siebie samą i choć w ostatnim stuleciu stała się niemal wyrocznią, w doniesienia której ślepo wierzymy¹⁰ w codziennym życiu ważne stają się osobiste doświadczenia, zdrowy rozsądek i założenia, wypracowane w psychologii przez podejście Gestalt¹⁰. *Co jest dobre dla ciebie, nie musi być dobre dla mnie, Co działa w moim przypadku, nie musi zadziałać u twoim. To, co służy tobie, dla mnie może być szkodliwe. To, co dla mnie jest dobre, dla ciebie może być niekorzystne.*

¹⁰ Psychologia Gestalt, nazywana też psycholog postaci, powstała w Niemczech w drugiej dekadzie XX wieku. Jej podstawowym założeniem jest teza, że zjawiska psychologiczne mogą być rozumiane tylko jako usystematyzowane całości 'Ges tal ten'. Zwolennicy konkurencyjnego podejścia szkoły strukturalistów stwierdzali natomiast, że każde zjawisko psychiczne można rozłożyć na czynniki, pierwotne elementy. Charakterystycznym przykładem «gestaltystów» jest argument dotyczący rozpoznawania znanej melodii. Nawet jeśli zmienimy instrumenty, tonację, a nawet konkretne nuty, i tak melodia będzie rozpoznana jako całość, jako wcześniej utrwalona figura. Jeden dźwięk nie oddaje bogactwa ani pełnego doświadczenia związanego z odbiorem całej melodii. Uczenie się to nie tylko prosty mechanizm reakcji na bodziec, ale reorganizacji całej sytuacji w umyśle odbiorcy. Za ojca podejścia Gestalt uznaje się niemieckiego psychologa Kritzta Perlsa ; 1983-19701. Porównaj: S.A. Keber, S.E. Reber. *Słownik psychologii*. Warszawa 2008, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR oraz G, Houston, *Cinstult. Terapia krótkoterminowa*, Gdańsk 2006, GWP.

Ken Wilber, współczesny filozof, psycholog, mistyk i myśliciel, zaprasza nas do korzystania z własnych doświadczeń¹¹. Jednoznacznie stwierdza, że jeśli współczesna nauka posiłkuje się doświadczeniem, eksperymentem i osobistymi doznaniem jednostki, a jedną z metod badawczych jest analiza osobistego przeżycia, to każde osobiste przeżycie jest ważne i może być przedmiotem naukowej analizy. Także twoje, zwłaszcza na twój użytek. Tak rodzi się coaching, W jaki sposób dotyczy to seksualności człowieka? Otóż zdrowa, doskonała seksualność nie jest jedynie wynikiem statystyki, jakiegoś uogólnionego, uniwersalnego sposobu przeżywania intymnego aktu w zgodzie z *naukowo potwierdzonymi zasadami*. Rzecz nie w tym, na ile w swoich pragnieniach i doznaniach jesteś zgodna lub zgodny z zasadami, metodami czy sposobami *prawidłowego uprawiania seksu* pozostającymi w zgodzie z naukowymi doświadczeniami i prawidłowościami. Rzecz w tym, ile w intymnym świecie erotyzmu doznajesz rozkoszy, szczęścia i spełnienia bez względu na porady lub kryteria naukowe. Pod warunkiem oczywiście, że swoimi zachowaniami seksualnymi nie ranisz innych.

Dyktat nauki, podobnie jak religii i popkultury, w moim rozumieniu, nie służy spełnieniu w erotyce. iMniej więcej dekadę temu wśród wielu kobiet istniała niemal obsesja na temat punktu G¹². Działo się tak zwłaszcza w^F USA, choć w Polsce również pojawiły się

¹¹ K. Wither, *Krótką historia wszystkiego*, Warszawa 2007, Jacek S-an-Łorski & Co, Agencja Wydawnicza.

„Punkt uważany za jeden z najbardziej ero[^]ennych, silnie reagujących na stymulację obszarów w ciele kobiety, Je[«]o pobudzenie ma prowadzić tło orgazmu. Znajduje się około 5 cm od wejścia pochwy na

jej wyraźne oznaki, *Masz punkt G? Znalazłaś punkt G? Uaktywiasz punkt C? Nie wiesz, gdzie jest punkt G? O matko, ty nawet nie wiesz, że masz punkt G! Bez aktywnego punktu G nigdy nie będziesz miała orgazmu!* Dziś naukowcy mówią coraz częściej, że punkt G może być ważny, a może nie. Może u niektórych kobiet jest wyraźniej wykształcony, a u innych nie. Są też takie paⁿⁱ, które nie przeżywają orgazmu pochwowego w ogóle, więc ukryty w głębi ich intymności tajemniczy punkt G zasadniczo nie jest użyteczny, nawet jeśli tam jest. Orgazm pochwoy? Otóż to. Tak brzmi naukowy termin, który ma ilustrować pewien *obiektywny mechanizm* doznawania rozkoszy, W praktyce jednak wiele paⁿⁱ przeżywa różnego rodzaju doznania rozkoszy i rzadko która kobieta na całe życie zdeterminowana jest przez jeden mechanizm. Chcę przez to powiedzieć, że pojęcia i terminy naukowe jedynie opisują, lepiej lub gorzej, pewne zjawiska. Niekiedy przybliżają nas do rozwiązań osobistych dylematów, ale zdarza się również, że nas od nich oddalają. Od ponad dwudziestu lat w teorii, lecz przede wszystkim w praktyce, zajmuję się naukami o człowieku z pogranicza socjologii i psychologii, rozwojem osobistym i rozwojem grup oraz systemów, funkcjonowaniem człowieka w^o społeczeństwie i w jego osobistym świecie psychologii. W tym czasie nauka i oficjalne instytucje

jej przedniej ścianie. Kojarzony z nerwem sromowym przechodzącym bardzo blisko ujścia cewki moczowej. Zajmuje przestrzeń około 1,5 do 2 cm kwadratowych. Po raz pierwszy został opisany przez niemieckiego lekarza Ernsta Grafenberya w 1950 roku, Współcześnie jego rola w doznawaniu orgazmu, a nawet występowanie, jest przez wielu ginekologów kwestionowane", Porównaj: Z. Zdrojewicz, *Tujtżmiczny świat kobiecego orgazmu*, Wrocław 2009, Wydawnictwo Continue,

CZĘŚĆ DRUGA. WIEDZA

wielokrotnie zmieniały głoszone przez siebie koncepcje i wynikające z nich zasady. Na przełomie lat 80. i 90.

XX wieku pracowałem w ośrodkach terapeutycznych, w których u zgłaszających się na terapię osób powszechnie stawiane było rozpoznanie *nerwica* (w jej najróżniejszych odmianach). W zasadzie nic w tym nadzwyczajnego, do dziś używa się potocznie tego rodzaju określenia na stany podenerwowania, apatii³, pogorszonej kondycji psychicznej. Dziś jednak częściej rozpoznaje się choroby afektywne lub zespoły, na przykład zespół lękowy. Gdyby różnica tkwiła tylko w nazwie. W czasach, gdy wśród rozpoznań dominowała *neiwica*, pacjentów zgłaszających objawy na przykład lęku, smutku, bezsilności traktowano dość surowo. Elementem terapii było stwierdzenie: *Objawi/ nie zwalniają z udziału w zajęciach terapeutycznych** Zatem bez względu na samopoczucie pacjenci zmuszani byli do dość dużej aktywności, stanowczo łamano ich opór, a niepodporządkowanie się zaleceniom personelu groziło usunięciem z ośrodka. Częścią programu była fizyczna praca w polu lub w ogrodzie. Skazywano dziesiątki ludzi na cierpienie na skutek naukowego rozumienia zjawisk psychicznych, których w istocie nie rozumiano. Autoiyyət psychiatrii i psychologii, a szerzej całej medycyny, mówił gromkim głosem do pacjentów; *Proszę się zmobilizować, przestać sobie pobłażać i udać się na pomocne zajęcia w ogrodzie.* Tymczasem już kilka lat później, w chwili pojawienia się nowoczesnych leków antydepresyjnych, dosłownie wybuchła moda na depresję, dostrzegano i rozpoznawano ją nagminnie, a wczorajsze metody terapeutyczne zaczęły odchodzić do lamusa. Mało tego, pojawiło się nowe rozumienie problemów. Doznawane w czasie depresji

^

£

^

i—i

objawy przestano traktować jako psychologiczne wymówki pacjenta. Dostrzeżono w nich silny mechanizm biologiczny. Apatię przestano traktować jako nieświadome usprawiedliwianie się, lecz jako wynik biologicznego mechanizmu, którego siłą woli po prostu nie da się kontrolować. Zatem zmuszanie chorego do aktywności naraża go na cierpienie, nierzadko potęgując wewnętrzne konflikty, których zaostrzenie pogarsza stan zdrowia pacjenta, zamiast go poprawiać! Do dziś potrafimy opisać tylko niektóre z tych mechanizmów. Wiemy znacznie więcej o neuroprzekaznikach i mechanizmie działania leków antydepresyjnych (odkrytych zresztą przypadkiem), lecz nadal mechanizm powstawania większości zaburzeń i chorób psychicznych jest tajemnicą. Przyczynami schizofrenii miały być czynniki wychowawcze i postawa matki, ale również genetyka, a ostatnio pojawiła się nawet hipoteza wirusowa. Czyż nie było podobnie z jękiem, leworęcznością, dysleksją lub wadami kręgosłupa leczonymi za pomocą szyn korekcyjnych, które znamy z filmu *Forrest Gump*? Dzieci przymuszano do praworęczności, podobnie jak do noszenia urządzeń o wątpliwej skuteczności, jękanie zaś i błędy ortograficzne najzwyczajniej karano. Podobnie sprawy się mają z naszą seksualnością. Całe pokolenia słyszały o zgubnych skutkach masturbacji, żyły w poczuciu winy i nierzadko koszmarnym stresie, gdy tymczasem statystycznie rzecz biorąc, większa część ludzkiej populacji w ten sposób zaspokaja swoje potrzeby intymne. Nie tylko w więzieniu i na morzu, w odosobnieniu lub w chorobie. Wiele osób w różnych okresach życia pozbawionych jest partnerów, inne oprócz pożycia z partnerami stosują wiele zachowań autoerotycznych. Współcześnie jednak nadal nie

brak oficjalnych *opinii*, ba, nawet szkoleń, dotyczących szkodliwości masturbacji, pomimo dość już powszechnej świadomości, że to naturalne ludzkie zachowanie.

Na całe szczęście mamy też na podorędziu osobiste i cudze doświadczenia. Przez ponad dwadzieścia lat. pracowałem z ludźmi przy użyciu różnych metod, od pedagogiki, poprzez terapię, szkolenia i coachingi. W notatkach i w pamięci z tego okresu zachowałem kilka znaczących historii. Dotyczą one kobiet o stwierdzonej klinicznie bezpłodności, które wiele lat leczyły się w znanych i cenionych polskich klinikach. Płodność ich partnerów była wielokrotnie potwierdzana. Zdarzały się jednak rozstania i kobiety te z nowymi partnerami zachodziły w ciążę! Początkowo sam uznawałem te przypadki za błędy diagnostyczne lub innego rodzaju przeinaczenia, I był jednak jeszcze jeden czynnik w tych ponad dziesięciu zarejestrowanych przypadkach. Kobiety te poprzednich partnerów nie kochały, były z nimi z nawyku, rozsądku, przy z wy czajenia. Nowych partnerów obdarzyły miłością i namiętnością. W kilku przypadkach od pieiwszego kontaktu intymnego nie stosowały żadnej antykoncepcji. Po co, przecież oficjalnie były bezpłodne. Jakież było ich zdziwienie w czasie wizyty u ginekologa, Do rozregulowanej miesiączki były przyzwyczajone od lat.

Zatem nawet jeśli na nasze zachowania seksualne tylko w 33% wpływają czynniki natury psychospołecznej, to przecież pod wpływem zmiany motywacji nie tylko potrafimy schudnąć albo przytyć ^{1/1} f wygrać wyścig kol ar- £ skł lub go przegrać. Potrafimy również przebiec maraton 1 nowojorski z protezą nogi jak Jaś Mela lub zdobyć medal CO

olimpijski jak Natalia Partyka, grająca ze zniekształconą od urodzenia ręką, albo wrócić do kadry piłkarzy ręcznych jak Karol Bielecki, który w grze stracił oko. Odnosząc się do poziomów seksualności - możemy mieć pośredni lub bezpośredni wpływ na 65% czynników, które kształtują nasze życie intymne i nie tylko. To oznacza, że również nasze życie płciowe może ulec zmianie, regulacji, a nawet radykalnej poprawie. Podawane procenty są oczywiście umowne jak wszystko w nawet bardzo racjonalnie uzasadnionym wywodzie naukowym. Na tym polega siła i skuteczność coachingu, czyli treningu. Trening ten odbywa się jednak w radykalnie odmienny sposób niż w filmach pornograficznych czy poradnikach zatytułowanych *100 pozyefl...* Zadaniem coachingu jest określenie stanu obecnego, czyli poziomu twojej satysfakcji seksualnej, a także ustalenie rezultatu, jaki chcesz osiągnąć. Następnym krokiem jest odszukanie, uruchomienie i nauczenie się sposobów, które umożliwią osiągnięcie zaplanowanego rezultatu. Być może na początku użyteczne okaże się usunięcie psychologicznych, a nawet społecznych barier, które blokują lub hamują twoją seksualność, a może tylko niektóre jej aspekty - jak spontaniczność albo radość.

Coaching jest tak skutecznym sposobem osobistej zmiany, gdyż zawsze pyta cię o użyteczność. Czy to, w jaki sposób realizujesz swoje potrzeby seksualne, jest dla ciebie użyteczne? Czy jesteś szczęśliwą, spełnioną seksualnie osobą i czujesz się tak, jak pragniesz się czuć? Czy wszystkie twoje zasoby, czyli ciało i jego wrażliwość, umysł i jego pragnienia, a także umiejętności, które posiadasz, są przez ciebie wykorzystywane w obszarze

intymnym, tak jak tego pragniesz, w sposób, który ciebie spełnia seksualnie?

Coaching nie zajmuje się ocenianiem ani doradzaniem, Jego podstawowym zadaniem jest postawienie kilku kluczowych pytań, dzięki którym określamy granice naszego wpływu. Co to oznacza? Zajmij się tym, na co możesz mieć wpływ, weź odpowiedzialność za własne życie w sprawach, które możesz kontrolować bezpośrednio lub pośrednio. Oczekując, że inni się domyślą, że *jakoś się utoży*, wzdychając lub narzekając, licząc, że to partner, partnerka się zmieni lub domyśli, poprawi lub naprawi swoje zachowanie, oddajemy władzę nad własnym życiem innym ludziom lub przypadkowi, Ty decydujesz. Ty jesteś właścicielem własnego ciała i autorem pragnień. Nikt inny nie zna ciebie lepiej niż ty sam, niż ty sama. Ten potencjał w dużym stopniu decyduje o rozwoju twojego erotyzmu.

Jeśli używam sformułowań' seksualność, seks, intymność, płciowość, mam na myśli czynniki genetyczne, a zwłaszcza socjobiologiczne. Gdy używam sformułowań: erotyzm, zmysłowość, miłość, mam na myśli poziom psycho logiczno ^społeczny, czyli silnie związany z kulturą, obyczajem, nawykami i modą.

Poniżej zamieszczam pytania coachingowe, które określają obszar osobistego wpływu, a także zmiany oraz odpowiedzialności za zmianę. Będziemy się nimi zajmować na kolejnych stronach tej książki. Od jakości zadawanych sobie pytań zależy jakość naszego życia. Od powied z i, rozwiązania, propozycje często przychodzą do nas cn

spontanicznie, lecz żeby z nich skorzystać, trzeba je odnieść do pytań granicznych, czyli takich, które pojawiają się na etapie wstępnej gotowości do rozwiązania problemu lub poprawienia jakości życia. Pytanie graniczne jest sformułowane w szczególny sposób. Po odpowiedzi na tego rodzaju pytanie rozwiązania pojawiają się niemal automatycznie. Dzięki nim życie, w tym przypadku życie erotyczne, zmienia swoją jakość, staje się szczęśliwsze, pełniejsze, lepsze. Nie zawsze potrzebujemy konkretnych odpowiedzi lub rozwiązań, właśnie dlatego, że jesteśmy różni. Maszą osobowość, potrzeby emocjonalne i erotyczne ukształtowały różne doświadczenia. Dlatego uniwersalne rady rzadko bywają w 100% skuteczne. Coaching tym różni się od innych metod i technik rozwoju osobistego, że opiera się na rozwoju indywidualności, wspieraniu osobistej drogi, odmiennej od dróg innych ludzi. Głównym mechanizmem tej zmiany jest inkubacja, czyli wykluwanie się rozwiązań najbardziej odpowiednich właśnie dla ciebie, w oparciu o twoje zasoby. Już samo zadanie trafnych pytań inspiruje, skłania naszą nieświadomość do poszukiwań. Podobnie jest z innymi obszarami naszej aktywności, W chwili, gdy zaczynasz poszukiwać nowej pracy albo nowego samochodu, na rynku nie przybywa gwałtownie ofert, stanowisk, propozycji zatrudnienia ani salonów samochodowych, leasingów lub komisów⁷, Twoje oczy i uszy, mózg i palce na klawiaturze działają, wychwytyjąc i wysyłając informacje, dzięki którym znajdujesz to, czego szukasz. Dopiero potem pojawia się świadoma, racjonalna analiza, wahania, emocje

v—i i wątpliwości, dokonywane są wybory, podejmowane decyzje, a wreszcie działanie, Czy podobnie może być z życiem intymnym? Ależ tak.⁴ Gdybyśmy poprzestawali na

CZĘŚĆ DRUGA. WIEDZA

zaspokajaniu samego popędu seksualnego, biologicznego nakazu - sprawa byłaby prosta. Silniejszy w rywalizacji o samicę byk wygrywałby prawo do seksu z wszystkim samicami w stadzie, najmocniejsza matka rządziłaby zaś klanem. Materia! genetyczny najlepiej przystosowanych do walki wygrywałby z innym, jednak przez tysiące lat rozwoju gatunku ludzkiego o *dobrym przystosowaniu* decydowała nie tylko siła fizyczna. W niektórych kręgach społecznych jej znaczenie wręcz maleje na rzecz sprawności intelektualnej, biznesowej, naukowej, finansowej, artystycznej. Życie społeczne różnicowało się tak bardzo, że w wielu krajach oderwało się od biologicznych wyznaczników bezpieczeństwa. Masze pożycie seksualne jest ściśle związane z naszą osobowością i czynnikami psychologicznymi, a dodatkowo uzależnione jest od wpływu kultury, tradycji, wychowania. Dlatego życie intymne z jednej strony jest poddane dyktatowi warunków zewnętrznych, z drugiej zaś może się od nich uwolnić, a przynajmniej uniezależnić, właśnie dzięki rozwojowi cywilizacji i kultury, która umożliwia nam kierowanie własnym życiem seksualnym w stopniu dotąd nieznanym,

Poniżej pytania graniczne, od których zaczynamy świadome myślenie o własnym życiu seksualnym.

* Gdzie to, w jaki sposób realizujesz swojej potrzeby seksualne, jest dla Ciebie zadowalające? W jakim stopniu? Przypisz wartość od 1 do 10.

o Jeśli mniej niż 5 - co możesz zrobić, żeby uzyskać większe zadowolenie?

c Jeśli 5 i więcej - co możesz zrobić, żeby utrzymać ten stan rzeczy lub go wzmocnić?

o Jeśli nie było to 10 - co sprawia, że ocena jest niższa?

- Czy to, w jaki sposób myślisz o seksie, a potem realizujesz swoje potrzeby seksualne, jest dla Ciebie użyteczne, to znaczy pozwala Ci się czuć, tak jak chcesz się czuć?
- Jak na te pytania odpowiedziałby Twój partner lub partnerka?
- Czy sposób, w jaki pragniesz realizować swoje potrzeby seksualne, spotyka się z aprobatą Twojego partnera lub partnerki?
 - o Jeśli tak - skąd to wiesz? Co daje Ci pewność?
 - o Jeśli nie - co stoi na przeszkodzie? Na czym polega trudność?
- Czy Twoje pragnienia i zachowania seksualne są zgodne z normami etycznymi panującymi w Twoim środowisku? Czy nie naruszają ważnych zakazów lub zasad prawa? Jeśli tak - coaching nie pomoże Ci realizować Twoich pragnień wbrew zasadzie ekologii, czyli przeciwko dobru jakiegokolwiek istoty lub zbiorowości. Oprócz złamania powszechnie obowiązujących zasad byłoby to ze szkodą dla wszystkich,
- Jeśli natomiast przeżywasz konflikt wewnętrzny dotyczący wartości, przejawiający się w takich dylematach jak; czy można współżyć przed ślubem albo czy niewierność seksualna to także niewierność lub czy używanie prezerwatywy jako środka antykoncepcyjnego jest właściwe itd. - coaching może Ci pomóc go rozwiązać.

POSTAWY SEKSUALNE I POTRZEBY EROTYCZNE

*jestem drzewem z wytresowaną papugą
między listowiem.*

Ciszą, myślą i głosem.

*Podmuchem muzyki dobywającym się z fletu,
iskrą kamieniiij błyskiem it> metalu.*

Świecą i ćmą oszalałą wokół płomienia.

*Różą i słowikiem zagubionym
w jej aromacie.*

Jestem wszelkimi planami stworzenia.

*wirującą galaktyką,
ewolucyjną inteligencją,
unoszeniem i rozpadem.*

Tym, co jest i czego nie ma,

Dżalaluddin Rumi¹³

Potrzeby seksualne wiążą się z czynnikami genetycznymi i socjobiologicznymi. Innymi słowy, twój wewnętrzny zegar zarządza intensywnością i kierunkiem pragnień dotyczących wyboru partnera lub partnerki, częstotliwością współżycia, a także siłą pobudzenia seksualnego, pojawiającego się pod wpływem bodźców. Twoja ochota na współżycie i rodzaj sygnałów, które ją

¹³ D, Rumi, *Wybór poezji*, Kiakow 2007, Wydawnictwo Krytyki Artystycznej Miniatura, s. 362.

inicjują, w dużej mierze regulowane są automatycznie, Oddzielam ten rodzaj reakcji od potrzeb erotycznych, które pojawiają się w relacjach miłosnych. Potrzeby erotyczne modyfikują te pierwotne reakcje na impulsy; jednak u niektórych osób czynniki biologiczne odgrywają decydującą rolę. U kobiet najsilniejsze pobudzenie występuje w okresie płodności, choć burze hormonalne związane z cyklem miesiączkowym, a potem owulacją, czyli przygotowaniem do płodności, sprawiają kobietom zaskakujące niespodzianki. Pragnienie to wzrasta, to opada, by czasami zupełnie na pewien okres wygasnąć, co nie oznacza wcale, że w kolejnej fazie cyklu nie dojdzie do nagłego wybuchu. Zmęczenie, niewyspanie i długotrwały stres nie tylko potrafią rozregulować naturalny cykl biologiczny, wpływają również na odczuwanie pragnień seksualnych. Również drobniejsze czynniki zewnętrzne ingerują w naturalne fazy cyklu płodności, mogą wywołać usunięcie niezapłodnionego jajeczka., a pośrednio zmienić intensywność odczuwania popędu seksualnego, Są to takie czynniki jak sposób odżywiania, podróże, strefy klimatyczne, zmiany czasu. Podobnie jest u mężczyzn. Choć w zasadzie zachowują nieustanną gotowość do współżycia, to jednak coraz częściej mówi się o zjawisku cykliczności przeżywanego popędu związanej z rytmemi biologicznymi organizmu mężczyzn* Tutaj, porównywalnie jak u kobiet, kolosalne znaczenie odgrywają czynniki zewnętrzne, takie jak zmęczenie, stres, choroby, odżywianie, niewyspanie. Zanim jednak ukształtuje się ów biologiczny rytm, najpierw wraz z rozwojem ciała, psychiki i osobowości kształtuje się nasza seksualność.

W okresie dojrzewania potrzeby seksualne ulegają procesowi **konkretyzacji**¹⁴. Zaczynamy w sposób bardziej świadomy nakierowywać swoje zachowania związane z potrzebami seksualnymi na takie sytuacje, w których w lepszy, bardziej przyjemny i skuteczny sposób uzyskamy spełnienie pragnień. O ile w okresie dojrzewania były to fantazje i wywoływane nimi zachowania zastępcze, takie jak dotykanie narządów płciowych i w efekcie masturbacja, to w etapie konkretyzacji kształtuje się zarówno orientacja seksualna, jak i świadomość nowych możliwości zaspokajania potrzeb. Te nowo uświadomione możliwości okazują się być związane z drugim czynnikiem. Konkretyzacja oznacza wytworzenie się modelu zachowania uznawanego w danej kulturze bądź za normę, bądź za patologię. W kolejnym etapie następuje proces **mentalizacji**, czyli uświadamiania sobie własnych szczegółowych pragnień, ich intensywności, rodzaju i sposobu zaspokajania. Zdaniem niektórych badaczy nawet bardzo świadome osoby, wykształcone w kierunku seksuologicznym, nie potrafią sobie w pełni uświadomić wszystkich potrzeb i ich źródeł, a tym samym siły ich oddziaływania na różne aspekty życia. Trzeci proces to **socializacja**, w efekcie której tworzy się opisywany już poziom psychospołeczny seksualności, polegający na podporządkowaniu sposobów zaspokajania potrzeb seksualnych wymogom kreowanym przez obyczaj, a szerzej ujmując społeczeństwo, daną kulturę i obowiązujące normy prawne.

Seksualność jest nieodłącznie związana z płcią. W jej tworzeniu i rozwoju znaczącą rolę odgrywa koncepcja

¹⁴ A. Jaczewski, *BioLogiczne i meiiyczne podstawy rozwoju i wychowania*, Warszawa J 993, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.

własnej płci, dookreślana przez kulturę i jej archetypy, oraz koncepcja płci przeciwnej. **Archetyp**¹⁵ to pojęcie zaproponowane przez Carla Gustawa Junga, a potem rozwijane przez jego kontynuatorów, zwłaszcza przez Amy i Arnolda Mindellów. Oznacza symbol, ukryty w pewien sposób w nieświadomości zbiorowej. Wiemy, że maskuje się on, przyjmując różne formy i przejawy. Wiemy, że jest gdzieś tam, w przestrzeni zbiorowej, i porządkuje nasze myślenie o rzeczywistości, IM a co dzień go nie zauważamy, lecz używamy jego zróżnicowanych przejawów i postaci. Weźmy na przykład symbol macierzyństwa. Znamy go z religii, a jednocześnie jest on ważnym elementem naszego codziennego życia, gdyż odnosi się do naszych matek, własnego macierzyństwa, żon, sióstr i przyjaciółek, pojawia się w filmach, reklamie, na opakowaniach pieluch i w reklamach rodzinnych wakacji. Jest obecny i oczywisty. Dla nas interesujące będzie rozróżnienie pomiędzy **archetypami lokalnymi** i **globalnymi**. Te globalne są wspólne wszystkim ludziom na ziemi, jest ich ograniczona liczba i dotyczą najistotniejszych z punktu widzenia rasy ludzkiej zjawisk i pojęć, takich jak narodziny, śmierć, odrodzenie, moc, bohater, miłość, a także ról, takich jak ojciec, matka, siostra, dziecko, brat. Archetypy globalne odnoszą się również do zajęć i pozycji zajmowanych w społeczeństwie, takich jak żołnierz, król, złodziej, lekarz, chory, mędrzec, kobieta i mężczyzna, kochanek i kochanka, itd. Archetypy lokalne bardzo często nadają archetypom globalnym inne znaczenie symboliczne, O ile

^ 15 A.S. Rebei, E.S. Reber, *Słownik psychologii*, Warszawa 2008,
 SCHOLAR; porównaj też.: C.G. Jung, *Aion. Przyczynki do symboliki*
 g jaźni, Wł.Dziela, t, 1, Warszawa 1997, Wydawnictwa Wrotu Qra.z tegoż
 " *Archetypy i symbols Pianw wybnsne*. Warszawa 1976. Czytelnik,

w tradycyjnej Europie ojciec oznacza opiekuna dziecka, głowę rodziny, patrona, autorytet, przewodnika, o tyle istnieją przecież kultury, w których ojciec jest pojęciem społecznym [ojcami są wszyscy mężczyźni w klanie lub wiosce] lub rotacyjnym (ojcowie pełnią swoją funkcję naprzemiennie), Inne znaczenie ma pojęcie ojca w obrębie europejskiego kręgu kulturowego na przykład w Hiszpanii, a zupełnie inne w Szwecji. W Hiszpanii rola patriarchalnego władcy rodziny wciąż jest dość wyraźna i silnie zakorzeniona - właśnie w nieświadomości zbiorowej.

W Szwecji natomiast silniejsza jest depolaryzacja pici, czyli zbliżanie do siebie najsilniejszych cech związanych z funkcjami płci w rodzinie i społeczeństwie, zatem rola ojca nie jest tak wyrazista i obwarowana rygorami jak w przypadku patriarchalnej kultury południowej. Mama i tata są do siebie podobni w oczach dziecka, gdyż coraz częściej pełnią naprzemiennie te same funkcje.

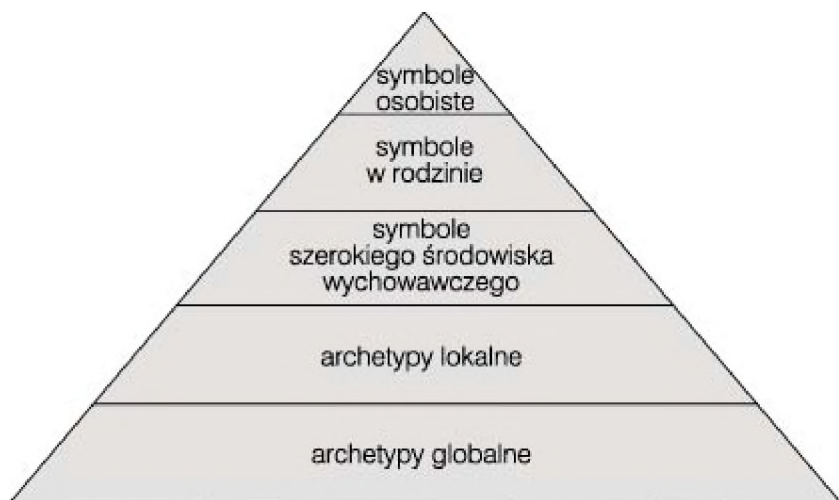
Zazwyczaj nie zauważamy, w jaki sposób nasze poglądy i zachowania są kształtowane przez czynniki archetypowe. Ten silny mechanizm tworzy wzorce, na których budowane są nasze wartości rodzinne i kolejne warstwy naszej osobistej nieświadomości, w wyniku których powstaje pogląd na własną płć, rolę i znacznie seksualności, drugą płć i wreszcie cały otaczający świat. Rodzina to miejsce, w którym kształtują się wspomniane wzorce.

W warstwie socjobiologicznej i psychospołecznej jesteśmy produktami piramidy zaprezentowanej na rysunku 3.

3

Symbole szerokiego środowiska wychowawczego t

kształtują rodzinę, w której się wychowujemy. Są to
wcześniejsze przekazy rodzinne, które poprzedziły nasze CO



Rysunek 3. Piramida czynników archetypowych

narodziny, tradycja, doświadczenia wychowawcze rodziców, miejsce zamieszkania, wykształcenie, osobiste doświadczenia miłosne i seksualne naszych opiekunów. Zaliczymy do nich również **Wpływ** szkoły, lokalnej religii, obyczajów, społeczności lokalnej, autorytetów. Choć żyjemy w tym samym kraju, inaczej oddziałuje na kształtowanie się płciowości dziewczynki mała wieś podkarpacka, a inaczej wielkomiejskie osiedle. Inaczej wpływa na chłopca wychowanie w środowisku sportowym, a inaczej w zamkniętej, ortodoksyjnej religijnie społeczności. Szczegóły, konkretne zachowania, wreszcie wzorce i nawyki, a w efekcie stosunek do siebie samego, powstają jednak w rodzinie, która w pewnym sensie jest przekaźnikiem, powodującym stały przekaz informacji, zwłaszcza od ojca i matki. Nasz stosunek do samych siebie jest też wynikiem bacznej obserwacji rodziny i opiekunów. Jako dzieci uczymy się więcej z samej obserwacji matki i ojca, starszego rodzeństwa, innych krewnych niż w efekcie świadomie skierowanych do nas poleceń,

zaleceń, nakazów lub zakazów. Uczymy się przez obserwację i naśladowanie. Uważnie śledzimy, w jaki sposób matka traktuje, nosi, wykorzystuje i szanuje swoją piec, a jak robi to ojciec. Kiedy używam słowa „nosi*¹”, mam na myśli bardzo podstawowe mechanizmy dotyczące ciała. Można rzec, że nasza duchowość, osobowość, tożsamość jest noszona w ciele, mieszka w nim i wykorzystuje jego potencjał. W ciele znajdują odbicie nasze wzorce, myśli i w końcu emocje. Utrwalone i powtarzane wzorce psychiczne zapisują się w naszych komórkach, tkankach, mięśniach, zarówno jako skłonności, na przykład do przejadania się, lecz także jako przykurcze pewnych grup mięśni lub ich elastyczność, napięcie, zgarbienie lub taneczny krok. Ogólne napięcie i przemęczenie lub zrelaksowanie i sprężystość. Uważny obserwator potrafi odczytać treść emocji z gestów, mimiki, ułożenia ciała, postawy, ruchu i jego dynamiki. W mowie ciała i mikrokomunikacji widoczny jest także stosunek do własnej płci oraz seksualności, W tym dialogu i wymianie z otoczeniem tworzą się symbole osobiste zrozumiałe jedynie dla siebie, W efekcie połączenia tych oddziaływań powstaje stosunek do własnej płci, a potem do płci przeciwnej. Za profesorem Zbigniewem Lewem-Starowiczem¹⁵ możemy wyodrębnić kilka typów postaw wobec własnej płci.

Postawy wobec własnej płci

Postawa narcystyczna wyraża się w poczuciu wyższości i dominacji danej płci. Osoba o takiej postawie

¹⁵ A. Długolecka. Z. Lew-Starowicz, *Jak się kochać? Edukacja seksualna dla każdego*, Warszawa 2010, Swiat Książki.

koncentruje uwagę na zaletach i walorach swojej pici. Może też nastawiać się wrogo do pici przeciwnej lub traktować ją jako gorszą, służebną, upośledzoną, Sek[^] sualność staje się nierzadko narzędziem tej dominacji i sprawowania kontroli nad picią przeciwną. Wyraził stymi przykładami są tutaj kultura typu *machismo* albo *gangsta*. jej reprezentant akcentuje męskie cechy, takie jak dominacja, siła, rywalizacja, i służebną rolę kobiet. Kobiety postrzegane są albo jako gospodynie domowe, skoncentrowane na gotowaniu, wychowywaniu dzieci i innych tradycyjnych zachowaniach kobiecych, albo jako obiekty seksualne, których zadaniem jest dostarczanie rozrywki i rozkoszy mężczyznom. Często mają to być dwa odrębne rodzaje kobiet: matka-święta-męczennic a poświęcająca się dla mac ho oraz ładacznicakochanka realizująca jego najśmielsze fantazje erotyczne. Przykładem takiej postawy u kobiet są skrajne ruchy feministyczne albo *femme fatale*, kobiety niszczące mężczyzn dla swego kaprysu, otoczone aurą tajemnicy, rzucające mężczyznom wyzwanie. Zachowania seksualne w obu przypadkach mają na celu seksualizowanie relacji będące świadectwem władzy oraz sposobem okazywania wyższości i narzucania kontroli. Często w nawet bardzo śmiałych zachowaniach i gestach, mających na celu uwodzenie lub stymulację seksualną, brak jest erotycznego podniecenia i miłosnej atrakcyjności, gdyż ich ukrytym celem jest właśnie sprawowanie kontroli nad picią przeciwną.

Postawa negacji objawia się w odrzucaniu części lub wszystkich cech związanych z daną picią. Może to dotyczyć obszaru funkcjonowania społecznego, religijnego

lub rodzinnego. Ktoś na przykład nie utożsamia się z tradycyjnymi rolami wyznaczonymi mu przez środowisko, a w skrajnych przypadkach odrzuca te role lub wręcz nimi gardzi. Postawa ta może dotyczyć również cech czysto fizycznych: budowy ciała, budowy części intymnych, a także zachowań seksualnych. Czasami przyjmuje postać transseksualną, będącą dążeniem do zmiany pici, lub formę chorobową w postaci odrzucania swojej płciowości w ramach takich zaburzeń jak anoreksja. Formą negowania własnej płci lub niektórych jej przejawów jest również **a mbi w atencja**. Przejawia się w niezadowoleniu, braku poczucia satysfakcji, wrażeniu niepewności własnej osoby, czasem w doznawanym upokorzeniu z powodu płci lub pewnych jej cech. Częstym przejawem tego rodzaju postawy jest wahanie związane z samooceną, wyglądem, własnymi zachowaniami, urodą. Silna jest skłonność do porównywania się z innymi, oceniania siebie. Pojawiają się także nadmierne reakcje na sygnały płynące od innych ludzi. Wyraża się to lękiem przed oceną, rozchwianiem nastroju, niepewnością przy podejmowaniu zadań i ról.

Postawa partycypacyjna (lub aut opart ner ska) oznacza bycie partnerką lub partnerem dla samego siebie, czyli dla swojej sfery psychicznej* Często określa się ją mianem tożsamości lub po prostu „ja”. Partnerstwo jest traktowaniem wszystkich aspektów związanych z własną płcią, począwszy od budowy własnego ciała, narządów płciowych, po ekspresję, owo noszenie ciała oraz rolę, jaką dana płeć odgrywa w środowisku, w sposób pełny szacunku. Osoba prezentująca postawę partycypacyjną ma silne poczucie własnej wartości i godności.

^

£

^

■<]

Ten stan przenosi się na płęć przeciwną. Ważniejsze jest bycie człowiekiem, czyli istotą psychospołeczną, wyznającą określone wartości, niż definiowanie siebie poprzez cechy konkretnej pici, a następnie przez orientację seksualną. Osoba z taką postawą lubi i akceptuje swoją fizyczność, a także wynikające z niej konsekwencje, zarówno te seksualne, jak współżycie i rodzaj odczuwanej przyjemności seksualnej, jak i te związane z ubiorem, zachowaniami i rolami, które podejmuje w swoim życiu. Macierzyństwo lub ojcostwo są akceptowaną i nierzadko upragnioną konsekwencją podejmowanych relacji seksualnych. Osoba taka często nie wyobraża sobie, że mogłaby funkcjonować jako płęć przeciwna. Żyje w zgodzie z własną płciowością oraz z płciowością innych ludzi.

Postawy wobec drugiej płci to, podobnie jak w przypadku stosunku do własnej płci, ugruntowane i dość trwałe wzorce. Można wyodrębnić kilka typów, które determinują dalsze relacje i narracje dotyczące erotyzmu.

Postawa wyższości oznacza postrzeganie pici przeciwnej jako gorszej, podległej, zależnej, a nawet upośledzonej lub służebnej wobec płci własnej. Wiele tradycji europejskich z naszego kręgu kulturowego (choć nie tylko), a także obyczajowości religijnych i społecznych, traktuje płęć żeńską jako gorszą. Ów patriarchalizm lub maskulinizm maskowany jest często takimi stereotypami jak ten, że kobiety są biologicznie mniej wytrzymałe, predestynowane do pewnego rodzaju ról społecznych, a z innych powinny być wykluczane z powodów obiektywnych [np. medycznych], co jest - jako generalizacja - w świetle badań nieprawdziwe. Skrajnym przejawem takiej postawy

jest seksizm, czyli radykalne przekonanie o wyższości jednej płci, oparte na serii przekonań i postracjonalizacji lub pseudoargumentów, mających dowieść owego wyższego statusu jednej płci oraz niższego drugiej. Klasycznym w tym względzie argumentem są na przykład niższe zarobki kobiet, będące dowodem mniejszych kompetencji zawodowych, gdy tymczasem w świetle badań wiemy, że kobiety są zazwyczaj lepiej wykształcone, bardziej pracowite i silniej zaangażowane w pracę od mężczyzn. Różnice w poziomie wynagrodzeń wynikają raczej z wielowiekowej, ugruntowanej w kulturze i religijności postawy mizogini stycznej, czyli umniejszającej znaczenie pici żeńskiej. Jednak postawa wyższości dotyczy również płci kobiecej. Przykładem są tutaj skrajne postawy feministyczne.

Postawa manipulacyjna charakteryzuje się z jednej strony dystansem emocjonalnym do pici przeciwnej, a z drugiej zainteresowaniem polegającym na sprawdzaniu i wykorzystywaniu przydatności długiej płci dla własnych celów. Wówczas płeć przeciwna i zachowania seksualne, a zwłaszcza erotyzm (uwodzenie, flirt, kokieteria, podrywanie, obietnica współżycia itp-), stają się środkiem do realizacji własnych celów. Może to być wyłącznie uzyskanie satysfakcji seksualnej, lecz również poczęcie dziecka, założenie rodziny, spełnienie oczekiwań finansowych lub uzyskanie innych korzyści ekonomicznych albo też załatwienie innych, szeroko pojętych interesów. Pod maską zachowań erotycznych ukrywa się jednak swoisty merkantylizm¹⁷, jest to podejście „coś za

¹⁷ Postawa polegająca na liczeniu się z tym tylko, co przynosi: korzyści materialne.

coś* lub wskazywanie pozornych korzyści, które może uzyskiwać piec przeciwna w zamian za ukryte korzyści osoby manipulującej, Na przykład obietnica miłości lub trwałego związku w zamian za seks (manipulatorowi chodzi tylko o seks). Obietnica współżycia w zamian za określone zachowania, na przykład zgoda na podjęcie decyzji korzystnej dla manipulatora. Klasycznym tego przykładem jest ukryta turystyka erotyczna kobiet z Polski do krajów arabskich. Kontrakt małżeński, zwany Orfi, zawierany przed prawnikiem na przykład w Egipcie, ma być dowodem miłości i wierności arabskiego kochanka, gdy tymczasem jest narzędziem manipulacji, ukrywającym męską prostytutkę¹³, Z punktu widzenia islamu oraz egipskiego i polskiego prawa związek taki nie jest formalnym małżeństwem, Podobne zjawisko dotyczące kobiet pojawia się na przykład w Brazylii. To skrajne przykłady manipulacji, jednak również w związkach ustabilizowanych i małżeństwach możliwe jest budowanie relacji erotycznej wynikającej z postawy manipulacyjnej, Nierzadko całe życie intymne pary odbywa się pod dyktando gier, mniej lub bardziej świadomie stosowanych technik, zachowań i gestów, mających na celu podporządkowanie lub wykorzystanie drugiej płci dla swoich erotycznych lub innych celów, Manipulacja w tym znaczeniu to świadome lub nie używanie zachowań natury erotycznej lub seksualnej, których celem jest uzyskanie korzyści dla siebie ze stratą dla płci przeciwnej

¹³ Porównaj film: A. Błaszczuk, *Darling afloioeju*, http://www.you tube.com/\vEitch?v=Lpcy4Q_r6Q8p!ayne.xt = 1 &list = PLSAeiiTéIBF^C-1ŁS9LF i kolejne części, emisja 18,02.2011; emisje na 1-JB02: 6.03,2011 4:50, 8.03*2011 20:55, 15,03.2011 1:40, 19,03,2011 23:25, 25.03.201.1 l:l&

lub co najmniej bez uwzględnienia jej interesów, dobrostanu, potrzeb i pragnień.

Postawa wycofana bardzo często wynika bądź z problemów dotyczących ambiwalencji wobec własnej pici, bądź ze szczególnej formy postawy narcystycznej. Wówczas osoba taka będzie unikać drugiej pici bądź wycofywać się w relacjach społecznych lub erotycznych. Może to oznaczać podejmowanie sporadycznych, przelotnych kontaktów seksualnych w obawie przed zbliżeniem się emocjonalnym i ryzykiem zaangażowania emocjonalnego. Może również przejawiać się w długotrwałej abstynencji płciowej, na przy ki ad przez obranie aseksualnego stylu życia (np. życie zakonne). Formą tejże postawy może być również zachowanie inteipretowane jako oziębłość w trwałym związku. Po początkowym okresie aktywności seksualnej i pozornie satysfakcjonujących zbliżeniach intymnych następuje zanik lub radykalne zmniejszenie aktywności seksualnej. Erotyzm zostaje wygaszony, a druga płeć traktowana jest jako obiekt aseksualny. Sygnały erotycznego zainteresowania są albo ignorowane, albo budzą skrajne emocje, od wycofania i lęku po agresję i odrzucenie. Zjawisko to częściej występuje u kobiet, które w relacjach małżeńskich czasami przeżywają stan nazywany uwięzieniem w matriarchacie¹⁶¹. Bardzo szybko po urodzeniu dziecka koncentrują uwagę wyłącznie na rolach związanych z wychowywaniem dzieci i prowadzeniem domu, czasem również na obowiązkach zawodowych.

¹⁶¹ I, ikofjemann, *Kobiecość w rozwoju*. Warszawa 2003, Wydawnictwo Eneteia; O. Yediell, *Kobiecość w mężczyźnie*, Warszawa 200-1, Wydawnictwo Lneteia; porównaj też: *Kobiecość i męskość* „ALU O AJ bo” 1-4/1995 oraz *Patriarchat, matriarchat* „ALBO Albo” 1/2003.

W efekcie partner staje się kimś w rodzaju a seksualnego, dużego dziecka, które jest obsługiwane, nierzadko zaspokajane są jego inne potrzeby, takie jak jedzenie, bezpieczeństwo ekonomiczne czy potrzeby związane z prowadzeniem domu itp., lecz relacja staje się w istocie pozbawiona erotyzmu lub nawet całkowicie aseksualna. Bywają związki, w których partnerzy przyjmujący tego rodzaju postawę akceptują skrycie zdrady lub romanse drugiej osoby, co daje im specyficzne poczucie komfortu - zwolnienie z zachowań seksualnych.

Postawa poznawcza charakteryzuje się zainteresowaniem płcią odmienną, która zastanawia, zaciekawia, intryguje. Ten stan jest często charakterystyczny dla młodych osób, dojrzewających psycho seksualnie. Związek powstaje wówczas jako element fascynacji odmiennością, jako czynnik związany tak z potrzebą seksualną, jak i potrzebami poznawczymi. Często jest to etap przeradzający się w postawę dojrzałą, partnerską, gdy płęć przeciwna traktowana jest jako równoprawna, wartościowa. Partner akceptuje odmienność i raczej stara się ją poznać, okazać jej szacunek, zrozumieć specyfikę, oczekując związku opartego na godności, równoprawności i wymianie. Erotyzm jest wówczas traktowany jako ważna część relacji i element współzależności (ja potrzebuję ciebie w^r takim samym stopniu, w jakim ty potrzebujesz mnie). Odmienność jest postrzegana jako interesujący walor, uatrakcyjniający wzajemne relacje. ■

H Dopiero na bazie tych dwóch ważnych struktur psy-

3 chicznych: postawy w^oobec własnej płci i postawy wobec
 P
 £ płci przeciwnej, powstaje przestrzeń relacji intymnej,

CZĘŚĆ DRUGA. WIEDZA

w której rozgrywają się wszystkie wzloty i upadki, pojawiają się nadzieje i szanse.

Na podbudowie piramidy archetypów i symboli, które w postaci stosunku do płci stają się częścią naszej osobowości, rodzi się zdolność i gotowość do podjęcia relacji z innymi ludźmi i jej szczególny aspekt, jakim jest erotyzm. W erotyzmie jako gatunek o *sapiens* nadaliśmy szczególne znaczenie zalotom, uwodzeniu, przyjmowaniu lub odrzucaniu flirtów, wyrazów zainteresowania i wreszcie samemu aktowi seksualnemu, stosunkowi płciowemu, a nawet organom płciowym i wyglądowi kochanków. Następstwem tych wielostronnie oddziałujących czynników jest macierzyństwo i ojcostwo, poczucie więzi, miłość i wreszcie relacja miłosna, i tu znowu *wynikające* z niej - związek i rodzina.

Istota Judzka jest stworzeniem narracyjnym. Dzięki narracjom, czyli opowieściom, sklejamy w całość pojedyncze doświadczenia, obrazy, zapamiętane słowa, gesty. Nasz mózg i w szerszym ujęciu system nerwowy WTaz z organami, takimi jak oko, ucho, skóra itd,_f i ukrytymi w nich receptorami odbierają sygnały płynące z otoczenia, Dopiero potem mózg tworzy z nich całości, sensowne i zwaite opowieści. To one osadzają się na wcześniejszych wzorcach, są aktywne lub nie poprzez symbole i przekonania, z których skonstruowana jest nasza osobowość. Wspomnienia są mieszanką interpretacji faktów i osobistego odczytu fragmentów zarejestrowanej rzeczywistości²⁰, g¹¹

¹¹ 5.0, Lilieni'eld, S.J, Lynn, J. Kuscia, B.L. Beyerstein, *50 wielkich mitów psychologii popularnej. Polprawy, ćwierćprawdy/ i kompletne f| bzdury*, Warszawa-Stare Groszki 2011, Wydawnictwo CiS.

Jak to działa? Pojawia się bodziec, czyli impuls, który akurat z milionów innych w danej sytuacji zostaje zauważony (np, *szczeka pies*). Następnie zostaje on poddany wstępnej ocenie oraz interpretacji dzięki systemowi osobistych wartości i przekonań, a także w oparciu o wcześniejszą wiedzę. Dopiero w wyniku oceny pojawia się emocja - negatywna lub pozytywna - a dalej rodzi się coś, co jest swoistą mieszanką myśli, emocji i odbieranych wrażeń - to zjawisko nazywane jest uczuciem, Jeśli nie znam tego psa, szczekanie może wywołać następującą sekwencję reakcji: szczekanie (bodziec) - nie znam (myśl) - duży równa się niebezpieczny (ocena, interpretacja, przekonanie) - lęk, obawa (emocja) - ucieczka (reakcja) - przestraszyć, podenerwowanie, niepewność (uczucie). Narracja, opowieść o działaniu tego krótkiego bodźca, byłaby następująca: *Wtedy zza demu wyskoczył ogromny czarny pies. Dosłownie bestia o łbie jak krowa. Najpierw zaczął warczeć, szczerząc kły, a potem z ujadaniem rzucił się do płotu. Wyglądało to naprawdę groźnie, bo płot sięgał najwyżej do ramion. Spojrzałem, a pies się wspina przednimi łapami na ogrodzenie i zaczyna ujadać, ale tak głośno i groźnie, że wziętem nogi za pas. Ale wtedy mi przyszło do głowy, że jak przesadzi ogrodzenie i zacznie mnie gonić, to już naprawdę będzie po mnie. Dziś już wiemy z badań i eksperymentów, że relacje naocznych świadków, czyli nasze wspomnienia, często nie mają wiele wspólnego z faktami. Co prawda system oko-mózg działa jak kamera i zapis na twardym dysku, jednak proces ten jest znacznie bardziej skomplikowany i nieprzewidywalny. Już w samym procesie zapisu istnieją niedokładności i nieścisłości, nie mówiąc o przechowywaniu wspomnień. Mieszają się one*

CZĘŚĆ DRUGA. WIEDZA

z innymi wspomnieniami, dziury w pamięci zostają natychmiast uzupełnione zmyśleniami lub przewidywaniami, po prostu automatycznie i nieświadomie doklejamy tam fragmenty naszych fantazji na temat tego, co mogło się zdarzyć. Dodatkowo dokonywana jest interpretacja, wynikająca z odziedziczonych archetypów i symboli oraz osobniczych odmienności takich jak wady słuchu lub wzroku, uważność, koncentracja, choroby, zmęczenie i setki innych czynników, które zniekształcają zapis i jego kodowanie w mózgu, a następnie przechowywanie go i przywoływanie. Przywołanie u zdrowej osoby zawsze nastąpi w postaci opowieści, narracji, rozbudowanej historii.

Chłodny obserwator, ukryty za kamerą przemysłową, rejestrujący dwie współżyjące ze sobą osoby, zaobserwuje stosunek seksualny. Jego etapy, zachowania seksualne, ułożenie ciał, jakieś gesty, ruchy kopulacyjne, fragmenty ciał. Kochankowie przeżyją być może cudowne zbliżenie, uniesienie miłosne, nadając mu znaczenie i sens poprzez narrację* osobistą opowieść. Ktoś inny zza kamery powie: *cóż tam było szczególnego? Brzydki, łysy pan, raczej zaniedbana pani z nadwagą, nieprzyjemne odgłosy, które raczej kojarzą się z przemocą niż z przyjemnością, rytmiczne, zabawne ruchy ciał,..*

Erotyzm zatem to opowieść lub raczej wiele historii opowiedzianych, zapamiętanych, zniekształconych, z których tworzy się obraz pożycia seksualnego, osobiste ^ doświadczenie każdego z nas. Jeśli bazą jest stosunek £ do własnej płci, to jej nadbudową - stosunek do dru- ^ giej płci. Opis tej zależności i wspomnienia konkretnych (Jn

przeżyć dają erotyzm, czyli aurę, kontekst i specjalne, osobiste znaczenie nadawane seksualności i sposobom jej realizacji z drugą istotą. Erotyzm to również opowieść o wspólnym życiu, a także o tym, co niekiedy nazywamy miłością.

KOBIETY IMĘCZYZNI

*Myśli miłością istota miłości, zapach miłości, dar
miłości, pnącza miłości,
i wzbierający sok,
Ramiona i ręce miłości, wargi miłości, falliczny kciuk
miłości, piersi miłości,
brzuchy Sczepione i sklezione miłością.
Ziemia czystej miłości, życie, które tylko po miłości
jest życiem,
Ciało mojej ilości, ciało kochanej kobiety,
ciało mężczyzny, ciało ziemi.
Łagodny, przedpołudniowy loietrzyk wiejący
z południowego zachodu,
Kosmata dzika pszczoła z tęsknym bzycczeniem
kołysze się na rozwiniętym
kwiatku, chwytą go, wygina się w kabłąk i miłośnie
ściska mocnymi łapkami, czerpie z niego energię
i trwa
tak w drżącym zwarciu do **momentu** zaspokojenia*

Walt Whitman²¹

Wyposażeni biologicznie w jedną z dwóch pici ruszamy w świat, by - zdaniem ewolucjo ni stów - spotkać partnera lub partnerkę, począć, urodzić i wychować potomstwo, które następnie dalej przekaże nasz material

²¹ W, Whitman, 77 wierszy, Kiaków 2005, Wydawnictwo Kiytyki Artystycznej Miniatura, s. 13.

genetyczny w spuściźnie Ziemi, jednak ten znakomity plan, nawet jeśli jest istotą naszego życia płciowego, a nawet życia w ogóle* napotyka najróżniejsze trudności, Mężczyźni i kobiety różnią się od siebie pod wieloma względami, lecz jedną z najważniejszych jest seksualność płci, z której pośrednio lub bezpośrednio wynikają inne różnice - postrzeganie i rozumienie otoczenia, komunikacja, osobista ekspresja i wiele innych. Fakty są nieubłagane i choćby napisano jeszcze wiele szokujących poradników, z których wnika, że kobiety i mężczyźni chcą od życia i od siebie nawzajem mniej więcej tego samego i wcale nie są z Marsa i z Wenus, to jednak obecny stan badań mówi jednoznacznie - różni się. Nie potrzeba jednak odwoływać się do skomplikowanego języka eksperymentu ani wielooczy uników badań, by doświadczyć owych różnic. Umiesz już rozpoznać swoją postawę wobec własnej i odmiennej płci, czas przyrzeć się mechanizmom kobiecej i męskiej seksualności.

Polskie kobiety²² przeżywają wyższy stopień niepokoju związanego z zachowaniami seksualnymi, silniej odczuwają wstyd i skrępowanie niż mężczyźni. W efekcie w większym stopniu kierują się normami etycznymi, religijnymi i osobistymi wartościami zarówno przy nawiązywaniu znajomości, jak i w czasie trwania relacji intymnej. Są też w większym stopniu przywiązane do zjawiska mo nogami i, a w efekcie bardziej lojalne wobec

²² Raport seksualności 1'olek 2005 - Raport VAMEA. *Seksualność Po**

LH) lek, marzec 2005, raport na zlecenie firmy Polski Lek wykonany przez SMG/KRC <http://www.erQdzina.cony/index.php?id-53.727,0,0.1.0>

~ emisja 18.02.2011; porównaj też: S. Bem, *Męskość - kobiecość. O różnicach wynikających z pici*, Gdańsk 2000, GVVR -

swoich partnerów. Ich celem jest pozyskanie stałego partnera. Kierują się przede wszystkim perspektywami finansowymi i pozycją społeczną potencjalnego kandydata. Są też skłonne do wybierania partnerów starszych od siebie, dojrzałych psychicznie i akceptujących dzieci. Pytane o cechy psychiczne idealnego partnera wymieniają odwagę, ambicję i pracowitość, lecz również wysoki wzrost i sprawność fizyczną. Stan pobudzenia i pożądania jest wyraźnie powiązany z cyklem miesięczkowym. Spora część kobiet sądzi, że taka zależność występuje w ich przypadku, nawet jeśli nie znajduje to odbicia w zobiektywizowanych badaniach. Silnie łączą relację seksualną z emocjami i więzią uczuciową. Ich aktywność seksualna jest związana z erotyzmem, czyli kontekstem emocjonalnym, narracją, atmosferą zaufania, stanem miłości, a jednocześnie w większym stopniu niż u mężczyzn niezależna od seksualnej sprawności partnera i obiektywnych zachowań, czyli bodźców, gadżetów lub stymulacji seksualnej. Co to oznacza? jeżeli partner spełnia większość opisanych kryteriów, statystyczna kobieta i tak będzie czerpała satysfakcję z pożycia bez względu na jego techniczną sprawność. Aspekt ten ma mniejsze znaczenie w sytuacji, kiedy kobieta czuje się zakochana i bezpieczna w ramionach lojalnego partnera, ale jego rola rośnie, gdy chodzi o romans. Jasne się staje, że w świetle tych cech ewolucjom ści mogą zacierać ręce. Panie dbają o zapewnienie sobie warunków, które pozwolą im na podjęcie decyzji o zostaniu matką i umożliwią wychowanie potomstwa. Jedynie bezpieczeństwo materialne, lojalność i przewidywalność zachowań ojca potomstwa może zagwarantować stabilność ^ małego stada zwanego przez ludzi rodziną. Oczywiście

wysoki wzrost, sprawność i siła fizyczna też się przydadzą, gdyż są gwarantem dobrych genów. Ludzie wysocy, wiemy to z innych badań, wygrywają w społecznym wyścigu popularności. Zatem wysokie, zdrowe, silne dzieci odziedziczą nie tylko najlepszy z możliwych materiał genetyczny, ale będą miały również zapewniony byt, stabilność i dostateczne warunki rozwoju. Spełnieniem tęsknot seksualnych statystycznej Polki jest relacja z mężczyzną, który zapewni jej oraz jej dzieciom dostatni byt. Nic więc dziwnego, że kiedy geny zostają skutecznie zreprodukowane, dzieci podrastają, stabilność określona warunkami wspólnego zaangażowania rodzinnego została osiągnięta, zainteresowanie seksualnością u wielu kobiet spada. Lista biologicznych, naukowych uzasadnień brzmi przewidywalnie i nudno. Odziera seks z uroku, a intymność z rozkoszy i miłości. Stary Darwin się cieszy, a jego współczesny spadkobierca profesor Dawkins przyklaskuje. Smuć się mogą kreacjoniści, gdyż ten proces rozwoju seksualności u kobiet wprost potwierdza ewolucyjne założenia. Samolubny gen, biopolimer²³, czyli ułożona liniowo odrobinka związków chemicznych, z której powstają białka, urasta do rozmiarów zespołu złożonego z architekta, inżyniera, robotnika i maszynierii, który nie dość, że decyduje o tym, jakie budowla w postaci człowieka ma mieć cechy, wygląd, skłonności, to jeszcze, a może przede wszystkim, nakazuje mu zadbać o reprodukcję i samopowielenie. W świecie społecznym ów gen za pośrednictwem człowieka realizuje swoje zadania w zasadzie w jednym celu - aby począć

²³ L. McTunjiajt, *Pole Wpmzuhvomu tajemniczej sity wszechświata*. Warszawa 200-9, Wydawnictwo Czarna Owca.

potomstwo i bezpiecznie doprowadzić je do momentu, kiedy będzie zdolne do dalszej reprodukcji.

Ortodoksyjni wyznawcy wielu religii, zwłaszcza monoteistycznych, mający nierzadko obsesję na punkcie seksualności człowieka i pro kreacji także powinni się cieszyć z wyniku badań na seksualnością Polek. Statystycznie potwierdzona postawa wspiera główne idee religii dotyczące rodziny, służebnej roli kobiet, wychowywania dzieci, monogamii. Niestety dzietność polskich rodzin spada, a wskaźniki demograficzne nieubłaganie pokazują, że polski przyrost naturalny jest ujemny (więcej osób umiera, niż się rodzi). Dodatkowo w^T grupach wiekowych osób aktywnych zawodowo i zdolnych do prokreacji jest więcej kobiet niż mężczyzn. W dużych ośrodkach miejskich na 100 mężczyzn przypada około 111-113 kobiet, jeśli dodamy wciąż silnie zaznaczone zjawisko nadumieralności mężczyzn, czyli wcześniejszego umierania mężczyzn niż kobiet, okazuje się, że w Polsce w grupie powyżej 60, roku życia przybywa lawinowo wdów. Stajemy się powroli wyludniającym się krajem dojrzałych wdów i samotnych kobiet. Stąd tyle zmartwień polskiego rządu dotyczących ZUS i nie tylko. Ktoś będzie musiał na renty i emerytury tych wdów zarobić. Ot paradoks badań naukowych - zbliżają stanowiska nawet najbardziej skrajnie ideologicznie, choć badacze zazwyczaj startują z nieideologicznych założeń.

Polscy mężczyźni²⁴ w swoich preferencjach są podobnie przewidywalni jak polskie kobiety, także z powodu biologicznie uzasadnionych motywacji. Są raczej £

Porównaj: A, Długołęcka, Z. Lew-Starowicz, *tamże*.

poligamiczni, akceptują swobodę seksualną i stosunki przedmażeńskie. Zależy im na młodym wieku partnerki, ich atrakcyjności fizycznej i wierności. A jakże, im przecież również chodzi o jak najlepszą inwestycję genetyczną, Wierność partnerki ma gwarantować rozwój tylko ich potomkowi, własna poliigamia zaś jak największą liczbę potomków, Ekspansja jest tu najsilniejszym motywem, i Mężczyźni dlatego łatwiej się zakochują, szybciej prą do zbliżenia seksualnego z pełną penetracją oraz osiągają więcej przyjemności ze współżycia. Ich zadaniem, niewiele różniącym się od zadań najsilniejszego jelenia w stadzie, jest spłodzenie jak największej liczby potomków, a przynajmniej stworzenie szans na ich zaistnienie. W tym świetle pretensje do Tigera Woodsa, Golina Farrella, Mela Gibsona czy innego niewiernego męża lub kochanka są nieuzasadnione, Oprócz win, którymi obarcza testosteron znana piosenkarka Kayah, hormon ten winien jest jeszcze i tego - niewierności i większej pobudliwości seksualnej tak u kobiet, jak i u mężczyzn, Właściwie to ów szczególnie honnon powinien odbywać spowiedź w katolickim konfesjonale, gdyż to za sprawą wysokiego stężenia we krwi tegoż właśnie neur przekaznika w głowach powstają lubieżne myśli i frywolne plany, a potem dochodzi do ich niedozwolonej realizacji, Mężczyźni mają długie doświadczenia masturbacyjne częściej niż kobiety 1 rzadziej niż one obwiniają się o zachowania autoerotyczne. Częściej też myślą o seksie [około 4-5 razy dziennie w porównaniu do kobiet - 2-3-krotnie). Częściej też traktują seks, erotyzm i miłość jako synonimy. Choć 1 tu pojawia się pewien paradoks, Otóż mężczyźni częściej niż kobiety są skłonni do współżycia z inną partnerką, nie traktując tego jako zdrady,

Posiłkują się postracjonalizacją, czyli wtórnym uzasadnieniem, że akt seksualny nie jest zdradą. Zdradą w ich opinii jest zakochanie się w innej kobiecie, jednak pytani o to, co oznacza zakochanie, wskazują przede wszystkim na aspekty seksualne relacji, a dopiero potem na zaufanie, więź, partnerstwo.

Oczywiście to wszystko statystyka i ogólne tendencje, w zasadzie dość przewidywalne, powszechnie znane i potwierdzające koncepcje ewolucji człowieka - chodzi o dziedziczenie materiału genetycznego, reszta to nadbudowa, Nadbudowa, czyli kultura, normy, wreszcie struktura rodzinna - wynikają z daniem ewolucji człowieka z dość długiego u człowieka okresu opieki nad potomstwem i długiego czasu dochodzenia do samodzielności seksualnej młodych gatunku ludzkiego. Co więcej, ludzie łączący się w pary, gotowi do ekspansji swego gatunku dzięki nieustannej gotowości do rozrodu mają też mniej wsparcia w stadzie niż niektóre ptaki i ssaki.

Są dość osamotnieni i skazani na silną walkę konkurencyjną o miejsce i pozycję swego potomstwa w stadzie, inaczej niż na przykład wilki czy surykatki, u których całe stado dba o bezpieczeństwo potomstwa i tylko samce i samice alfa, czyli przywódcy, mają prawo do rozrodu.

Jeszcze ciekawiej robi się na skutek badań i propozycji Sandry Bem, która stwierdza, że niezależnie od płci biologicznej u ludzi występują cztery rodzaje osobowości: kobieca, męska, androgyniczna i nieokreślona, £ Jak to z badaniami naukowymi bywa, odpowiedź *nie wiem* jest w testach bliska pozycji *inne* lub *wszystkie* OJ

inne wyżej niesklasyfikowane i odpowiada mniej więcej temu, co kryje się pod terminem *nieokreślona*. Jednak prześledźmy, co kryje się pod pozostałymi pojęciami. Zaproponowane przez Jsem, a następnie twórczo rozwinięte przez Ole Vedfelta i Pię Skogemann pojęcia osobowości męskiej u kobiety i kobiecej u kobiety oraz męskiej u mężczyzny i kobiecej u mężczyzny nawiązują do koncepcji jungowskich.

Męski mężczyzna jest ucieleśnieniem wszystkich powyższych skłonności związanych z męską płcią. Zazwyczaj ma silne tendencje poligamiczne, wiele partnerek seksualnych, przed stworzeniem trwałego związku nie stroni od przygodnych znajomości, gdyż lubi eksperymentować. W seksie ceni sobie przyjemność. Zazwyczaj swoje męskie role postrzega w kategoriach obowiązku, wyższości płci męskiej, rywalizacji, dominacji i siły* Bywa silnie nastawiony na zadania społeczne i w tym znaczeniu potrafi znakomicie spełniać obowiązki rodzinne. jednak silne zainteresowanie seksem i wieloma partnerkami naraża normę wierności na liczne próby, W tej grupie znajdują się też mężczyźni rozwiedzeni: lub po wielu związkach. Męscy mężczyźni podejmują się też ról i zadań silnie związanych z męskimi archetypami kultury, takimi jak zawody mundurowe, role kierownicze, zachowania rywalizacyjne i ekstremalne (sport, sprzedaż, walka). Równie szybko pobudzają się, co rozładowują, a napięcie erotyczne szybko u nich wygasa* Nastawieni rywalizacyjnie i zadaniowo potrafią traktować seks i zbliżenia z partnerkami jako rodzaj wyczynu* sposób na sprawdzenie się i dowód męskości, W tej grupie znajdują się również znakomici kochankowie,

potrafiący zaspokoić różnorodne oczekiwania partnerek. Ich **potrzeby** seksualne są wyraziste, mocno odczuwalne i charakteryzują się silnym, szybkim pobudzeniem. Mężczyźni w tej grupie (dzięki doświadczeniom masturbacyjnym, zadaniowości i wielu partnerkom) lepiej zdają sobie sprawę z własnych sfer erogennych, rodzaju podnieć i stymulacji. Lepiej, wyraźniej, a także gwałtowniej reagują na bodźce, pieszczoty i stymulacje ze strony partnerki, Lepiej także rozpoznają własne potrzeby, są bardziej asertywni w kontaktach intymnych. Częściej również zwracają uwagę na obiektywne czynniki seksualne²⁵ oraz prowadzące do nich zachowania, takie jak gra wstępną, umiejętne pieszczoty, techniki seksualne. **Erotyzm** natomiast budowany jest częściej wokół osobistego poczucia sprawności i pragnienia bycia docenionym przez partnerkę za odpowiednie spełnianie roli kochanka (zaspokajanie również jej potrzeb dzięki sprawności i znajomości technik seksualnych). Atmosfera towarzysząca współżycia i relacja pomiędzy partnerami częściej służy jako tło dla sprawnego aktu seksualnego.

Kobiety mężczyźni mają zazwyczaj dobry kontakt z częścią własnej osobowości nazywaną przez jungiatów Animą²⁶. Jest to żeński aspekt osobowości ukształtowany u chłopca w oparciu o wzorce czerpane w dzieciństwie od matki i innych znaczących kobiet. Mężczyźni

²⁵ Do obiektywnych czynników seksualnych zaliczamy między innymi: wzwód członka, powiększenie sutków, zwilżenie diąg intymnych itd. Porównaj: A. Długolecka, Z. Lew-Starowitz, *Jah się kochać? Edukacja sshuimlna dlu każdego*, Warszawa 2010, Świat Książki,

²⁶ Obszernie to wyjaśniłem w mojej książce *Miłość toksyczna. Miłość dojrzala. Coaching relacji*, Warszawa 2011, Wydawnictwo G+j.

O tym typie osobowości są empatyczni, raczej wierni i skoncentrowani na monogamicznych związkach. Poszukują stałej partnerki, gdyż ich celem jest budowanie trwałej relacji. W ustabilizowanym związku czują się bezpiecznie, gdyż mogą w sposób przewidywalny realizować swoje potrzeby seksualne oraz inne liczne potrzeby społeczne i emocjonalne. Od partnerki nie oczekują fantazji w tym samym stopniu, co mężczyźni. Liczy się porozumienie i więź emocjonalna, której skutkiem jest intymny związek. Częściej też mogą mieć kompleksy na punkcie swego wyglądu, łysienia, zachowania, sprawności seksualnej. Ma to związek z samooceną i nadwrażliwością na ocenę ze strony innych, gdyż w relacjach liczy się dla nich przede wszystkim warstwa emocjonalna. Dzięki aspektowi Animy uzyskują lepszy wgląd w emocje innych osób, dlatego budują relacje oparte na przyjaźni i zaufaniu. Są znakomitymi ojcami. Ich doznania seksualne mogą być silne, wybuchowe. Im bardziej będą wybuchowe, tym częściej mogą się okazać egoistyczne wobec partnerki, jednak częstość współżycia nie odgrywa tak znaczącej roli jak w poprzednim typie. Ten typ mężczyzny częściej może odczuwać poczucie winy lub presji w sytuacjach erotycznych, gdyż jego celem będzie sprostanie oczekiwaniom partnerki, a to wzmaga kontrolę. Tym samym akt płciowy będzie wyzwaniem emocjonalnym. im silniejsza kontrola, tym większe napięcie i niekiedy trudność z czeipaniem satysfakcji, jak również ze spełnianiem pragnień partnerki, pomimo deklaracji świadczących o dobiych chęciach. Potrzeby seksualne związane są z trwałością relacji. Partner będzie skłonny koncentrować uwagę na partnerce, uwzględniając jej potrzeby, nawyki i oczekiwania, liędzie nastawiony na

CZĘŚĆ DRUGA. WIEDZA

zaspokajanie raczej jej potrzeb niż swoich, a to niekiedy może wzmacniać kontrolę i dawać skutek odwrotny od pożądanego. **Erotyzm** przejawia się w trosce o relację, w monogamii i chęci odczytywania, a także spełniania oczekiwań partnerki,

Kobiece kobiety dość dobrze harmonizują z zadaniami stawianymi przed kobietami w danej kulturze. Ponadto spełniają się w rolach macierzyńskich. Pożycie seksualne jest dla nich ściśle związane z monogamiczną relacją z mężczyzną. Wie wahają się podejmować jednak eksperymentów w celu wybrania na ojca swoich dzieci najodpowiedniejszego partnera. Potrafią być uwodzicielskie, flirtujące, kokieteryjne. Niekiedy w efekcie intensywnej koncentracji na rolach domowych i zadaniach macierzyńskich tracą pierwotne zainteresowanie współżyciem i partnerem, ich piewiastek męski może być rozwinięty w niewielkim stopniu i wówczas koncentrują się na świecie kobiet, rzeczywistości własnej płci, podczas gdy świat męski staje się odrębną rzeczywistością. Kobieta o typie kobiecym nierzadko oczekuje od partnera uwodzenia, zdobywania, zjednywania, a czasem również dominacji. Gdy pozostaje w centrum zainteresowania mężczyzny, przynajmniej na początku relacji, potrafi łatwiej zrealizować potrzeby i zadania związane z rolami kobiecymi. Kobiety kobiece czerpią mniejszą satysfakcję z pożycia, choć stwarzają pozory zainteresowania seksem zwłaszcza w młodym wieku. Nierzadko te sygnały bywają przez mężczyzn mylnie interpretowane. Celem kobiety jest zainteresowanie sobą mężczyzny i pozyskanie w nim stałego, wiernego partnera. Czynnikiem stymulującym w seksie, bardziej niż aktywność fizyczna, pozycje, gesty,

specjalne pieszczoty, gadzety, są emocjonalne zaangażowanie, miłość, poczucie jedności z partnerem. Ich potrzeby będą się skupiać na więzi z partnerem i poczuciu bliskości. To zaufanie, poczucie komfortu i akceptacja będą czynnikami najbardziej cenionymi. Miłość i zaangażowanie emocjonalne, a także lojalność, wierność, zaufanie i pewność partnera budują napięcie miłosne i erotyzm relacji w większym stopniu niż sprawność seksualna i zobiektywizowane techniki oraz umiejętności. Mniejsze jest również znaczenie orgazmu, a większe samego zbliżenia seksualnego, które traktowane jest jak nagroda, element podkreślenia więzi lub ukoronowanie dobrej relacji, 0 **erotyzmie** decydować będzie jakość relacji i całokształt odczuwanej satysfakcji ze związku, Wszelkie niepokoje, konflikty, fluktuacje w związku będą natychmiast odbijać się na jakości współżycia,

Męskie kobiety nierzadko seksualizują relacje z mężczyznami. Oznacza to wprowadzenie elementów flirtu i kokieterii niemal do każdej relacji męsko-damskiej, a nierzadko również dams ko-damskiej. Pozwala to im uzyskiwać przewagę i poprzez seksualność kontrolować sytuację. Zazwyczaj ich aspekt męski, Animus, czyli zespół wzorców pozwalający rozumieć męskie postawy, jako składnik osobowości kobiety jest dość dobrze wykształcony, Dzięki temu mogą odczytywać, rozumieć i przewidywać zachowania i potrzeby męskie. Ich związki zwykle są burzliwe i oparte na rywalizacji, a nawet walce. Przyciągają męskich mężczyzn, gdyż oni siłę, stanowczość i kokieterię odbierają jako zachętę do intymnego flirtu. Mężczyźni postrzegający seks jako element rywalizacji i sprawdzianu swojej witalności mogą odbierać silne

żeńskie sygnały jako wstęp do zalotów. Typ przeżycia seksualnego męskich kobiet jest zbliżony do męskiego mężczyzny, Kobiety takie szybko osiągają stan podniecenia i równie szybko są w stanie rozładować napięcie, Mogą współzycie powtarzać wielokrotnie w krótkim czasie, krótko, dynamicznie, we wznoszących się i opadających falach podniecenia i wygaszania. Dojrzałe społecznie męskie kobiety potrafią docenić role męskie i tym samym zbudować z partnerem stabilny, wspierający się związek.

Ich rozumienie męskiego punktu widzenia pomaga budować partnerską relację w seksie i nie tylko, jeśli jednak pieiwiastek męski zdominował ich osobowość, będą raczej odwoływać się do męskich wzorców zachowań zarówno w obszarze życia społecznego (zawód, ubiór, nawyki), jak i intymnego [wielu partnerów, krótkie związki, dynamiczne, pełne eksperymentów współzycie). Ich **potrzeby** są zazwyczaj silnie i jednoznacznie wyrażone. Kobiety o tym typie osobowości potrafią budować sytuacje intymne w sposób w pełni zaspokajający ich pragnienia, a ich fantazje i upodobania są asertywnie realizowane. Bywają również władcze i dominujące, podporządkowujące rytm życia intymnego własnym potrzebom, bodźcom i impulsom seksualnym. Częściej zdarza się u nich oczekiwanie dobrego, satysfakcjonującego pożycia i typowo męskie oddzielanie seksu od miłości. W dojrzałych relacjach **erotyzm** pojawia się jako element wspólnego budowania związku, w którym każda ze stron znajduje swoje miejsce, pozycję pełną szacunku, pożycie zaś umacnia relację.

Androgyniczne osobowości psychoseksualne nie wykazują większości cech charakteryistycznych dla opisanych powyżej typów. To oznacza, że są w większym

stopniu reaktywne, czyli obraz ich życia intymnego, a także psychicznego i społecznego w znacznym stopniu zależy do czynników kształtujących ich postawy w późnym okresie rozwoju. Osoby takie są bardziej elastyczne. Ich postawy wobec płci przeciwnej, ról społecznych i zachowań seksualnych w największym stopniu kształtowały się na etapie socjalizacji²⁷. W związku z tym mogą przyjmować postawy seksualne wynikające ze stanowiska partnera, dostosowywać się lub budować przestrzeń relacji w zależności od okoliczności zewnętrznych. Osobowości androgyniczne w mniejszym stopniu są zdeterminowane sztywnymi wzorcami ukształtowanymi we wczesnym dzieciństwie i tym łatwiej przyjąć im perspektywę drugiej płci. Równie dobrze w przypadku osobowości androgynicznej* moglibyśmy powiedzieć o zrównoważeniu cech. Przesunięcie w stronę kobiecości lub męskości będzie wynikało albo z bieżących potrzeb, albo z reakcji na partnera lub partnerkę, jej lub jego potrzeby, podjęte role życiowe, okoliczności zewnętrzne itd. Seksualność będzie miała w ich przypadku charakter emocjonalny, nastawiony na relację i budowanie więzi, Tym samym potrzeby będą związane z uczuciem miłości

1 osadzone będą w realiach związku, w którym kochankowie stworzyli własne normy, sposoby i zachowania

²⁷ Socjalizacja - proces .zaczynający się W dzieciństwie, podczas którego nabywane są postawy, wartości, przekonania, zwyczaje, wzorce zachowań i skumulowana zostaje wiedza na temat własnej społeczności. Mechanizm ten polega na wychowywaniu i edukacji dzieci w sposób, który modyfikuje ich zachowania tak, aby dopasować się do wymagań otoczenia. W elekcie środowiskowe roimy i wartości zostają uwewnętrznione i slajij się elementem osobowości. Porównaj: M.A, Colman, *Sloumik psij-chuioгии*. Warszawa 2009, Wydawnictwo Naukowe PWN.

przynoszące im satysfakcję. Pojawi się tutaj dialog, uzupełnianie się, wzajemne eksperymentowanie, Jeśli jednak partner lub partnerka nie odpowiada przychylnie na gotowość do dialogu i elastyczność osobowości androgynicznej, wówczas może dojść do wycofania, poszukiwania Innych partnerów, utraty więzi. **Erotyzm** często dotyczy atmosfery miłosnej zbudowanej przez partnerów¹ i niepowtarzalnego stylu komunikacji wytworzonego w związku. Zatem każda relacja miłosna osoby androgynicznej może przebiegać inaczej, akcentowane będą różne elementy relacji, a dynamika związku raz może przypominać typowo męską zadaniowość, a innym razem żeńskie nastawienie na jakość relacji,

To dobry moment, żeby przyjrzeć się sobie. Wczytując się w opisane modele, weź kartkę papieru i wynotuj, jaka postawa² psychoseksualna jest ci najbliższa lub najlepiej charakteryzuje twoje dotychczasowe funkcjonowanie. iMożesz również zaprosić do tej analizy sw³ojego partnera lub zachęcić go do rozmowy o waszych postawach. Dzięki temu łatwiej zrozumiesz, co was łączy, a co być może dzieli, W następnym rozdziale przyjrzymy się polom relacji, na któiyh odnajdziesz siebie i swój związek, a także minione relacje intymne. Koncepcja polakijye się w twoim doświadczeniu. Wnosisz ją do każdej nowej relacji wnrzaz z postawą wobec własnej psychoseksualności, a także wobec drugiej pici. Za każdym razem gdy reagujesz na swojego partnera lub partnerkę, pole relacji rekonfiguruje się, Tak samo jak twoja koncepcja siebie samego. JNlie jesteśmy statyczni i niezmienni, Dzięki temu możemy wzmacniać swoje mocne strony, a także *ulepszać i rozwijać relację intymną,

POLE RELACJI INTYMNEJ

*Poza koncepcjami czynienia dobra i czynienia zła
jest pole.*

Tam się spotykamy.

*Gdy dusza kładzie się w tej trawie,
świat jest zbyt wielki, aby o nim mówić,
Koncepcje, język, a najoet zwrot sami siebie,
nie mają wtedy sensu.*

Dżalaluddin Rumi²⁹

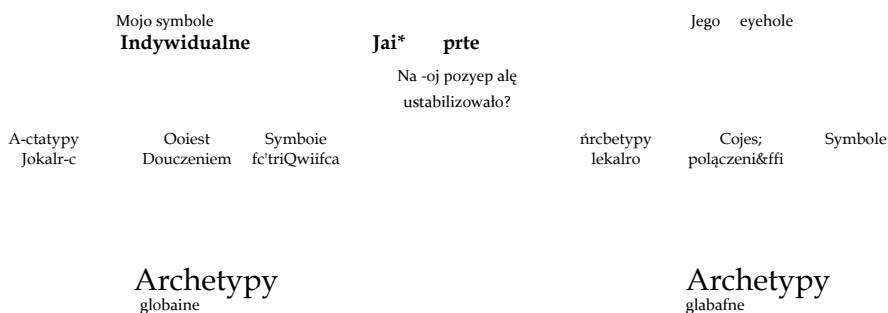
Pole oznacza coś więcej niż tylko sumę postaw wobec własnej seksualności i seksualności drugiej pici, Nawet w czasie krótkiego spotkania lub romansu tworzy się unikalna sieć połączeń pomiędzy dwiema osobami. W jej tworzeniu uczestniczą nie tylko zachowania seksualne, Ową sieć tworzy przede wszystkim komunikacja między ludźmi, której częścią jest życie intymne. Tak jest, to nie żart. Odkąd zachowania seksualne przestały być obowiązkiem małżeńskim i prokreacyjną powinnością wobec Kościoła i społeczeństwa, od kiedy kobiety znalazły przestrzeń dla własnej ekspresji, nie chodzi już tylko o czynniki biologiczne, ich znaczenie zmalało. Funkcją erotyki ma być przyjemność i radość, a przede wszystkim pełne wyrażenie swego człowieczeństwa

²⁸ D, Kami, *Wybór poezji*, Kraków 2007, Wydawnictwo Krytyki Artystycznej Miniatura, fl. 61,

w kontakcie z drugą osobą. Nie bez powodu mówi się już nie tyle o seksie czy nawet erotyce, ile o sztuce miłości (*ars amandi*). W przestrzeni spotkania dwojga ludzi, w której nastąpi zbliżenie intymne, coraz większą rolę odgrywa nasza osobista droga miłości, postawy, o których mowa była wcześniej, a także sposób tworzenia opowieści, narracji. Od sposobu, w jaki zapisujemy w naszym układzie nerwowym wczesne, a potem kolejne doświadczenia, a także od tego, jakie nadajemy im znaczenie, zależy atmosfera erotyczna każdego spotkania. W chwili spotkania dwojga partnerów powstaje pole relacji, do którego każde z kochanków wnosi swój osobny świat. Dopiero razem stworzą nową jakość, zupełnie niepodobną do opisu postaw każdego z osobna, jednak kluczowymi elementami są komunikacja, wymiana informacji, wymiana osobistych opowieści na temat erotyki. Nie kopulacja, ale komunikacja, nie tyle świadczenie seksualnych usług, ile udzielanie informacji zwrotnej, nie tyle sprawność w przyjmowaniu pozycji, ile w przekazywaniu emocji, uczuć, potrzeb. Poniższy rysunek obrazuje tę zależność. Omawialiśmy już archetypy²⁹. Archetypy globalne, takie jak; miłość, małżeństwo, kochankowie i inne, oraz kryjące się za nimi znaczenia są w danej kulturze uniwersalne niemal dla wszystkich. Rozumiane są przez uczestników kultury w podobny sposób bez względu na wykształcenie lub pochodzenie. Jednak dwójka kochanków może zwracać w relacji miłosnej uwagę na zupełnie inne obszary, archetypy i symbole, stąd na wykresie pojawiają się odrębne diagramy. Dla

²⁹ Porównaj też; M. liennewicz, *Coaching i mentoring w praktyce*. FLH-ręcznik, Warszawa 2010, G+J.

jednej osoby ważna będzie miłość, dla drugiej sprawdzenie się w swojej roli seksualnej* Początek relacji, a nawet każdego spotkania, można opisać jako komunikację, w czasie której partnerzy przedstawiają swoje osobiste symbole i odwołują się do symboli środowiskowych, zakorzenionych w głębokich archetypach zbiorowych. Efektem tego dynamicznego procesu jest **połączenie**. To, co prezentujemy na zewnątrz, jest niejako wynikiem skomplikowanego procesu, w wyniku którego ustalone zostają role w relacji i znaczenie, jakie obie osoby nadadzą wspólnemu spotkaniu, a potem pożyciu intymnemu.



Rysunek 4. Pole relacji

W wyniku tego procesu powstaje punkt połączenia. Jest nim zazwyczaj najbardziej wyraźny element, który akcentujemy w danej sytuacji, reprezentujący nie więcej niż jedną cechę lub potrzebę wyrażoną symbolicznie. Wcześniej w obszarze nieświadomym odbyły się poszukiwania, wybieranie i ujawnianie tego, na czym nam zależy najbardziej w danej chwili. Jeżeli punkty połączenia partnerów są podobne, to znaczy jeżeli w zbliżony sposób definiują sytuację, w której się znaleźli, tym szybciej i łatwiej wyłoni się wspólne rozumienie pola relacji. Im bardziej odległe będą osobiste punkty połączenia, tym

CZĘŚĆ DRUGA. WIEDZA

		Opia	
1	Cel jawny relacji	Mój	Jego
2	Cel ukryty relacji	Mój	
3	Oczekiwania jawne wobec mnie		
4	Oczekiwania ukryte wobec mnie		
5	Moja odpowiedź	Jawna	
		Początkowo ukryta	
a	Jakie jest pole relacji?		
7	Jakie jest pole relacji w pulu?	Moje	
		Jego	
S	Definicja pola relacji	Jak mogę definiować pole relacji?	
		Jak ja definiuję pole relacji?	
9	Stabilizacja pola w jakiej pozycji?!		

większe ryzyko rozpadu pola lub kreowania wspólnej przestrzeni, jako przestrzeni rywalizacji lub walki. Wsłuchajmy się w pewien dialog, który zobrazuje ów proces.

- Długo na Ciebie czekałam. Jak na pierwszą randkę, to już na wstępie źle ci poszło. i Masz już u mnie od razu warunek. *[Pierwsza randka to archetyp lokusa Iny o bardzo silnym znaczeniu; Istnieje silne przekonanie że pierwsze spotkanie decyduje o powodzeniu dalszej relacji. Archetyp ten nazwiemy lokalnym, dlatego że randki mają zawężane znaczenie. Nie wszędzie tak śmiecie chodzi się na randki. Stwierdzenie „masz u mnie warunek” jest symbolem środowiskowym kojarzącym się ze studiami, znanym dowcipem ifrf.J.]*

- Wiem, nawet nie zamierzam się tłumaczyć. Kiedy już wiedziałem, że się spóźnię, kazałem taksówkarzowi skręcić w pewne miejsce i choć wiedziałem, że jeszcze bardziej się spóźnię, poczułem, że to będą jedyne właściwe przeprosiny.

Mężczyzna wyjmując eleganckie pudełeczko i podaje kobiecie, która odbiera je i z zaskoczoną miną wyjmując z niego pierścionek. *[Pierścionek to silny archetyp globalny; oznaczający między innymi wielki dar,; skarb, moc pojednania i oczywiście zaślubiny³, a także wierność wyjątkowość, nierozzerwalność więzi.]*

- O matko, zaskoczyłeś mnie, czuję się oszołomiona, nie wiem, co powiedzieć. Chyba dostałam wypieków, jakbym halsowała pod wiatr. *[Halsowanie pod wiatr to symbol osobisty,; Nie wiemy, czy pani jest żeglarką, czy to tylko jej powiedzonko. Z uwagi na silne emocje naturalne jest uruchomienie osobistej symboliki.]*

- To nie tylko przeprosiny, to coś bardziej osobistego, Odebrałem ten pierścionek z naprawy. Planowałem ci go wręczyć nieco później, ale okazało się, że dziś jest ten właściwy dzień, JM ależ a ł do mojej matki, *[Wręczenie pierścionka kobiecie to archetyp lokalny, w zasadzie jednoznaczny z poproszeniem o rękę. Wspomnienie o matce jako poprzedniej właścicielce pierścionka uruchamia archetyp globalny Przywołanie matki oznacza, że mężczyzna widzi w kobiecie spadkobierczynię jego matki, a więc matkę swoich dzieci.]*

- Nadal jestem oszołomiona, nawet jeszcze bardziej niż przed chwilą. To dla mnie zbyt szybkie tempo. Znamy się za krótko. Nie wiem, co powiedzieć. Czuję się jak na karuzeli, najpierw myślałam, że już się nie pojawisz 1 miałam iść, a teraz to... *[Zbyt szybkie tempo to symbol*

CZĘŚĆ DRUGA. WIEDZA

środowiskowy; W niektórych Środowiskach zaręczyny na pierwszej randce mogą świadczyć o pochopności dziewczyny, o tym, że jest zbyt nieroztropna, a nawet łatwa w znaczeniu seksualnym. Karuzela do archetyp lokalny oznaczający wahanie, huśtawkę emocji,]

– Jesteśmy na pierwszej randce, ale podobasz mi się od dawna i o niczym innym nie marzę, jak tylko o tym, żebyśmy byli razem, [Marzenie o byciu razem to symbol środowiskowy który może oznaczać zarówno małżeństwo, jak i romans albo spędzenie nocy. Podobnie jest ze stwierdzeniem, że kobieta podoba się mężczyźnie. W kontekście emocji dziewczyny odpowiedź mężczyzny pochodziła z warstwy o słabszej sile oddziaływania].

- Czy ty mi się oświadczasz? [Lokalny archetyp małżeństwa, oświadczyny są do niego wstępem u; większości kultur kręgu europejskiego.]

- „Oświadczasz”* w jakim sensie?

– Jak to w jakim sensie? Pytam, czy prosisz, żebym została twoją żoną. [Archetyp globalny]

- Przepraszam, kochanie, ale chyba się nie zrozumieliśmy. Ja już mam żonę. Nie mogłaś o tym nie wiedzieć, przecież pracujemy razem w jednym biurze, Myślałem, że jesteś nowoczesną dziewczyną, otwartą na przygody. [Nowoczesna, otwarta na przygody dziewczyna to symbol środowiskowy i osobisty mężczyzny, pod którym pewnie kryje się przekonanie o zgodzie na romans.]

– Chyba się pomyliłeś co do mnie. A w zasadzie oboje się pomyliliśmy, chociaż ja chyba jednak bardziej.

Kobieta wstaje i wychodzi. Po chwili wraca, z dej mu - t je pierścionek i wrzuca go do kremu, a następnie ubnl- ^ dzony wciska do kieszonki garnituru mężczyzny. [Zwrot -<]

pierścionka lub innego cennego klejnotu to archetyp globalny. Oznacza zerwanie, odrzucenie, hańbę. Zanieczyszczenie pierścionka i ubrania pokanneyn to również archetyp globalny, wyraz pohańbienia, odrazy, symbolicznego skalania osoby.]

W prezentowym dialogu wyraźnie widać, jak komunikaty z różnych poziomów uruchamiają raz silniejsze, raz słabsze emocje i jak przenikają się nawzajem. To przenikanie w przestrzeni komunikacyjnej pozwala partnerom na kreowanie dwóch procesów jednocześnie: wyłanianie się **połączenia** w ich osobistej postawie, swoistej definicji siebie w konkretnej sytuacji oraz nieustanne definiowanie pola relacji. Kobieta w prezentowanym dialogu początkowo definiowała siebie jako wystrychniętą na dudka [gdyż paitner się spóźniał, a nieobecność także jest komunikatem], następnie jako randkowdczkę, która ma przewagę nad spóźnionym partnerem, a już w kolejnej chwili jako przyszlą żonę, by wreszcie poczuć się dziwką, a na koniec tryumfatorką. Podobnie falowało pole relacji. Początkowa było tylko niezobowiązującą, źle zapowiadającą się randką, chwilę potem obietnicą małżeństwa, a w^r końcu okazało się nieudanym wieczorem z dupkiem. Pyć może z punktu widzenia mężczyzny od początku była to relacja nastawiona na romans albo krótką przygodę, a jego połączenia osobiste zamykały się w pojęciach: *kochanek, przygoda* iub *chwilowa odmiana*.

Każda relacja ma również swoje **jawne i ukryte cele**³⁰. Wnosimy je do sytuacji i albo okazuje się, że definiujemy pole relacji podobnie jak nasz partner i cele zostaną

³⁰ M. Bennewicz, *tamże*.

zrealizowane w jakimś przewidywalnym czasie, albo nie.

Od wzajemnego komunikowania tychże celów zależy też w ostateczności zdefiniowanie sytuacji i dookreslenie własnych postaw. Powyższy dialog prezentuje nam w dość przejrzysty sposób oba poziomy celów. W sferze **jawnej**, czyli komunikowanej wprost i otwarcie uświadamianej przez obie strony, celem spotkania była randka, czyli mile spędzenie czasu, flirt, być może zmierzający do seksu lub budowania dalszej relacji. W celach **u krytych** po stronie mężczyzny były najprawdopodobniej zamiary seksualne, być może trwalszy romans o charakterze erotycznym. Wprawdzie nie możemy tego bezwzględnie stwierdzić na podstawie powyższego dialogu, jednak na pewno celem nie było małżeństwo. Po stronie zaś kobiety cele ukryte ewoluowały od randkowania, poprzez nadzieję na małżeństwo, aż do chęci odwetu. Z obu poziomów celów wynikają również oczekiwania, które mamy w stosunku do drugiej osoby i do całej relacji* One również mogą być jawne lub ukryte. Przy czym określenie, czy oczekiwania są jawne, czy ukryte, należy przede wszystkim do osoby, która takie oczekiwania, a wcześniej cele, zgłasza. Dla niej samej pewne potrzeby mogą być ukryte, a pomimo tego komunikuje je, W omawianym przykładzie nadzieje na małżeństwo wyrażane na pierwszej randce wydają się kobiecie przedwczesne, jednak w warstwie nieświadomej randkowanie ma służyć małżeństwu. Pewnie gdyby po stronie mężczyzny były inne cele i potrzeby, gotowa byłaby rozważyć swoje *tak*. Tym samym komunikacja toczy się wokół **interesów**, czyli wzajemnego wyrażania i zaspokajania pragnień, których interesy są uzewnętrznianiem. Jaki interes negocjował w polu relacji mężczyzna? ¹

► „+» „+ „0
Zmniejszenie złego wrażenia wywołanego spóźnieniem

i najprawdopodobniej seks, Jakie interesy miała kobieta? Spotkanie z mężczyzną, randkę, być może z jakimś ciągiem dalszym, którym być może kiedyś będzie małżeństwo. Nieoczekiwanym i niezamierzonym interesem, i to dwukrotnie, stało się zaznaczenie przez panią siły, stanowczości i niezależności, a w efekcie komunikowanie swoich granic. W jej systemie wartości najwyraźniej nie było miejsca na randkę z żonatym mężczyzną, W efekcie tego procesu pole relacji stabilizuje się lub zrywa, Nowe uporządkowanie pola zazwyczaj oznacza, że oboje partnerzy godzą się na jakiś czas na wspólną definicję sytuacji intymnej [lub każdej innej). Towarzyszą jej coraz bardziej ustabilizowane rytuały, powtarzane wzorce zachowań i nierzadko dość sztywno określone role i pozycje, które przyjmują w polu partnerzy. Stabilizacja ta będzie trwała, dopóki jakieś czynniki osobiste (jedno z partnerów) lub zewnętrzne (romans, zmiana miejsca zamieszkania, narodziny dziecka) nie wprowadzą lub wręcz nie wymuszają zmiany w polu. Przyjrzymy się drugiej rozmowie.

- Zawsze musimy się kochać tak, jak ty tego chcesz, a kiedy ja mam jakąś propozycję, to już jesteś zmęczony i zasypiasz.

-Ja zasypiam? Przecież to ty wybiegasz od razu do łazienki i nie ma cię godzinami, więc zasypiam, nawet jeśli mam ochotę na ciąg dalszy,

- Wybiegam do łazienki, ty idioto, bo muszę się zaspokoić bez ciebie, bo ty nie potrafisz tego zrobić na leżycie 1

- Tak? A ja uważam, że gdybyś się nie onanizowała, tylko była ze mną, to obojgu nam byłoby lepiej i miała-byś takie przyjemności, jakich chcesz, ale ty wolisz robić to sama. To zboczone,

CZĘŚĆ DRUGA. WIEDZA

- Zboczone? A co powiesz na to, że zmuszasz mnie, żebym to robiła w kapeluszu i w ciemnych okularach, jakbyś nie chciał na mnie patrzeć! To mnie upokarza.

- Przecież sama mi powiedziałaś, że czujesz się jak aktorka z lat 70., a to cię bardzo kręci. Poza tym sama lubisz świntuszyć i mnie do tego namawiasz. Kie lubię mówić tych świństw.

- Na przykład jakich?

- No takich jak z ulicy, jakbym byi jakimś żulem albo mówił do...

- Do dziwki, no, powiedz to! Jakie słowa są takie okropne? Dziwka, dupa, kutas? No jakie?

- No właśnie takie.

- Jakie jeszcze?

- Na przykład *zerznij mnie*.

- Chodź tu do mnie, ty mój poprawny inteligenciku, i mnie pocałuj, a potem mnie zerznij*

Dialog ten prezentuje ożywioną dyskusję. Jak łatwo dostrzec, pole relacji jest pełne napięć i oskarżeń, choć oboje partnerzy definiują swoje postawy (połączenia) w podobny sposób - są kochankami, rozmawiają o współżyciu i własnych potrzebach. Od początku również się obwiniają, nie brakuje mocnych słów, ale jak widać w finale rozmowy, mocne siowa odgrywają również rolę afrodyzjaku. W tej słownej przepychance potrafili również powiedzieć dość jasno o swoich potrzebach. Pozornie (jawnie) była to wymiana ciosów, lecz w płaszczyźnie niejawnej forma pozwoliła na odkrycie własnych intencji i nazwanie wzajemnych oczekiwań. Pole relacji to walka, co nie przeszkadzało partnerom rozpocząć miłosną akcję.

Pola relacji

Przestrzeń erotycznego spotkania bywa definiowana w bardzo różnorodny i bogaty sposób. Nierzadko oboje partnerzy, spotykając się po raz pierwszy, wnoszą do relacji swoje dawne definicje pola i w ten sposób prezentują swoje oczekiwania wobec drugiej strony, Większość sporów, żmudne dopasowywanie się, kłótnie, a nawet walka w relacjach, związane są właśnie z definiowaniem pola relacji, uściśleniem znaczeń, rozkładaniem akcentów, forsowaniem własnych rozwiązań i potrzeb, W efekcie pole stabilizuje się, jak już powiedzieliśmy, jedynie na pewien czas. Oczywiście bywają pola ustabilizowane na wiele lat. Jednak istotą życia jest zmiana, Czasem następuje ona z woli partnerów (tak działa coaching), czasem wynika niezależnie lub nieświadomie z mikrozmian, którym poddawani jesteśmy codziennie. Poniżej prezentuję dwanaście najczęściej spotykanych pól relacji intymnej³¹,

1. Twierdza

Oboje partnerzy traktują swój intymny świat jako zamkniętą przestrzeń, w której izolują się od zewnętrznego świata* Ich intymność jest zorganizowana przeciwko otoczeniu, nierzadko odbieranemu jako wrogie, obce i zagrożające. Łóżko staje się ich więżą, w której symboliczna królowa i książę spotykają się tylko dla siebie, tylko sobą są zainteresowani i tylko z wzajemnej intymności czerpią siłę do odpierania zakusów wrogiej rzeczywistości, Jeśli tylko jedno z partnerów postrzega pole w taki

Porównaj: 5. Bem, *Męskość – kobiecość. O różnicach wynikających z pfc*, Gdańsk 2000, GWP oraz B, WojcifiKke, *fCóthety i mężczyźni, Odmienne spojrzenia nu różnice*, Gdańsk 2002,, GWP oj a 7, A. Długolecka, Z. Lew-Starowicz. *tamże*.

sposób, chce być zdobywane, Tylko pod pewnymi warunkami królewna spuszcza ukochanemu kluczyk do wieży na sznurku lub warkocz, po którym ten może się wspiąć. W przypadku mężczyzny będzie to częściej tęsknota za seksem jako bezpiecznym schronieniem, izolacją od trudności. Świat intymny, w którym się zamyka.

2. fatamorgana

Relacja intymna, a nierzadko też druga pleć, są postrzegane nierealistycznie. Wyolbrzymiane są wszelkie cechy związane z atrakcyjnością, wyjątkowością osoby lub sytuacji. Prześwytom zazwyczaj towarzyszy emfaza, przesada, skłonność do fantazjowania, a symbole, przedmioty czy nawet zwyczajne zachowania interpretowane są jako wyjątkowe, romantycznej podniecające. Często ten sposób postrzegania pola relacji towarzyszy fazie zakochania, spotkaniu nowego partnera albo partnerki lub też pojawia się u osób niedojrzałych lub rozchwianych emocjonalnie, jeśli tylko jedna osoba w relacji postrzega pole w ten sposób, może być podatna na manipulację lub wykorzystanie przez partnerów postrzegających seks bardziej technicznie. Naiwność w obrazie intymnej relacji kończy się nierzadko zranieniem lub poczuciem odrzucenia, niezrozumienia, a nawet wykorzystania.

3. Oaza

Współżycie intymne, podobnie jak w twierdzy, jest chwilą wytchnienia, lecz w tym przypadku jest to obszar radosny, rozkoszny, kolorowy, bogaty. Oboje partnerzy ^
potrafią korzystać z uroków, które oferuje im oaza. Nie- £
rzadko też podróżują, korzystają ze SPA lub innych foim ^
rozrywki, które wzbogacają ich seksualność, Kównież OJ

samo pożycie jest entuzjastyczne, gorące, pełne namiętności, Jeśli tylko jedna z osób postrzega w taki sposób związek, a druga znajduje się na przeciwległym biegunie, może to być przyczyną zdrady w poszukiwaniu atrakcyjności, Również dla osób żyjących poza stałym związkiem pożycie intymne może być przeżywane jako obszar święta, fiesty rządzącej się odrębnymi zasadami niż codzienność.

4. Dom

Ten typ relacji oznacza dobrą wymianę i współdziałanie. Partnerzy zamierzają budować swoją intymność na trwałej podstawie. Z ich pożycia wynikają różne role, takie jak macierzyństwo, ojcostwo oraz inne role rodzinne. Seks staje się elementem większej całości, w której partnerzy ufają sobie, okazują szacunek, troszczą się o swoje potrzeby, jeśli tylko jedna osoba w relacji postrzega pole w ten sposób, będzie zazwyczaj parła do zalegalizowania relacji w ten lub inny sposób. Istotnymi dla niej wartościami będą stabilność, przewidywalność, wierność, a także monogamia, czyli związek z jednym partnerem na całe życie,

5. Manufaktura

Oparta jest na wymianie i podziale zadań. Partnerzy traktują swoją intymność zadaniowo i zazwyczaj zmierzają do bardzo precyzyjnego określenia ról i funkcji, a nawet obowiązków i konkretnych zachowań. Nierzadko ten typ pola dominuje w przypadku par starających się o dziecko, zwłaszcza gdy pojawiają się problemy z zapłodnieniem, długi okres leczenia i wycieczki w dania na potomstwa. Seks wówczas zostaje podporządkowany potrzebie macierzyństwa i ojcostwa, a relacja zostaje

zdominowana przez techniczne uwarunkowania związane z owulacją, przez sprzyjające zapłodnieniu pozycje, konieczność utrzymania nasienia w organizmie kobiety, a także pory i częstotliwość współżycia najdogodniejsze z punktu widzenia nadrzędnego celu, jakim jest poczęcie. Jeśli tylko jedna osoba w związku w taki sposób definiuje pozycie intymne, koncentruje swoją uwagę na rytuale i zazwyczaj godzi się na współżycie tylko pod warunkiem respektowania rytualnych potrzeb. Rytuał może zawierać dowolne zachowania, przedmioty, a nawet sytuacje, które danej osobie dają złudne poczucie kontroli. Ma przykład współżycie może odbywać się tylko w soboty, przy malej lampce, tylko na boku, bez zdejmowania piżamy itd., a pieszczoty muszą występować w określonej kolejności.

ó. Teatr

Teatr nie zawsze związany jest z rekwizytami i kostiumami, choć w czasie pożycia może pojawiać się erotyczna bielizna, specjalne ubrania, a nawet przebrania. Teatr miłosny to wspólna gra, w której kochankowie przyjmują różne role. Zaskakują siebie, bawią, proponują nowe sytuacje, pozycje, rozkoszują się w icwnym stopniu aktem seksualnym, co erotyczną atmosferą, W sypialni zatem nie zabraknie kwiatów ani muzyki., współżycie poprzedzi uroczysta kolacja, ubiory będą podkreślać wyjątkowość randki. Do erotycznej atmosfery włączona zostanie podróż do domu, wspólna kąpiel, a także kosmetyki i szlafrok, a potem jeszcze kolejne niespodzianki. Nie g zabraknie również eksperymentów z miejscem współżycia oraz przebiegiem aktu miłosnego, ze zmianami pozycji, aktywności. Jeśli tylko jedna osoba w związku w ten cn

sposób postrzega pole, będzie albo inicjatorem pożycia, w którym druga osoba będzie raczej widzem, lub też będzie dążyła do zdrady lub zmiany nudnego w jej pojęciu partnera lub partnerki. Owa teatralność jest charakterystyczna dla zawodowych prostytutek. Postawa tego rodzaju stanowi również pewne niebezpieczeństwo dla stałych relacji, gdy przez atrakcyjne (teatralne) zachowania seksualne jedna osoba manipuluje drugą, by uzyskać inne korzyści, niezwiązane z seksem. Będzie o tym jeszcze mowa w części Trucizny.

7. Cło

Cło opisuje sytuację wymiany. Partnerzy są wobec siebie raczej nieufni, ale skłonni do współpracy. W ich relacji ukryta jest obawa dotycząca szczerości intencji, wierności, a także kosztów ponoszonych w związku ze współżyciem. Dlatego na te elementy zwracają uwagę. W pewien sposób podliczają siebie nawzajem. Wkładem w tę wspólną relację mogą być koszty poniesione na wspólny wyjazd lub poświęcony czas, długość dojazdu na spotkanie, lecz również jadowody wierności lub zaangażowania* Intymność przynosi im przyjemność, lecz zawsze jest osadzana w kontekście wymiany handlowej, W przypadku, gdy tylko jedna osoba przyjmuje podobną definicję sytuacji miłosnej, może to grozić manipulacją. Intymne pożycie będzie miało swoją cenę, a nierzadko również nieujawniane przed partnerem tło (np. zdrad, nieokazywanych potrzeb, skrywanych pragnień, które realizowane są w inny sposób). Ten model współżycia zawsze jest związany z kosztami i zyskami, które im bardziej odiywiają się od miłości i erotyzmu samego w sobie, tym silniej mogą zatruwać relację.

8, Walka

Jest relacją, w której partnerzy nieustannie się ściągają, przerzucają argumentami, udowadniają sobie złe intencje lub obarczają się nawzajem odpowiedzialnością, winą, skutkami własnego niezadowolenia itd, Nawet sam akt seksualny może wyglądać jak zapasy, przynajmniej w początkowej fazie stosunku. Relacja przebiega dość burzliwie i często obfituje w rozstania i powroty.

Jak na wojnie są momenty eskalacji, są również chwile wyciszenia. Druga pleć jest traktowana jako obca i raczej wroga, a nawet z natury gorsza i pełna wad.

W skrajnych przypadkach traktowana jest jako obiekt zaspokojenia pragnień seksualnych. Gdy tylko jedna osoba w związku w ten sposób definiuje pole relacji, może dochodzić do próby zdominowania partnera, a nawet podporządkowania go i upokorzenia. Model pożycia może stać się wówczas niebezpieczny i raniący dla drugiej osoby, która - jeśli nie będzie potrafiła mu się przeciwstawić - będzie zmuszona ulec lub odejść, Rozstanie w tego typu relacji bywa również walką, Konflikt się wówczas bardzo zaostrza, a partnerzy potrafią nie przebierać w środkach. Jeśli walczą na równoprawnych pozycjach, nierzadko chodzi o to, które z nich zada ostatni, zwycięski cios. W polu walki wygrany może być tylko jeden. Zatem wspólne relacje, także intymne, to często sekwencja bitew, w których partnerzy zliczają wygrane, przegrane i remisy. Oczywiście tłem ich zmagania jest silna rywalizacja,

9. Pole minowe

Odmianą walki jest pole minowe. Na co dzień ^ panuje spokój, lecz wspólna przestrzeń jest pełna

nieprzyjemnych niespodzianek. Ustaliła się bowiem między partnerami zasada komunikacyjna, w ramach której obie strony wzajemnie się oskarżają o brak należytych starań, nierealizowanie potrzeb, popełnione błędy, Relacja upływa w atmosferze; obojętnie – obojętnie-słodko-obojętnie-wybuch-obojętnie-słodko-wybuch itd, W dawnej freudowskiej nomenklaturze powiedzielibyśmy, że relacja taka jest histeryczna. Nieoczekiwane euforie mieszają się z wybuchami złości lub płaczu, apatie zaskakują w okresach przyjemnych i ustabilizowanych, by nagle zmienić się w radość i rozkosz, która tak szybko, jak powstała, zgaśnie. Seks bywa traktowany również jak lekarstwo albo ukojenie, sposób na poprawę nastroju lub gwałtowne odreagowanie nieprzyjemnych emocji, środek na chandrę i poświęcenie dla partnera lub partnerki. Jeżeli tylko jedna osoba w relacji buduje pożycie w oparciu o tak zdefiniowane pole, wówczas pożyciu towarzyszy gwałtowna huśtawka emocji. Często głównym adresatem tych emocji jest druga osoba, przywoływana, oskarżana, obwiniana, a następnie uwielbiana i odrzucana, by znów zostać skarconą i odrzuconą, a potem upragnioną i ukochaną. Tego rodzaju huśtawki dość często kończą się zdradami lub rozstaniem,

10. Okopy

Okopy symbolizują wzajemną nieufność partnerów zarówno wobec siebie, jak i wobec otoczenia. Partnerzy potrafią przez długie lata pozostawać na własnych pozycjach, wzmacniać swoje przekonania i role, żyjąc w zasadzie obok siebie. Nawet w związkach o krótkim stażu oznacza to odgrodzenie od drugiej płci, nieufność

i dystans, relacje intymne zaś poddane są kontroli. W zasadzie druga osoba, i w szerszym ujęciu cała druga pleć, pozostaje niepoznana i niezrozumiana. Każde z partnerów zamknęło się w obszarze własnej pici, jej doznań i rozumienia oraz przeżywania erotyki, a więc relacji miłosnej. Jednak ich osobista perspektywa przeważa i decyduje. Na co dzień może się to objawiać w komuś u nikatach, stwierdzeniach i żartach akcentujących niezrozumienie i brak akceptacji dla drugiej pici, jej nawyków, poglądów, zachowań, a nawet sposobu przeżywania stosunku seksualnego. W skrajnych przypadkach jest to wyszydzenie, odrzucanie i zahamowanie komunikacji. Partnerzy przeżywają dość silne poczucie osamotnienia.

W przypadku, gdy ten model reprezentuje tylko jedna osoba, jest ona zazwyczaj nieufna i zdystansowana i raczej skupia się na tych obszarach, które może mieć pod kontrolą, które jej nie zagrażają. Intymność pozbawiona będzie wówczas czułości i namiętności, a sam stosunek stanie się raczej mechaniczny,

i 1. Piaskownica

W piaskownicy partnerzy przeżywają pole relacji nieco podobnie jak w teatrze. Liczą się tutaj codzienne małe gry, sprawiające, że oboje czują się bezpiecznie w swoim małym, ciepłym, przewidywalnym świecie. Charakterystyczny dla tego typu relacji jest zinfantylizowany język relacji. Kochankowie będą mieli skłonność do zwracania się do siebie pieszczotliwie, ze zdrobnieniami, używając języka gestów i słów zrozumiałego tylko dla nich. Otoczą się przedmiotami, gadżetami, a także wystrojem wnętrza, w którym będą dominować symbole miękkości, delikatności i zabawy. Być może w sypialni czy w łóżku nie

zabraknie puchatej poduszczeni, wielkiego pluszowego misia, bawełnianej piżamki, lecz przede wszystkim zachowań, takich jak głaskanie, masowanie, przytulanie, W codziennej relacji również będzie wiele pocałunków, pieśczośliwych wyznań, zdrobnień. Obserwator przyglądający się tego rodzaju relacji zwróci uwagę, że para dorosłych ludzi komunikuje się w sposób, który imituje język i zachowania dziecka. Właśnie na obserwatorze robi to niekiedy zenujące wrażenie. Dla kochanków zaś taki styl komunikacji może pełnić funkcję obronną, dystansującą ich od codziennej rzeczywistości, którą mogą postrzegać jako nieprzyjazną, nazbyt brutalną, obcą w stosunku do ich ciepłego, intymnego świata zabaw. Jeśli tylko jedna osoba postrzega w ten sposób relację, może w partnerze lub partnerce budzić dystans, a nawet niechęć, chociaż zdarzają się również postawy opiekuńcze. Osoba tak definiująca pole jest bowiem w pewien sposób atrakcyjna, zaprasza do pokoju zabawek, w którym zawsze coś ciekawego ma do zaprezentowania. Jej infantylność budzi również naturalną skłonność do opieki,

12. Drzwi otwarte

Ten sposób definiowania pola wynika z dojrzałości partnerów. Drzwi stoją otworem dla drugiej osoby, jej potrzeb i propozycji, natomiast terytorium, czyli wnętrze relacji, to dość jasno zdefiniowany obszar wartości, potrzeb, zachowań, a nawet rytuałów, dzięki którym relacja się stabilizuje. Partnerzy komunikują sobie nawzajem, że są dla siebie ważni, rozpoznają, rozumieją i szanują własne potrzeby i są gotowi zaakceptować odmienność płci oraz postaw seksualnych* Pole relacji definiowane jest przez wzajemny szacunek, uważność

CZĘŚĆ DRUGA. WIEDZA

na drugą osobę, ale w równym stopniu na osobistą asertywność, czyli zdolność do wyrażania własnych potrzeb wprost, w sposób nieraniący Innych osób. Gdy tylko jedna osoba w relacji przyjmuje taką postawę, a druga reprezentuje postawę skrajnie odmienną, relacja intymna będzie zmierzać do rozpadu, innym wariantem jest zaproszenie partnera przez osobę *otwierającą drzwi* do zmiany definicji jego postawy. Zdarza się tak, gdy jeden z partnerów jest starszy, bardziej dojrzały lub po prostu bardziej doświadczony w relacjach intymnych i w związku z tym potrafi być zarówno uczestnikiem relacji miłosnej, jak i mentorem, który zaprasza do zdobywania nowych doświadczeń.

Dwanaście opisanych powyżej pól relacji nie wyczerpuje oczywiście wszystkich możliwości. Często powstają formy mieszane, które dopiero po wielu latach związku stabilizują się w określony model, już nawet przy pobieżnym przyjrzeniu się poszczególnym rodzajom pól bez trudu możemy dostrzec, które z nich mogą się spotkać, by wytworzyć nową jakość, a które z nich łączą się w jeden wspólny model z ogromną trudnością.

Gdy osoba definiująca intymną relację jako *Piaskownicę* spotka się z osobą, która postrzega ją jako *Dam* lub *Drzwi otwarte*, *Oazę* lub *Teatr*, po dłuższym lub krótszym okresie docierania się prawdopodobnie powstanie nowa, wspólna i spójna definicja relacji. W przypadku jednak spotkania kogoś, kto interpretuje relację miłosną na przykład jako *Pole minowe* lub *Cło*, z osobą, która [^] przyjęła model *Teatru* albo *Oazy*, porozumienie będzie £ trudne, podobnie jak wtedy, gdy *Cło* spotka się z *Walką* [^] lub *Fatamorgana* z *Okopami*. Niektórych sprzeczności i—j

nie da się pokonać, nawet jeśli inne czynniki, na przykład natury biologicznej lub biospołecznej, połączą dwoje ludzi w parę. Początkowym impulsem może być atrakcyjność fizyczna lub materialna, pierwsza randka lub zakochanie, jednak różnice, jakie występują na przykład między *Walką* i *Oazą*, najczęściej okazują się nie do pokonania. Oczywiście wszystkie opisane wyżej procesy najczęściej przebiegają nieświadomie. Nierzadko dostrzegamy ich odpryski, fragmenty, jakies części składowe, kiedy próbujemy zrozumieć, co dzieje się między mną a drugą osobą. Skarżymy się wtedy przyjaciółce lub przyjacielowi, że *On nigdy się nie cieszy seksem. Jest zawsze ponury i zabiera się do tego, jakby to była praca w fabryce.* Albo: *Jest taka zamknięta w sobie i niedostępna, że nawet nie wiem, co sprawia jej rozkosz. Godzi się nawet na jakies zabawy i pieszczoty, ale mani wrażenie, że jest gdzieś w odległym świecie, z którego ledwie wytyka nos.*

Warto też zwrócić uwagę, że ustabilizowana relacja może ulec nawet gwałtownej zmianie pod wpływem czynników zewnętrznych. Obrazuje to kolejny rysunek, na którym zaznaczone zostały możliwe czynniki wpływu. Najczęściej są to: decyzja o małżeństwie, planowanie poczęcia i urodzenia dziecka, potem pojawienie się kolejnego dziecka, przeprowadzka, zamieszkanie na wspólnym terytorium, zamieszkanie z innym lub innymi członkami rodziny, wyjazd zagraniczny, polepszenie lub pogorszenie warunków materialnych, zmiana pracy jednego z partnerów[^]. Słowem, każdy ważny czynnik wpływający na relację intymną może ją zmodyfikować.

CZĘŚĆ DRUGA. WIEDZA

■ Jakiego (Sal) pnie! rp-ar-ii?
 Nd jdkie> | pozycji
 ustabi Eowafo?

Moje symbole
 indywidualnie

Szalana polka

aktymbole
 idualrio

Archetypy Go jest
 lokalne połączenie rr: Symbole ^
 SrodOMsfca

ArLhfl'.yp] ^
 ic',alriE Co jest Symbole
 tWl'cze ierr troikiwjLita

Archetypy
 globalneQ

Wydarzenia (gatyci'cE Dbc-05)

Wygr/Enia dOtyc/ape ierne |
 □iofcy w relacji
 ImE ,Tala

Archetypy
 globalne

Im ludzie
 IrwiD sylL^cje

Rysunek 4. Zmiana pola

	Pytania	Opis
1	Jakiego wystąpiły znaczące wydarzenia dotyczące obojga piljŁrtClÓW?	
2	Jakiego inin! puJa Interwenlowaty?	
3	Jacy ludzie? W jaki sposób?	
4	Jakiego [jiii-e wydarzenia lub sytuacje?	
5	Jak zmieniło się pole relacji?	

Zachęcam do wykonania obu ćwiczeń: pierwszego, dotyczącego zdefiniowania pola relacji (rysunek 4), oraz drugiego, dotyczącego interwencji zewnętrznej w pole. Jeżeli twój obecny lub przeszły związek doświadczył zmiany lub jeśli właśnie znajdujesz się w takiej chwili,

g
 £
 ^
 CO

gdy wcześniejsza definicja sytuacji ulega zmianie, warto przyjrzeć się, co na nią wpływa, jakie czynniki odgrywają rolę. Efektem takiej analizy będzie wówczas bardziej świadomy sposób kreowania relacji, który zaspokoi potrzeby obojga partnerów, Warto zatem zadać sobie następujące pytania:

1, Pierwsze z nich dotyczy wydarzeń i sytuacji, które dotyczą obojga partnerów. Należy do nich między innymi podjęcie roli rodzicielskiej, lecz także wynajęcie wspólnego mieszkania lub wprowadzenie się do budowane go domu itd,

2, Drugie dotyczy zmian przeżywanych tylko przez jednego partnera, na przykład będzie to podjęcie przez kobietę pracy po urlopie macierzyńskim, rozłąka z powodu podjętej pracy zagranicznej, choroba jednego z partnerów. Tego rodzaju osobiste doświadczenia, choć bezpośrednio wpływają na biografię jednej osoby, w oczywisty sposób zmieniają całe pole relacji i wpływają na życie drugiej osoby.

3, Trzecie pytanie dotyczy innych osób, które w jakikolwiek sposób mogą wpłynąć na pole relacji intymnej. Może to być kochanek lub kochanka jednego z partnerów, Już sama świadomość obecności takiej osoby zmienia pole relacji. Może być to również obecność teściów na wspólnym terytorium zamieszkiwania, co jest dość częstym zjawiskiem, wynikającym z malej zamożności społeczeństwa i popularnego stylu życia rodzinnego w Polsce. Już sama świadomość obecności teściowej za ścianą sypialni młodych ludzi zmienia definicję pola* Mogą to być również inni członkowie rodziny, którzy z różnych powodów fizycznie przebywają na terytorium kochanków lub w nie ingerują. Będą to: opieka nad

chorymi członkami rodziny, zaangażowanie przyjaciół; uczestnictwo w relacjach rodzinnych itd.

4. Czwarte pytanie dotyczy wszelkich innych wydarzeń, sytuacji, czynników, które w jakiś istotny sposób wpłynęły z zewnątrz na już ustabilizowane pole.

Biorąc to wszystko pod uwagę, z łatwością dostrzeżesz, w jaki sposób ewoluowała twoja osobista definicja relacji intymnej, jak zmieniała się w twoim związku oraz w jakim kierunku podąża ta zmiana obecnie. Być może będzie to również dobra okazja do rozmowy z twoją partnerką lub partnerem o tym, co was łączy i ewentualnie dzieli, jakie pojawiają się szanse, a jakie zagrożenia. Dzięki temu może pojawić się również większa samoświadomość. To dzięki niej podejmujemy w istocie coaching. Zawsze podsumowuj proces analizy pytaniem: *Czego chcę w zamian, dokąd zmierzam, co będzie spełnieniem moich pragnień?*

FAZY RELACJI INTYMNEJ

*jestem rytmem w twojej melodii
Jestem słońcem, a ty księżycem
jestem nietoperzema ty jaskinią
jesteś plażą, a ja falą
Jestem pługiem > a ty ziemią
71/ rękawiczką, a ja dłonią
ja pociągiem, a ty stacją
Jestem masztem flagowym twojego narodu*

*jestem teraźniejszością twojej przeszłości
Tlj jesteś raną, a ja szwem
71/ magnezem, ja biegunem
Jestem diabłem w twojej duszy
'71/ się uczysz, a ja uczę
jesteś kościołem, a ja kaznodzieją
Jesteś kwiatem, a ja deszczem
Jesteś tunelem, a ja pociągiem*

*Powstańcie, wszyscy kochankowie świata
Powstańcie, policzcie siękażdego chłopca,
każdą dziewczynę
Powstańcie, wszyscy kochankowie świata
Zaczynamy zupełnie nowy dzień*

Sting³²

Od czasów, kiedy w XX wieku para amerykańskich badaczy, William Masters i Virginia Johnson³³, opublikowała serię badań dotyczących ludzkiej seksualności, przyjęło się dzielić akt seksualny na cztery fazy: podniecenia, plateau, orgazmu i odprężenia. Uznano wówczas ów model za rewolucyjny, podkreślając jednocześnie jego naturalną i uniwersalną rolę, zarówno w przypadku kobiet, jak i mężczyzn. Odkrycie było tym większe, że uświadomiło tysiącom par, że ich pożycie odbiega od opisanego modelu. Jednocześnie owe cztery fazy stały się czymś w rodzaju idealnego wzorca, a nawet obowiązku każdej zdrowej pary. Odtąd, jeżeli ktoś orientował się, że którejs fazy nie przeżywa lub że przeżywa ją inaczej niż w ów *naturalny, naukowo potwierdzony sposób*, czuł się co najmniej zaniepokojony. Przez wiele dekad w popularnych czasopismach, a także wydawnictwach książkowych, pojawiały się setki porad, technik i ćwiczeń, mających na celu uaktywnienie u przerażonych swoimi niedostatkami osób a to poszczególnych faz stosunku seksualnego, a to poszczególnych stref, mających każdą z faz pobudzać. Obowiązujący kanon zachowań seksualnych i coraz większa otwartość w mówieniu o tej sferze życia, wspierana przez popkulturę, w końcu doprowadziły do powstania pewnego nieprawdziwego obrazu życia intymnego. Partnerzy nie dość, że muszą być młodzi i piękni, to jeszcze powinni odpowiadać kanonowi obowiązującej urody i mody. Młodość zdaniem popkultury kończy się w tym samym wieku, co kariera

³³ W.U. Masters, V.E. Johnson. *Współżycie seksualne człowieka**, Warszawa 1975, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich oraz W.I-J, Masters, V.E. Johnson, *Niedobór seksualny człowieka*, Warszawa 1975, Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich.

wyczynowego sportowca. Współzycie seksualne zostało wykreowane na najważniejszy obszar funkcjonowania młodej kobiety i młodego mężczyzny, a jednocześnie podlega prawom atrakcyjności i marketingu podobnym do tych, jakim podlegają produkty handlowe. Atrakcyjność, powodzenie, uwodzenie, skuteczność w zdobywaniu nowych trofeów i partnerów, rywalizacja i wynik to słowa dość dobrze opisujące ów propagowany model. W dodatku coraz rzadziej mówi się *para*, coraz częściej mówi się: *Ty i twoja seksualność; Zdobądź idealnego kochanka; Jak możesz uwieść każdego; 100 sposobów na wyrwanie każdej dziewczyny; Jak szybko ściągnąć z niej majtki; Co zrobić, żeby żaden ci się nie opart*. Temu obrazowi towarzyszy, często opisywany językiem pseudoformalnym, obowiązkowy przebieg stosunku seksualnego. Zbliżenie oczywiście musi składać się z czterech faz, a jeśli ktoś nie odczuwa wszystkich wskaźników związanych z poszczególnymi etapami akcji seksualnej, może czuć się zaniepokojony podobnie jak dziewczyna z obciachową torebką zamiast markowej, facet w niemodnym garniturze lub ktoś, kto po prostu nie jest na bieżąco, nie jest trendy, cool ani jazzy, W społeczeństwie, takim jak nasze, dość mocno zakorzenionym w globalnych i lokalnych archetypach, tajemnice alkowy pozostają przemilczane, a role męskie i żeńskie wyraźnie zdefiniowane. W dodatku wszystkiemu gdzieś z góry przygląda się surowy, srogi i oceniający Bóg, który szczególną troską objął wszystkie wydarzenia w sypialni. Kolejne pokolenia w tej sytuacji wchodzą w dorosłe życie ze spoimym mętlikiem w głowie na temat seksu. Dodajmy do tego szczątkową edukację seksualną, a w wielu rodzinach przeniesienie milczenia na temat seksu także na sferę

"wychowania dzieci. Setki razy słyszałem podobne zdanie: *Mnie edukowało podioórko i koledzy i jakoś wyrosłem na człowieka, a i dzieci udało mi się sptodzić.*

Tymczasem współcześnie coraz częściej badacze przyznają, że na przebieg faz pożycia intymnego wpływają różnorodne czynniki. Przede wszystkim są to płeć, stan zdrowia, budowa fizyczna, temperament, lecz także postawa wobec płci własnej i partnera. Coraz częściej mówi się też o tym, że decydującą rolę odgrywa więź między partnerami, sposób rozumienia i przeżywania miłości, jak również erotyzm. Erotyzm to nadawanie znaczenia wspólnej relacji i tej jej części, którą jest intymność, lecz przede wszystkim proces komunikacji, w którym partnerzy informują siebie o swojej koncepcji świata, własnej osoby, związku i pola relacji intymnej. Wziąwszy to pod uwagę, możemy stwierdzić, że w wielu przypadkach jesteśmy różni od popkultur owych modeli tak dalece, jak to tylko możliwe. Wyglądamy, ubieramy się, zachowujemy i kochamy inaczej niż fikcyjne postaci pop kul tury. Szczęście, spełnienie i rozkosz znajdujemy w indywidualnym, niepowtarzalnym stosunku do siebie i swojego partnera. Im lepiej potrafimy wykorzystać własne zasoby, mocne strony i zdolność do komunikacji, tym lepszą jakość relacji potrafimy tworzyć. Niestety przekaz mówiący o tym, że to nie uroda zgodna z obowiązującym kanonem, nie zewnętrzne symbole powodzenia materialnego ani nawet społeczna popularność decydują o jakości relacji i pożycia intymnego, lecz zaangażowanie włożone w komunikację z partnerem, trafia do młodych ludzi w minimalnym stopniu. Dzięki komunikacji partnerzy wzajemnie się informują o swoich potrzebach, udzielają sobie informacji zwrotnej o tym,

jak siebie postrzegają, uczą się rozumieć drugą pleć i jej odmienność i nawiązują porozumienie, w którym rodzi się szacunek i poszanowanie dla niej. Bez tego elementu jesteśmy jak ślepcy dotykający słonia* Jeden stał przy nodze i uznał, że słoń to coś podobnego do pnia drzewa. Drugi stał przy uchu i uznał, że słoń przypomina wielkie liście palmy. Trzeci stał przy trąbie i stwierdził, że słoń to w gruncie rzeczy wąż, który zwisa z wysoka. Czwarty zaś stał przy ogonie i uznał, że słoń jest podobny do liany. Piąty natomiast usłyszał tylko głos słonia i był przekonany, że słoń to bardzo głośny instrument.

Przyjrzyjmy się zatem owym czterem fazom, pamiętając jednak, że ich funkcja polega na uporządkowaniu wiedzy na temat aktu seksualnego. Nie stanowi natomiast obowiązującej normy ani przepisu na udane współżycie. Jest to po prostu charakterystyczny sposób przeżywania seksu, określony na podstawie badań.

Fazy relacji intymnej: Wstęp do sztuki miłosnej^{3^}

1.Faza podniecenia

Kobiety. Faza ta u kobiet przebiega zazwyczaj dłużej, niż u mężczyzn i odgrywa ważniejszą rolę. W przypadku wielu kobiet od przebiegu tej fazy zależy dalsze powodzenie akcji miłosnej, które doprowadzi, lub nie, do szczytowania i pełnego odprężenia. Reakcje fizjologiczne to zwiększenie objętości piersi i brodawek sutkowych,

Z. Lew-Starowicz, *lincyklopedia erotyki*, Warszawa 200-1, Muzu; porównuj też; A. Długołęcka, 'L. Lew-Słurówicz, tamże.

zaróżowienie skóry na podbrzuszu, piersiach i szyi. Zwiększa się ciśnienie krwi, akcja serca przyspiesza, mięśnie napinają się, a skóra staje się drażliwa*. Następnie pojawiają się reakcje związane z zewnętrznymi i wewnętrznymi organami płciowymi: pochwa rozszerza się i wydłuża, nabrzmiwa łechtaczka, pojawia się śluz pochwoy, może również następować pobudliwość macicy, a niekiedy nawet pierwsze jej skurcze. Obie pary warg sromowych robią się większe, grubieją i z powodu silnego ukrwienia stają się coraz bardziej wrażliwe. Żeby mogły pojawić się owe fizjologiczne reakcje, potrzebna jest oczywiście silna interakcja z partnerem. Ważną rolę odgrywają pieszczoty, ale zazwyczaj nie te dotyczące wprost sfer erogennych, takich jak piersi czy okolice miejsc intymnych, gdyż wnelu kobietom kojarzą się one z nerwowością partnera i zbyt szybką chęcią przejścia do pełnego stosunku. Dla dużej liczby kobiet na początku aktu miłosnego ważne jest dotykanie, głaskanie i pieszczczenie ich twarży, włosów, szyi, a także rąk i pleców. Umiejętny kochanek zaczyna jednak od pocałunku. Zbliżenie warg, a potem pieszczoty przenoszone z tej okolicy na szyję, a następnie na inne części ciała kobiety są silnym bodźcem podniecającym. Dopiero kiedy kobieta odczuwa już dość wysoki stopień podniecenia, zazwyczaj jednak wciąż niższy niż partner, gotowa jest przyjmując i odwzajemnić pieszczoty w okolicach erogennych.

U wielu kobiet charakterystyczna jest wrórczas tkliwość, nadwrażliwość tych obszarów, dlatego zbyt intensywna stymulacja może wywołać odwrotny efekt. Dlatego potrzeba umiarkowanych, powoli narastających, a z punktu widzenia młodych mężczyzn niesłychanie długich, delikatnych pieszczot. Większość kobiet dość dobrze i — >

rozpoznaje swoje strefy erogenne i zazwyczaj na początku akcji miłosnej preferuje pieszczoty tylko kilku z nich. W związku z tym nieprzyjemna może się im wydawać nieustanna zmiana tempa, gwałtowna zmiana sposobu dotykania oraz miejsc stymulowanych przez partnera. Maj częściej sama partnerka potrafi dać sygnał do zmiany rodzaju i tempa pieszczot, a tym samym do przejścia do kolejnej fazy, Częstość błędem popełnianym przez mężczyzn w tej fazie jest branie pojawiającego się u kobiety podniecenia, któremu partnerka daje wyraz na przykład wydając odgłosy rozkoszy, za wstęp do orgazmu. LI mężczyźni bowiem faza ta przebiega szybciej. Zakładają więc automatycznie, że u kobiet jest podobnie,

Co zatem dzieje się u **mężczyzny**? Większość młodych i bardzo młodych mężczyzn osiąga stan podniecenia niesłychanie szybko, Nierzadko wystarczy zachęta seksualna ze strony partnerki, prosty gest, widok odsłoniętej części ciała, pocałunek, by mężczyzna zaczął odczuwać erekcję. Pełne stwardnienie członka może nastąpić dosłownie w ciągu kilku sekund i być wynikiem jednego, dwóch bodźców, zinterpretowanych jako erotyczne zaproszenie. W zasadzie od tej chwili mężczyzna jest gotów do imisji członka do pochwy, pełnej penetracji i odbycia stosunku, Towarzyszy temu napięcie mięśni brzucha, a także innych grup mięśni, cofnięcie się jąder, a niekiedy również powiększenie brodawek. Podobnie jak u kobiet akcja serca przyspiesza i zwiększa się ciśnienie krwi. Musi upłynąć niekiedy bardzo wiele minut, zanim partnerka uzyska podobną gotowość co mężczyzna. Kiedy między kochankami pojawiają się intensywne pieszczoty, wiele pań dotykanych w okolicach stref erogennych odwzajemnia podobne pieszczoty mężczyźnie,

Często nie są świadome, że przy silnej erekcji drażnienie i pobudzanie członka może stanowić dla mężczyzny podobny bodziec jak pełna kopulacja. W istocie partner przyspiesza jeszcze bardziej, poziom podniecenia wyraźta u niego niekiedy aż do granicy wytrysku, gdy tymczasem partnerka dopiero zaczyna być gotowca do przyjęcia członka. Wprawna kochanka potrafi zatem kierować fazą wstępną współżycia w taki sposób, by doznawać jak najwięcej pieszczot wzmagających jej podniecenie, natomiast sama stymuluje tylko te obszary ciała mężczyzny, które sprawią mu przyjemność, ale jednocześnie nie pozwolą gwałtownie wzrosnąć podnieceniu. Kobietom w tej fazie bardzo pomagają poprzedzające współżycie fantazje o partnerze lub o przebiegu akcji miłosnej. Dlatego tak wraźna jest atmosfera, która psychologicznie przygotowuje partnerkę do współżycia: światło, muzyka, ogólne dobre samopoczucie, swoboda, wolność od napięć i trosk, odpowiednie miejsce do współżycia oraz przyjemny zapach. Zapach jest bardzo silnym bodźcem, bezpośrednio docierającym do najstarszej części koiy mózgowej, U większości ludzi nie podlega on skomplikowanym procesom oceny, interpretacji i porównań - jak dzieje się to na przykład w przypadku obrazów - lecz wywołuje natychmiastową reakcję. Ma początku ma ona charakter z ero-jedynko wy: przyjemny lub nieprzyjemny zapach. Dopiero potem wrażenie nieprzyjemne wywołuje niechęć, obrzydzenie, a nawet odrazę, przyjemne jest zaś dokładniej badane i uruchamia wyobraźnię. Mężczyźni w naszej kulturze bardzo często zaniedbują warstwę higieniczną. Wielu z nich, podnieconych dotykiem lub pocałunkiem partnerki, gotowych jest bez zbytnich ceregieli przejść do rzeczy. Tymczasem nieprzyjemne

^

£

^

OJ

zapachy płynące z ich ciał mogą, zwłaszcza w początkowych minutach fazy podniecenia, całkowicie wygasić pożądanie u kobiety. Jeden z męskich mitów w tej kwestii oparty jest na przekonaniu, że jeżeli się nie wykorzysta pierwszego, nawet nieśmiałego sygnału gotowości partnerki do współżycia, to szansa na seks minie. Wiele kobiet natomiast potrafi przez długie godziny celebrować przygotowania do współżycia. Jeden esemes, długi pocałunek i drobne fakty, które dla jej partnera mogą być bez znaczenia, w istocie w długim, powolnym procesie budują atmosferę erotyczną. Podsumowując: świeży zapach partnera, długie, niezbyt natarczywe i poprzedzone pocałunkami pieszczoty, niezbyt intensywne odwzajemnianie ich przez kobietę, z początkowym ominięciem najbardziej erogennych stref mężczyzny, mogą oboje partnerów doprowadzić do fazy plateau,

2. Faza plateau

U kobiet wszystkie procesy, które w fazie podniecenia zaledwie się rozpoczęły, w kolejnych fazach postępują. Zachodzi dalsze zwiększenie objętości piersi, nasila się naprężenie brodawek, a także napięcie różnych grup mięśni. Mogą następować skurcze brzucha, ud, a nawet mięśni twarzy. Pochwa, wargi sromowe i łechtaczka w dalszym ciągu się powiększają. Wargi sromowe przyjmują kolor czerwonego wina. Łechtaczka jest w stanie erekcji, wznosząc się pod przednią krawędzią spojenia łonowego. Silnie zwilża się ujście pochwy. Kobieta jest gotowa do przyjęcia członka.

U **mężczyzn** również przyspiesza akcja serca i wzrasta ciśnienie krwi. Zwiększa się obwód członka przy

samej żołądki, podobnie jak jąder, które się naprężają i unoszą ku przodowi. Na prąciu pojawia się wydzielina. Napięcie mięśni brzucha i ud wzrasta, Od fazy podniecenia do fazy plateau może u mężczyzny minąć kilka minut,, u kobiet jest to zazwyczaj czas wielokrotnie dłuższy. W wydzielinie mogą pojawić się plemniki, więc mężczyzna również w tej fazie może zapłodnić partnerkę. Plemnik może przedostać się do wnętrza ciała kobiety poprzez śluz, Stąd, zarówno z powodów higienicznych i epidemiologicznych (ochrona przed przenoszeniem chorób drogą płciową), jak i antykoncepcyjnych, wskazane jest używanie prezerwatyw od samego początku aktu,

Dobie dopasowanie seksualne polega między innymi na immisji członka dopiero w momencie, kiedy wszystkie opisane powyżej zmiany fizjologiczne wystąpiły u kobiety i utrzymują się przez dłuższy czas. Bez tych elementów fizjologicznych partnerka najczęściej nie jest gotowa do pełnej penetracji i chociaż niekiedy godzi się na stosunek, czy to z nawyku, czy też traktując to jako kolejny element pieszczot, może odczuć zmniejszenie podniecenia. Jeśli bowiem jej organy intymne są zbyt mało ukrwionę i powiększone (pochwa, w^Tagi sromowe i lechtaczka), a śluz dopiero zaczął się wydzielać, im misja członka może być odczuwana jako dyskomfort, rozpiekanie, a nawet ból. Dla mężczyzny natomiast może to być całkiem atrakcyjne doświadczenie, które pobudzi go jeszcze bardziej i przyspieszy akcję erotyczną. Odczucie parcia na członek może zwiększać podniecenie. Wprawny kochanek utrzymuje zatem partnerkę jak najdłużej g w fazie plateau. Rozpoznaje najbardziej wrażliwe strefy if erogenne i w tych miejscach koncentruje swoje pieszco- ^ ty i stymulację. Uważa również na pieszczoty najbardziej en

intymnych obszarów – warg sromowych i łechtaczki - gdyż w fazie intensywnego przekrwienia i erekcji stają się one niesłychanie wrażliwe na dotyk. Przesadnie intensywne pieszczoty również na tym etapie mogą spowodować efekt odwrotny. Istotna jest ich siła oraz wyczucie nacisku. Dlatego tak użyteczny i interesujący dla partnerki może być w tej fazie seks oralny - odwrotnie niż w filmach pornograficznych i niektórych poradnikach, w których ten rodzaj pieszczot i gry miłosnej pojawia się w fazie podniecenia. Delikatny dotyk warg i języka stanowi często najbardziej adekwatny i rozkoszny rodzaj dotyku, który zwiększa podniecenie w fazie plateau. Oralne pieszczczenie partnerki bywa również atrakcyjne dla mężczyzny. Pieszczoty takie nie zwiększają u nich pobudzenia stref erogennych, lecz pozwalają utrzymać wysoką gotowość do współżycia. Zwiększenie skurczy mięśni u partnerki jest zazwyczaj: sygnałem przygotowawczym do szczytowania.

3. Faza orgazmu

Gdy u partnerki dojdzie do wysokiego podniecenia, może nastąpić faza stosunku. Stymulacja kombinowana sfer erogennych jest uznawana za jedną z najbardziej skutecznych i efektywnych dla **kobiet**. Penis wsuwa się do pochwy i wykonuje nie więcej niż kilka ruchów kopulacyjnych, następnie pieszczona jest łechtaczka i brodawki piersiowe i znów następuje stosunek z i ozony z kilku ruchów. Następnie ponowne wysunięcie członka i kolejna faza pobudzania łechtaczki i drażnienia brodawek, W momencie, kiedy u kobiety zaczyna kurczyć się mięsień i o nowo-o gon o wy, czyli grupa mięśni

przyczepiona do kości łonowej, doświadczony partner zmienia rytm ruchów frykcyjnych w czasie stosunku, robiąc odpowiednie pauzy. Pauzy mogą być nawet kilkusekundowe. Po każdej z nich następuje kolejna seria krótkich ruchów kopulacyjnych i znów pauza. Wielu młodszych mężczyzn obawia się przerw z powodu przeświadczenia, że będzie to dowód ich niemocy seksualnej, sygnał zakończenia stosunku lub że w tym czasie podniecenie u partnerki opadnie. Tymczasem dla wielu kobiet naprzemiennosc stymulacji i zmiana rytmu w czasie stosunku, w tym również długości przerw między kolejnymi ruchami frykcyjnymi, powoduje zwiększenie poziomu rozkoszy. Jednocześnie zachowanie takie w pewien sposób chroni mężczyznę przed wcześniejszym niż partnerka zakończeniem akcji seksualnej i wytryskiem.

W pewnym momencie poziom podniecenia jest tak wysoki, a skurcze mięśni tak częste, że pojawia się faza orgazmu. U kobiety następują silne skurcze mięśni całego ciała, towarzyszy im silny rumieniec na całej skórze, narasta częstotliwość oddechu i jeszcze bardziej wzrasta ciśnienie krwi i szybkość akcji serca. Wreszcie występują samoistne skurcze zwieracza odbytu, a także pochwy, powtarzające się kilka, kilkanaście razy i gwałtownie napina się trzon macicy. Według badań nawet około 80% kobiet doznaje orgazmu jedynie w wyniku pobudzania łechtaczki; ręcznie, oralnie lub żołądźką członka. Przez wielu mężczyzn ten typ pieszczot jest bagatelizowany, traktowany jako niepełny lub gorszy, gdyż w ich mniemaniu prawdziwy stosunek wiąże się z penetracją pochwy.¹ W większości przypadków zaś nawet [£] bardzo długie wykonywanie ruchów frykcyjnych w po- [^] chwie i powstrzymywanie się od wytrysku nie przynosi

satysfakcji ani partnerowi, ani partnerce. Wielu specjalistów stwierdza, że orgazm męski jest niejako **WTodzo-**ny, biologiczny, gdyż jest związany z ejakulacją nasienia, U większości **mężczyzn** poprzedza ten moment delikatna wysypka na całym ciele, skurcze mięśni, w tym również mimowolne skurcze zwieracza odbytu, zwiększona częstotliwość oddechu, dalszy wzrost ciśnienia krwi oraz akcji serca. U kobiet natomiast orgazm, zdaniem specjalistów¹, jest funkcjonalny, wyuczony, wynikający z ich doświadczeń seksualnych, lecz także ze sposobu prowadzenia akcji miłosnej. Idealne zgranie orgazmu nawet wśród bardzo doświadczonych par nie jest częste. Znający swoje potrzeby wprawni kochankowie potrafią jednak tak poprowadzić akcję seksualną, że oboje go doznają. Zważywszy na tak liczną grupę kobiet, które doznają orgazmu lechtaczkowego, można sobie wyobrazić sytuację, w^r której partnerka doznaje orgazmu w wyniku umiejętnych pieszczot lechtaczki, stosowanych przez partnera, a następnie w dowolny inny sposób umożliwia partnerowi wytrysk nasienia i tym samym jego orgazm, Może być to mieszany rodzaj stymulacji członka i obszarów erogennych mężczyzny. Nie zaw^rszę przyczyną szczytowania mężczyzny musi być wykonywanie ruchów kopulacyjnych w pochwie, zwłaszcza gdy kobieta przeżyła już swój orgazm i jej organy intymne na powrót stają się bardzo czułe. Czasami partnerzy prowadzą stosunek, w czasie którego w momencie orgazmu u mężczyzny następuje ucieczka członka z pochwy i nasienie wylewa się przynajmniej w części na zewnątrz. Stosunek przerwany jako metoda antykoncepcyjna wydaje się jednak nieporozumieniem, Po pierwsze dlatego, że kompletnie nie chroni przed zapłodnieniem. U wielu mężczyzn śluz

CZĘŚĆ DRUGA. WIEDZA

miesza się z plemnikami, a nierzadko w fazie plateau następują mi kio wytryski nasienia bogatego w plemniki.

Po drugie, akt miłosny zmierza do orgazmu, czyli rozładowania, Koncentrowanie uwagi obojga kochanków na orgazmie z jednej strony, a z drugiej na tym, czy partner *zdąży uciec*, staje się często źródłem frustracji i zamiast rozkosznego szczytowania pojawia się dyskomfort z powodu stłumienia lub niepełnego wytrysku. Mężczyźni skarżą się wówczas na ból jąder i nasieniowodów spowodowany gwałtownym skurczem, mającym zahamować wytrysk w pochwie. Partnerki natomiast doznają lęku, że nasienie dostało się do pochwy i mogło dojść do zapłodnienia, Ten fikcyjny sposób antykoncepcji nie dość, że nie chroni przed zapłodnieniem, to jeszcze może być źródłem pogorszenia jakości współżycia, a nawet zahamowań we Współżyciu. Jednym z niesłychanie ważnych czynników, rzekłbym nawet decydującym o jakości współżycia, a także częstotliwości orgazmów, zwłaszcza po stronie żeńskiej, jest odpowiednia, świadoma, akceptowana przez oboje partnerów i dająca pewność antykoncepcja, Do takiej antykoncepcji należy zaliczyć zwłaszcza najnowocześniejsze metody farmakologiczne, lecz także każde podwójne zabezpieczenie. Używacie prezerwatywy, znakomicie. Warto założyć dwie i dodać żel plemnikobójczy. Używacie globulek, świetnie, dołączcie prezerwatywę. Kobieta stosuje wkładkę dopochwową? Mech użyje też globulki. Pigułka oraz prezerwatywa. Plaster oraz żel. Jeżeli partnerzy i partnerki zmieniają się, jeśli jest to krótki romans, pierwsze zbliżenie - nigdy nie zdawaj się w kwestii antykoncepcji na swego partnera lub partnerkę. Prezerwatywa, tak z punktu widzenia kobiet, jak i mężczyzn, jest absolutnym minimum, ^ £

obowiązkiem, nawet jeśli stosuje się inną, stałą antykoncepcję, jak plaster, tabletki czy spirala.

4. Faza odprężenia

Wszystkie wcześniejsze symptomy ustępują. U kobiet dość szybko mija nabrzmienie brodawek i maleją piersi, Rumieniec się cofa niemal jednocześnie z napięciem mięśni, Akcja serca i oddech wracają do normy. Spada ciśnienie krwi, W ciągu kilkunastu minut pochwa, wargi sromowe i lechtaczka wracają do normalnego wyglądu, tymczasem szyjka macicy szeroko się rozwiera (nawet na około 30 minut), by fizjologicznie stworzyć możliwość dostępu dla inwazji plemników i ich wędrówki w kierunku jaja, U mężczyzn następuje nieco szybsze wygaśnięcie oznak fizjologicznych. Członek kurczy się do normalnych rozmiarów, jądra zmniejszają się i opadają do worka mosznowego, znika zaczerwienienie skóry. Normuje się akcja serca, ciśnienie i oddech. Nieco archaiczne stwierdzenie, że kobieta oddała się mężczyźnie, dość dobrze jednak oddaje stan psychofizyczny tej chwili. Kobieta bowiem przyjęła mężczyznę, a często również jego nasienie, Biologicznie od tej chwili może się spodziewać potomstwa i choć faktycznie może być zabezpieczona, to jednak jej seksualność takie właśnie ma źródło - oczekiwanie zapłodnienia - i ten mechanizm - zapłodnienie, oczekiwanie na rozwój ciąży - determinują również jej stosunek do aktu miłosnego. Między innymi z tego powodu erotyzm nie kończy się dla kobiet w momencie szczytowania. W pewien sposób przeniesie się na kolejne dziewięć miesięcy. Samiec zaś po krótkim wypoczynku pobiegnie dalej i chętnie zapłodni również inne lanie

CZĘŚĆ DRUGA. WIEDZA

w stadzie. Dynamika męskiej seksualności sprawia, że mężczyźni szybko doznają podniecenia i szybko tracą zainteresowanie seksualne partnerką. Dla pań akt erotyczny jest częścią relacji i złożonych uczuć wobec partnera, dla wielu panów akt seksualny jest często oderwaniem od *poważnych, codziennych obowiązków*. Męska miłość jest wyrazem racjonalnej troski i silnego zaangażowania, a seks to seks - osobna dziedzina. Mówi się o niej raczej niechętnie, a jeśli już, to żartem i zazwyczaj nigdy przez pryzmat własnych doświadczeń. Męskie rozmowy o seksie ograniczają się do ocen jakości współżycia, a przede wszystkim samych partnerek, nierzadko obowiązkowych wulgaryzmów, a także instrumentalnego opisu mechanizmów erotycznych. W przypadku ich partnerek pożycie seksualne jest elementem większej całości, wyrazem złożonych motywacji i zachowań. Bywa też narzędziem manipulacji, zemsty na byłym partnerze, odreagowaniem, świadomą lub też skrywaną grą³⁵. Seksualne motywacje kobiet bywają znacznie bardziej nieprzewidywalne, bogate i wielotorowe niż męskie. W czasie jednego współżycia kobieta może realizować kilka potrzeb psychologicznych zupełnie niedostępnych dla mężczyzny. Na przykład może czuć się dumna z pożycia i z siebie (udało jej się uwieść mężczyznę), realizować zemstę na byłym partnerze, rywalizować z koleżanką, której także podobał się partner, odczuwać zaangażowanie w relację, a nawet miłość, a także zadowolenie z okoliczności, w jakich współżycie się odbywa. Orgazm będzie zwieńczeniem całości. Pojawiające się u kobiety w okresie odprężenia fantazje na temat dalszych losów relacji, przyszłych £

³⁵ Z. Lew-Starowicz, *Encyklopedia erotyki*, Warszawa 2002, Muza. | i

planów, kolejny ci pragnień mogą wybuchnąć jeszcze silniej, gdy tymczasem partner zasypia. Dla niego to był po prostu udany seks. im lepiej zatem partnerzy siebie znają, im silniejszą więź wytworzyli, na przykład w polu relacji *Dom* lub *Oaza*, tym bardziej zgrane i dopasowane będzie przeżywanie fazy odprężenia, Samoświadomość seksualna kobiet wzrosła znacząco na przełomie XX i XXI wieku. Według danych naukowych liczba kobiet odczuwających orgazm w niektórych grupach wiekowych wzrosła z 50% do 90%. Oznacza to, że również kobiety po współżyciu przeżywają przyjemny stan rozluźnienia, odprężenia, a nawet odrętwienia. Zazwyczaj to dobry moment do okazania sobie czułości i więzi, wyznania uczuć lub innych deklaracji natury emocjonalnej. Odradzam jednak dyskusję o właśnie zakończonym współżyciu. O seksie trzeba rozmawiać, jednak faza odprężenia jest częścią miłosnej gry. Warto zakończyć ją akcentem wzajemnego szacunku, podkreśleniem godności drugiej płci. Wałkowanie, analizowanie, rozkładanie na czynniki pieiwsze, a co gorsza ocenianie pożycia, partnera lub samego przebiegu akcji miłosnej lub - jeszcze gorzej - zgłaszanie pretensji, będzie trucizną, której długo nie uda się zneutralizować, Ów erotyczny, czuły charakter fazy odprężenia **bywa** często zaproszeniem do drugiego stosunku. Może do niego dojść już kilkanaście minut po pierwszym. Ważne jest jednak ponowne zachowanie proporcji. Akcja erotyczna bywa wówczas dynamiczniejsza, a poszczególne fazy skracają się, Pamiętajmy, że 1 tym

^ razem mężczyzna podnieca się zazwyczaj znacznie szybciej niż kobieta. Nawet znaczne podniecenie kobiety nie

3
P zawsze oznacza gotowość do stosunku. Jej drogi płci o-
we ponownie muszą się ukrwić i zwilżyć, a łechtaczka

przejsć w stan erekcji, podobnie jak męskie prącie. Dopiero stan ponownego plateau jest zaproszeniem do stosunku. Jeżeli partnerka za pierwszym razem przeżyła orgazm łechtaczko wy, pewnie i za drugim razem stanie się podobnie. Znow warto pamiętać, że raz nabrzmiały nabłonek miejsc intymnych może być jeszcze bardziej czuły i wrażliwy na bodźce. Można wówczas zastosować nawilżanie zewnętrzne jednym z licznych dostępnych 1 libry kantów lub kremów. Jednak sztuczne nawilżanie nie może zastępować naturalnych procesów wzrostu podniecenia ani być elementem wymuszającym współzycie, gdy partnerka i jej drogi płciowe nie są gotowe na stosunek.

Sztuka miłości opiera się na wiedzy i pewnych umiejętnościach, wspartych doświadczeniem, jednak by mogła zasługiwać na miano sztuki, decydująca jest w niej komunikacja. Jeżeli chcemy doświadczyć miłosnej wirtuozerii, komunikacja musi również wzbić się na wyżyny najwyższego kunsztu. Dobrze jest rozmawiać o seksie i przeżytym doświadczeniu, a nawet je prześledzić i omówić niektóre potrzeby i szczegóły. Warto, żeby rozmowa stała się normą, nawykiem kochanków. Tylko wtedy lepiej poznają swoje oczekiwania, obawy 1 potrzeby. Udzielą sobie również odpowiedniej informacji zwrotnej. Ma to być jednak miłosna informacja zwrotna - zatem bez ocen. Raczej kierowane wprost stwierdzenia opisujące osobiste doznania. Mogą to być również prośby, zawsze pełne uważności na partnera, z zachowaniem szacunku w^obec jego osoby, pici i zachowań. Najlepszy jest ranek g następnego dnia po seksie lub kolejny w^ołny moment, £ wtedy jednak, gdy nie planujemy zbliżenia. Pierwsze takie rozmowy mogą być niełatwe, nawet krępujące, ale OJ

kolejne staną się łatwiejsze. Zadbaj jednak, by wrazić jak największą liczbę wzmocnień, komplementów, pochwał wobec swojej kochanki lub kochanka. Motywujące są bowiem wzmocnienia, a demotywuujące negatywne oceny. Nawet jeśli opisujesz swoją potrzebę lub niezadowolenie z jakiegoś elementu współżycia, nie zapominaj o rzeczach dobrych, przyjemnych, rozkosznych. Informacja zwrotna, w której są wyłącznie oceny, frustracje, żądania lub nawet prośby, w rezultacie odniesie odwrotny skutek, Powtarzana w podobny sposób, wcześniej czy później zabije namiętność. Wspólny opis pożycia, ujawnianie potrzeb, rozmowa, czułość wobec siebie wzmocnią kochanków, a wtedy komunikacja w czasie aktu seksualnego stanie się płynną, pełniejsza i adekwatna do potrzeb. Czym jest bowiem umiejętne pieszczenie sutków lub odpowiedni, czuły dotyk ukrwionej łechtaczki, odwzajemniony pocałunek jeśli nie komunikacją, tańcem gestów, szeptów, dotyków, wymianą czułości, wzajemnym rozumieniem ruchów? Sztuka miłosna, jak na sztukę przystało, to również nadawanie specjalnego, erotycznego znaczenia relacji, to kreowanie nowej przestrzeni, nieporównywalnej do innych, to improwizacja opaita na mocnym gruncie podstaw, to sztuka hermetyczna, często zrozumiała jedynie dla jej uczestników i twórców, czyli kochanków, W przypadku erotyzmu znakomicie sprawdza się coaching owa maksyma, zgodnie z którą miarą prawdy jest skuteczność, Skutecznością w erotyce jest satysfakcja osiągnana przez partnerów.

Część trzecia
TRUCIZNY

MANIPULUJESZ, A CZASEM PO PROSTU WPŁYWASZ

Parafrazując stwierdzenie Boba Marleya, a także żydowskiego teologa Martina Bubera, można powiedzieć, że istnieją tylko trzy rodzaje związków z materią: „ja i ja’\ „ja i ty” oraz „ja i to’. Jest niezmiernie ważne, aby te trzy związki pozostawały w harmonii i aby zrodzone z nich uczucia bi/h/ zrównoważone, Nasze wewnętrzne oraz zewnętrzne życie musi być całkowicie zrównoważone, a aby osiągnąć ten stan, masz związek z samym sobą - „ja i ja” nasze związki z innymi ludźmi - „ja i ty” oraz nasz związek ze wszechświatem - „ja i to*’ nie mogą być w sprzeczności i stwarzać podziały. Kiedy jesteśmy podzieleni i walczymy przeciwko samym sobie, my oraz wszyscy nasi bliscy jesteśmy w tej walce jedynymi przegranymi.*

Mark Forstater

Trucizny w seksie wynikają albo ze złej woli jednego z partnerów, albo z niewiedzy. Jeżeli relacja seksualna służy innym celom niż erotyczne, wówczas niebezpiecznie zbliża się do granicy, po przekroczeniu której zatruje cały związek lub przyszłe zbliżenia intymne. Miłość i namiętność pełniły w życiu człowieka różne funkcje. Aktów seksualnemu przypisywano boską siłę, w nim romantyczną przygodę, święty rytuał,

widziano ^
a nawet £

¹ M. [or.stater, *Duchowe nauki Tao*, Poznań 2004, Dom Wydawczy KEBIS, s. 32.

odreagowanie złości, prezentację siły lub osiągnięcie mistycznego ideału². Współcześnie współżycie intymne może być kartą przetargową lub próbą zatrzymania partnera, który chce odejść, sposobem na wyhamowanie złości lub uzyskanie zgody na drogi zakup, okazaniem wzgardy lub zemstą na byłym partnerze, skutkiem zazdrości lub rywalizacji, ucieczką od problemów¹ albo nagrodą za przysługę. Seksualność jako bardzo atrakcyjny i pożądaný temat bez problemu może służyć do manipulacji, gdyż można ją wykorzystywać jako wabik, motywator, argument, zapłatę, zachętę, odwet itd. Wszystkie przypisane seksualności uzasadnienia bądź motywacje, które nie wiążą się z erotyzmem lub miłością, mają niszczyielską siłę zatruwającą nie tylko seks, lecz także całość relacji między dwojgiem kochanków oraz ich związek, a tym samym rzucają cień na przyszłość. Dzieje się tak dlatego, że partner lub partnerka stają się zakładnikami kłamstwa, oszustwa lub manipulacji. Ich autentyczne pragnienia są wystawiane na pośmiewisko, a uczucia na próbę, zaangażowanie będzie sztucznie podtrzymywane, a namiętność stanie się instrumentem kontroli. W efekcie intymne spotkanie będzie miało jakieś drugie dno, które prędzej czy później wyjdzie na jaw i zburzy zaufanie - klucz do erotyzmu, bez zaufania nie ma więzi, bez więzi nie ma szans na seks doskonały. Nawet bardzo satysfakcjonujące zachowania erotyczne, zachwycające stosunki seksualne oderwane od więzi wypalą się równie szybko, jak rozpały namiętność kochanków³.

² A. 5. Mitchell, *Czy miłość trwa wiecznie? Dzieje namiętności na przestrzeni wieków*, Warszawa 2003, G hj.

³ Nie bój się seksu, czyli kochaj i rób. co chcesz. Z ojcem Ksawerym Knutzem rozmawia Syhoester Szefer, Kraków 2009, Wydawnictwo Esprit,

Manipulacja⁴ to używanie dowolnego zachowania, a także emocji i uczuć w celu uzyskania nad drugim człowiekiem przewagi, w wyniku której manipulujący uzyska korzyści, a zmanipulowany poniesie stratę albo przynajmniej ulegnie lub się podporządkuje. Tego rodzaju wpływ jest możliwy dzięki zastosowaniu technik i umiejętności komunikacyjnych. Repertuar narzędzi manipulacyjnych jest ogromny; od kłamstwa i podawania częściowej prawdy, poprzez wyolbrzymianie elementów pozytywnych i minimalizowanie negatywnych, aż do stosowania języka sugestii, który może do pewnego stopnia ubezwłasnowolnić osobę poddawaną manipulacji. Nie zawsze zresztą skutkiem manipulacji jest strata. Niekiedy może nim być korzyść. Rozważmy odległy od seksu przykład marketingowy. Ktoś pod wpływem reklamy kupił czajnik (urządzenie samo w sobie przydatne, owszem), ponieważ zastosowane techniki wpływu spowodowały, że na moment zapomniał, że w domu posiada sprawnie działające podobne urządzenie. Ktoś inny zgodził się na podjęcie decyzji, do której nie miał przekonania, lecz która z czasem okazała się słuszną i trafną, jednak początkowo nie miał świadomości możliwych konsekwencji i z tego powodu działał właściwie w ciemno. Decydując się na przykład na wjazd za granicę do ekskluzywnego hotelu, podjął decyzję o wykupieniu tylko dwóch posiłków¹. Pani w biurze turystycznym zapewniając o słuszności takiego wyboru „zapomniał a¹ dodać, że w tej ofercie w¹szystkie napoje są płatne. Początkowo otrzymana od personelu na miejscu

⁴ T. Witkowski, *Psychomanipulacje*, Wrocław 2007, MODERATOR, porównaj też; D. Winn, *Mutiipdaumnie umijslem*, Wrocław 2003. MODERATOR.

informacja o odpłatności za napoje była irytująca, ostatecznie jednak okazała się korzystna. Niemal wszystkie napoje podawane w ramach opcji *all inclusive* były słodzone, a przy gory styczna dieta wymagała zaś od uczestnika wycieczki picia napojów bezcukrowych, których ogromny wybór był w markecie, sto metrów od hotelu. Tego rodzaju przykłady nie zmieniają jednak faktu, że manipulacja pozbawia człowieka prawa do wpływu i decyzji. Życie seksualne i erotyzm z powodu swojego ugruntowania w najważniejszych ludzkich potrzebach i ścisłego związku z miłością są niesłychanie podatne na najmniejsze zabiegi manipulacyjne. Już choćby traktowanie współżycia jako nagrody lub kary, jako sposobu dokonywania zemsty lub uzyskania uległości należy zaliczyć do manipulacji. Seks wykorzystywany jest również jako waluta pozwalająca uzyskać dodatkowe korzyści, a nawet dokonać konkretnych zakupów. Niekiedy pozwala wygasić konflikt, rozładować napięcie, uzyskać gotowość do współdziałania. Manipulacje seksualne stosują w tym samym stopniu kobiety, co mężczyźni. Nie zawsze jesteśmy tego świadomi. Weszły nam w krew. Nie zawsze też zdajemy sobie sprawę, że zostaliśmy zmanipulowani – przywykliśmy do takiego traktowania. Jeśli życie intymne przestaje służyć miłości, wzmocnieniu związku, rozkoszy obojga partnerów, przekazaniu życia, to zmierza w niebezpiecznym kierunku. Staje się narzędziem do realizacji innych celów i potrzeb, a z tego powodu może ulec patologizacji. Co więcej, jeśli poprzez życie intymne nie realizujemy jednocześnie wszystkich trzech poziomów związanych z seksualnością (biologicznego, biospołecznego i psychospołecznego), to istnieje ryzyko, że zrodzi ono cierpienie i naruszy czyjś dobrostan. Jeśli

seks może wzmacniać, rozwijać i w pełni ucłowieczać osobę ludzką, nadając znaczenie jej pragnieniom, fi' zyczności, sferze psychicznej i relacji, to równocześnie w sposób niebezpieczny może stać się narzędziem wyzysku, dyskryminacji, podporządkowania, psychologicznej zależności. Ważne wydaje się również to, żeby dzięki uważności na własne motywacje i cudze zachowania umieć oddzielić **wpływ** od manipulacji. Poprzez wszystkie swoje zachowania skierowane do innych ludzi, a zwłaszcza potencjalnych lub aktualnych partnerek lub partnerów, wpływamy na nich. Modnie się ubierając, atrakcyjnie strzygąc, robiąc makijaż wpływamy na to, jak odbierają nas inni. Staramy się podkreślić walory swojej urody i atrakcyjności, W czasie pierwszej randki odpowiednio prezentujemy swoją osobę, swoje upodobania i wartości. Myślą, mową, uczynkiem, zaniechaniem i zaniedbaniem, tym, w jaki sposób słuchamy i jak reagujemy, zainteresowaniem i brakiem reakcji wpływamy na inne osoby. Przez stulecia rozwoju cywilizacji staliśmy się inteligentnymi istotami, dla których komunikacja odgrywa coraz większą rolę. Jednak w tym samym stopniu nauczyliśmy się precyzyjnie wyrażać swoje myśli, opinie, potrzeby, jak i zakłamywać prawdziwe motywacje, oceny, wątpliwości, a także skrajne uczucia jak nieufność, niechęć i obawę, a także zaangażowanie, entuzjazm i miłość. Każdym zachowaniem i sygnałem komunikacyjnym, ale również brakiem komunikacji, wpływamy na to, jak sami jesteśmy odbierani, a także na zachowania, emocje i postawy innych ludzi, Inaczej [^] mówiąc, jesteśmy interaktywni, ale niekiedy również p całkowicie niespodziewanie obojętni. Niezliczona liczba [^] bodźców, jakich dostarcza nam nasze środowisko (była i – i

już o tym mowa), sprawia, że jesteśmy ogłuszeni i przytłoczeni nadmiarem informacji. Nierzadko nie potrafimy odróżnić informacji ważnych dla naszego życia od tych bez znaczenia* Czasem stajemy się chłodni, gdy potrzebne jest nasze zaangażowanie, a czasem gorący, gdy chodzi o rzeczy marginalne. ^

Wszystko zatem, co wnosisz do relacji intymnej, wpiywa na nią, podobnie jak wszystko to, co wnosi do niej druga strona. Dla udoskonalenia związku erotycznego istotna jest świadomość, w jaki sposób wzajemnie na siebie wpływamy i jak reagujemy na czynniki wpływu, ale na pierwszym planie powinna znaleźć się rezygnacja z manipulacji zarówno dokonywanej świadomie, jak i tej niezamierzonej* Mactwo seksualne czasami bywa nawykowe, mimowolne, jeżeli zabrakło nam umiejętności komunikacyjnych, a także a ser tywn ości, czyli zdolności obrony własnych praw i granic w sposób nieraniący innych, to zachowaniem zastępczym stanie się manipulacja, Zamiast poprosić lub odmówić, posłużymy się techniką wpływu. Intuicyjnie i mechanicznie wyko nam y jakiś gest, wypowiemy słowo, którego celem będzie uzyskanie doraźnej przewagi, choćby chwilowe zdyskredytowanie drugiej osoby, zawstydzienie jej, uzyskanie jej zgody lub sprowokowanie do wycofania się. Asertywność w relacjach seksualnych to zarówno dbałość o własne potrzeby, jak i każdorazowe jasne przekazywanie informacji; tak lub nie, w każdej sprawie, która dotyczy naszego ciała i umysłu oraz związanych z nimi doznań. Dbałość o jasny przekaz nie tylko chroni nas samych ale także wyznacza granice naszej seksualnej ekspresji. To również ważny element komunikacji, dzięki któremu nasz partner lub partnerka dowiaduje się o tychże granicach.

Asertywność to w gruncie rzeczy system nawigacji, jeśli z niego korzystamy, zwiększamy szanse dobrego porozumienia w przestrzeni intymnej, jeśli rezygnujemy, pojawia się ryzyko manipulacji.

W codziennym radzeniu sobie z trudnościami mamy jeszcze innego sojusznika. Naturalne mechanizmy, w które zostaliśmy wyposażeni w trakcie rozwoju naszej osobowości to **mechanizmy obrotne**⁵. Dzięki nim fale zewnętrznych bodźców, a nierzadko cudze oceny, krzywdzące interpretacje, zbyt trudne dla nas oczekiwania, żądania nie do przyjęcia, nie trafiają wprost w nasze wewnętrzne ja, ale rozbijają się o coś w rodzaju falochronu. Zdaniem niektórych badaczy podobnie jak nieświadomość, która powstała w wyniku ukrywania zabronionych przez społeczeństwo i kulturę potrzeb, ukształtowały się bariery stojące na straży najbardziej tajemniczej i bezbronnej części naszej osobowości. Pomagają nam one oswoić się z trudnościami, informacjami zwrotnymi i wymogami rzeczywistości. Możemy zastosować mechanizmy, dzięki którym **unikniemy działania**, które w danym momencie byłoby dla nas zbyt trudne lub groźne. To pierwsza grupa obron. Możemy też zwiększyć samokontrolę lub stłumić własne emocje, możemy zwlekać z podjęciem decyzji albo niemal całkowicie zapomnieć o bulwersującej nas kwestii lub o emocjach, które tej sprawie towarzyszą. Będziemy wówczas mieli do czynienia z **wyparciem**. Możemy również, zamiast reagować na daną trudność lub szukać rozwiązania, podejmować **zachowania lub działania zastępcze**. Na przykład zamiast

⁵ J. *istreiau*, *Ęsychologia. Podręcznik akademicki*, t. 11. Gładsk 2000, GWP.

uczyć się do egzaminu, możemy porządkować notatki i kserować fragmenty wykładów. Na pewien moment uśmierzony zostanie lęk przed trudnym sprawdzianem i rygorystycznym profesorem. Możemy również stosować obrony, dzięki którym **przemieścimy** naszą energię psychiczną z obszaru, który budzi poczucie zagrożenia lub z innych powodów jest trudny bądź niedostępny, do takiego, który w danym momencie wydaje się bezpieczny. To druga grupa obron. Na przykład przeniesiemy złość z osoby, na którą naszym zdaniem nie wolno się gniewać, na inną, która z racji zależności służbowej lub młodego wieku będzie zmuszona ulec. Przykładem jest tutaj złość na rodziców, która przeniesiona zostaje na młodsze rodzeństwo. Ostatnio byłem świadkiem rozmowy, w której ojciec strofował czternastoletnią córkę, grożąc jej karą. Dziewczynka była niezadowolona, gdyż musiała dłużej, niż zakładała, opiekować się najmłodszym dzieckiem w rodzinie – czteroletnią siostrzyczką. Starałem się przekonać ojca, że strategia, którą obrał, może się negatywnie odbić na relacjach między siostrami i pogorszyć atmosferę w rodzinie. Zamiast wzmocnić więź rodzeństwa - osłabi ją. Możemy przenosić nasze niezadowolenie, pragnienia, sfrustrowane potrzeby zarówno na ludzi, zwierzęta, przedmioty, jak i na całe sytuacje. Tak działa mechanizm fali w zamkniętych zbiorowościach. Człowiek, który boi się podróżować, może stwierdzić, że po prostu nie lubi całego kraju. Ze strachu przed współżyciem seksualnym można uciekać w ascezę, a nawet fiksację na tle religijnym czy etycznym, dzięki której wywołujące lęk uczucia i sytuacje będą odsuwane, a osobowość zamknie się w swoistej twierdzy bezpiecznego rytuału. Będziemy mogli dokonać również

kompensacji, czyli przeniesienia aktywności z jednej strefy, która wydaje się trudna lub niedostępna, do innej, w której łatwo nam będzie odnieść sukces. JN3a przykład chłopak zamiast szczyć się podrywaniem dziewczyn, w czym przodują jego koledzy, a co jemu wydaje się trudne, będzie uzyskiwał świetne wyniki w matematyce, Mechanizm ten ma wielkie znaczenie dla osób, które z powodów religijnych wyrzekły się relacji seksualnych lub muszą je skrywać. W takich przypadkach energia i potrzeby seksualne zostają skierowane na przykład na aktywność zawodową, karierę, zbieranie funduszy itp. Jeszcze inny chłopak zastosuje mechanizm **sublimacji**, dzięki któremu przesunie energię seksualną z uwodzenia dziewczyn na picie piwa {*Boję się, że zostanę odtrącony, ale mimo to jestem na imprezie, żeby nie zostać wyśmianym, jednak cały wieczór piję piwo, żeby nie musieć podrywać dziewczyn*), innym zachowaniem obronnym w tej grupie będzie na przykład **regresja**, czyli przyjęcie postawy i zachowań typowych dla dziecka* One również mogą skutecznie zasłonić przed zbyt mocnymi bodźcami. Na przykład infantylnie zachowujący się młody mężczyzna, grupowy błazen, budzi sympatię, a jednocześnie odsuwa od siebie zainteresowanie seksualne potencjalnych partnerek, Do tej grupy należą również **reakcje upozorowane** albo odwrócone. Zamiast wyrażać swoje niezadowolenie z braku współżycia i złość na partnerkę, stosujący obronę mężczyzna będzie podkreślał, że na seksie mu nie zależy, a żonę kocha tym silniej w sposób platoniczny*

Do zachowań obronnych można zaliczyć również nego- ^
wanie. Potrafimy zaprzeczyć, czyli wyhamować fałę, któ- S
ra mknie wprost do naszego ja. Wystarczy powiedzieć:

To nieprawda; To się nie wydarzyło; To nie mogło mieć cji

miejsca; Nie wierzę, że to możliwe, Zaprzeczenie, choć jest niewiarygodnie prostym zachowaniem, wystarczy przecież czasem powiedzieć nie, by zaprzeczyć, jest równocześnie niesłychanie skuteczne - wprowadza bowiem drugą osobę w stan zaskoczenia i natychmiast czyni ją bezradną. (Jesteś zdenerwowany Filipie, od kilku minut krzyczysz, ja, zdenerwowałam? Nie, to nieprawda.)

Trzecia grupa obron to **zniekształcanie rzeczywistości**. Najczęstsze z nich to uogólnianie, czyli generalizacja. Jeśli danej osobie trudno zaakceptować konkretny przejaw rzeczywistości, może stwierdzić: *Tak jest zawsze; Nigdy nie można liczyć na innych ludzi*. Jeśli ma zostać powstrzymana jakiegoś rodzaju nie aprobowana emocja, na przykład poczucie winy z powodu odmawiania współżycia, obroną może być stwierdzenie: *Jemu wcale nie zależy na mnie, jemu chodzi tylko o seks*. W odpowiedzi na zewnętrzne bodźce i własne emocje możemy również uciekać w fantazje lub idealizacje, możemy umniejszać znaczenie określonych wydarzeń, czyli je dewaluować, możemy przy pomocy sfownej „w^aty” dokonać intelektualnych omówień i pseudoracjonalnych uzasadnień. (*Kiedy spada ciśnienie, mój organizm zawsze reaguje w ten sposób, nie mogę współżyć*). Wreszcie czwarta grupa zachowań obronnych będzie **przyjmowaniem cudzych** postaw lub argumentacji, czasami tylko po to, by nie mieć wątpliwości lub - co charakterystyczne dla wszystkich mechanizmów obronnych - nie konfrontować się z trudnymi emocjami. Można po prostu bezkrytycznie się zgadzać. Zwłaszcza bardzo młode osoby, niedojrzałe lub o silnym poziomie lęku, mogą się identyfikować nawet z nieznanymi autorytetami. Przyjmują modę, styl zachowania danej osoby, a nawet sposób bycia całej grupy, za

swój. Obroną jest również konformizm, który w codziennych zachowaniach będzie po prostu oznaczał zgodę lub potakiwanie w zamian za akceptację lub święty spokój.

Są jednak trzy mechanizmy obronne, które należą do moich faworytów. Uznaję je w osobistym rankingu za mistrzowskie obrony. Potrafią bowiem odsunąć, uzasadnić i usprawiedliwić każdą obawę lub lęk, a często na bardzo długi okres stłumić niechciane emocje i ich skutki. Należy do nich **projekcja** [o której była już mowa), czyli przypisanie własnych uczuć komuś innemu. Klasyycznym tego przykładem jest rozmowa z podenerwowaną osobą, która jest czerwona na twarzy i wymachuje groźnie rękami, jednocześnie krzyżąc: *Ja jestem zdenerwowani/? Chyba zwariowałaś, to przecież ty się na mnie złościsz!* Drugą uniwersalną metodą obrony są zachowania **obsesyjno-kompulsywne**. Są to wewnętrzne przymusy, prowokujące do podejmowania jakichś czynności, zachowań lub myśli w przekonaniu, że jeśli na przykład przeżegnam się trzy razy, zawiążę sznurowadła w lewą stronę, wypowiem w określonym porządku siedemnaście słów, wówczas niepokój, zagrożenie, trudność minie. Niekiedy przyjmuje się, że tego rodzaju mechanizmy stały się podstawą tw'orzenia ludzkich kultur, gdyż prowokowały do czynności zastępczych. Na przykład zamiast zmieniać uprawy, modlono się o deszcz, zamiast dbać o higienę, modlono się o zdrowie. Zamiast rozwiązywać problemy społeczne, powoływano się na gniew bogów, władców przyrody. Drugim elementem wzmacniającym g ten mechanizm jest skłonność do naśladownictwa - jeśli £ jeden człowiek zaczyna wierzyć, że podpalając ofiarny stos, przebłaga gniew boga, inni będą skłonni przyłączyć

się i naśladować jego zachowania. Na co dzień nasze małe obsesje dotyczą tego, co nazywamy zaklinaniem rzeczywistości: *Jeśli się obejrzy za mną, to znaczy, że mnie kocha. Jeżeli wyślę w ciągu minuty trzy esemesy, to znaczy, że będzie udany seks. Jeśli dostanę trzy esemesy w odpowiedzi ił? ciągu minuty, to znaczy, że nasze yyjalżeyistwo będzie szczęśliwe.* Trzecim kluczowym mechanizmem obronnym są **przesady** i powiązane z nimi stereotypy i przekonania. Jeśli zatem do projekcji dołączone zostają stereotypy, a dodatkowo towarzyszy im rytuał odczuwany jako przymus, to tego rodzaju triada stanowi niesłychanie silny wzorzec, który dość trudno jest zmienić. Mamy wówczas zabobonnego człowieka, który obwiniając innych za swoje nieszczęścia, odprawia rytuały w nadziei, że zły los się od niego odwróci. Wystarczy rozejrzeć się wkoło - znajdziesz wiele osób, które funkcjonują w ten sposób.

Właściwie każde ludzkie zachowanie i dołączone do niego uzasadnienie w postaci myśli i przekonań może stanowić mechanizm obronny osobowości. z punktu widzenia coachingu **melody te nie są ani złe, ani dobre**, co więcej, muszą wy stępować w życiu emocjonalnym i społecznym współczesnego człowieka, gdyż bez nich czułby się bezbronny, podatny na zranienia i manipulacje* Jeśli jednak mechanizmy obronne zaczynają dominować i przeważają w określonych sytuacjach, stają się potężnymi narzędziami wpływu. Obrony osobowości najczęściej są zupełnie nieuświadomiane i jeżeli pojawiają się w obszarze życia intymnego, a zazwyczaj tak bywa, stają się bardzo silnymi regulatorami tej sfery. W efekcie zamiast miłości i spontaniczności, chęci oddania się

partnerowi we wspólnej rozkoszy i zabawie, pojawiają się zautomatyzowane mechanizmy, które decydują o naszym zachowaniu, przeżywanej rozkoszy i dynamice relacji. Ktoś kiedyś powiedz iai żartem, że w łóżku mi ode j pary leżą nie dwie osoby, a sześć: dziewczyna, jej matka i jej ojciec, chłopak i jego matka oraz jego ojciec. Jak wiemy, osobowość i postawy seksualne powstają w dzieciństwie, w środowisku wychowawczym, tam również kształtują się mechanizmy obronne osobowości. To przez nie w najsilniejszy sposób wpływamy na innych, a przede wszystkim na własne życie, nawet o tym nie wiedząc. Pierwszym zadaniem, które umożliwi poprawę relacji miłosnej i wyzwolenie prawdziwych pragnień, jest zrozumienie swoich mechanizmów obronnych i uwolnienie się od nich w chwilach i sytuacjach, w których powstrzymują one lub blokują realizację pragnień. Drugim zaś elementem jest rezygnacja ze świadomych manipulacji, poprzez które staramy się uzyskać wpływ na drugą osobę, kontrolować ją i podporządkować sobie. Gogorsza, manipulacje nie zawsze służą realizacji pragnień i potrzeb, nie zawsze torują im ścieżkę, lecz dość często w oparciu o mechanizmy obronne w istocie odgradzają nas od tychże pragnień. Przypomnijmy jednak zasadę użyteczności - jeśli twoje życie sprawia ci satysfakcję i radość, a ponadto jest dla ciebie i innych ekologiczne, to choćby w jego mechanizmach dopatrzono się wielu obron, a nawet nieświadomych manipulacji - nie ma w tym nic złego. Miarą prawdy w coachingu jest skuteczność. Miarą moralności jest ekologiczność, miarą g" mądrości jest użyteczność.

POLIGAMIA. MONOGAMIA

Pomyśl o niezliczonej liczbie osób i rzeczy, które cię tak podniecały w przeszłości. Co się stało z nimi? W każdym loypadku skończyło się albo na cierpieniu, albo na znudzeniu, prawda? Niestychanie ważne, abyś to zobaczył. Dopóki tego nie zobaczysz, mowy nie ma, abyś kiedykolwiek odnalazł królestwo radości.

Anthony de Mello

Słyszeliście już o tym setki razy. iMężczyźni są z natury poligamiczni, a kobiety monogamiczne⁷, Stwierdzenie to jest prawdziwe w takim samym stopniu, jak sugestia, że Europejczycy są bardziej samoświadomi od Afrykanów, Niestety większość badań psychologicznych i socjologicznych, na które powołują się współczesne nauki o człowieku, ma wciąż europocentryczny lub amerykański efekt, Patrzymy na zjawiska dotyczące naszej osobowości, a potem relacji społeczny cli, z perspektywy Warszawy, Londynu, Edynburga, Toronto, Nowego Jorku lub Chicago, Szokują nas doniesienia o mentalności panującej w innych kulturach, rozwody na telefon lub wielożeństwo. Żebrząca Berberyjka z dzieckiem na ręku w egzotycznym kraju budzi trochę współczucia t może otrzyma od nas nawet jakiś datek, podobnie śudra

○ ⁷ A. De MeUo, *Wezwanie' do miłości*, PoKnun. 1991, Wydawnictwo Zysk i S-ka, s. 120,

³ Lew-Starowicz, *Encyklopedia erotyki*", A. Długołęcka, Z, Lew-Starowicz, tamże; li, Wojćiszke, tamże; Z, Izdebski, A_L Ostrowska, tamże.

- czyściciel butów, człowiek o najniższym statusie społecznym w Indiach. Ale czy mamy choćby mgliste pojęcie o ich życiu, o ich poczuciu własnej wartości, o tym, czy posiadają jakąś koncepcję własnej osobowości? Co jesteśmy w^T stanie powiedzieć o życiu intymnym Komek pochodzących z Rumunii, których wiele można spotkać na polskich poboczach? Czy są z natury raczej monogamiczne? Czy potrafiły oddzielić prostytutkę od swoich pragnień o szczęśliwym związku z jednym mężczyzną? A jak w takim razie ocenić postawę Polaków korzystających z usług tych wyzyskiwanych dziewczyn? A może nie są wyzyskiwane, ty i ko należą do grupy poligamicznych kobiet, a ich sposobem na poligamię jest prostytutka? jeśli dopuszczamy do siebie takie myśli, znajdujemy się niebezpiecznie blisko pytania w rodzaju: *Czy prostytutkę w ogóle można zgwałcić?*, które frapowało pewnego wicepremiera. W badaniach psychologicznych, zwłaszcza dotyczących sfery intymnej, uczestniczą bardzo często grupy dość zamknięte i pomimo staranności w dobrze próby (czyli grupy, w której dokonuje się badania) Wystarczy niewielki błąd, by jej reprezentatywność społeczna została przekłamana¹³. Badanymi na licznych uniwersytetach są najczęściej studenci i to często studium nauki o człowieku, podobnie jak uczestnikami badań fokusowych[^] towarów spożywczych są młodzi ludzie, którzy dzięki badaniu mogą urwać się ze szkoły i zarobić kilka groszy Co praw^Tda są grupą docelowych odbiorców

^s L. A. Spinney, / *kto fu jest dziunny*, „Magazyn Coachm^u”, nr 2/2011.

⁵ Zogniskowany na cele wywiad grupowy, technika wywiadu polecająca nu nieskrępowanej rozmowie w grupie, w której zbiera się opinie na dany temat, najczęściej spotykany w badaniach rynkowych; porównaj; M.A. Co I man, *Skmunik psychologfl*, Warszawa 2009, PWN.

badanych batoników lub napojów, więc główne parametry się zgadzają - uczestnicy pasują do próby, a zamawiający badanie producent jest zadowolony. Jednak podstawową motywacją młodzieży do udziału w badaniach często są tylko pieniądze i wagary, co jest skrętnie pomijanym motywem. Oczywiście tak przebiega tylko jakiś procent badań. Wiemy doskonale, że już sama sytuacja badania śmienia jego wynik. Inaczej będziemy mówili o seksie w^T czasie ważnego eksperymentu na uniwersytecie, inaczej u seksuologa, peini niepokoju, czy używanie wibratora to normalne zachowanie, a jeszcze inaczej z przyjaciółmi na piwie. Hiszpanie od dwóch dekad przeżywają szok z powodu radykalnego odejścia od konserwatywności w sferze erotyki przez setki lat kontrolowanej przez obyczaj i religijność katolicką. W wielkich ośrodkach miejskich zanika tradycyjna postawa machismo faworyzująca męski, patriarchalny punkt widzenia. Jednak na drugim krańcu Europy, na przykład w Grecji, dyskryminacja kobiet wciąż ma się dobrze. Żaden Grek jednak nie uznaje za dyskryminujący fakt przyznawania kobietom niższych pensji w porównaniu z podobnie wykształconymi mężczyznami. Według NASZYCH standardów kobieta zawsze jest na drugim miejscu. Naszych, czyli czyich? Nasze standardy w porównaniu do szwedzkich albo duńskich też są dyskryminujące. Co jest owym standardem?

Kilka lat temu młody król iMaroka Hassan VI zniósł wielożeństwo^{To}, zezwalając na małżeństwo z drugą żoną tylko za zgodą pierwszej żony w przypadku jej bezpłodności lub choroby. Z perspektywy Polaka rzecz można, że to nadal dyskryminacja, chociaż o łagodniejszym obliczu. A jednak dla Marokańczyków to rewolucja o podłożu demokratycznym. Żona kosztuje podobnie jak ślub. Status

społeczny wyznaczany ilością żon stopniowo się przeorientowuje na bardziej europejski, gdzie wyznacznikami pozycji stają się efekty pracy, zgromadzony majątek, inwestycje* a także wykształcenie - w tym również kobiet, Podsumowując - poszukiwanie odpowiedzi, jakiegoś obiektywnego wniosku może zająć naukowcom jeszcze sporo czasu. Nawet gdybyśmy któregoś dnia okazali się być nieco bliżsi prawdy o naturze ludzkiej, siła kulturowego nawyku r ugruntowanej tradycji jest wielka.. Wynikające z tradycji wait ości determinują nasze zachowania erotyczne i potrzeby seksualne podobnie jak czynniki biologiczne. Zwykliśmy jednak odwoływać się do biologii właśnie, by usprawiedliwić stulecia męskiej dominacji, wyzysk seksualny kobiet, przemysł pornograficzny, prostytucję i patriarchalne społeczeństwa. Z drugiej zaś strony chętnie powołujemy się na czynniki kulturowe i religijne, jako silniejsze, by tym mocniej podkreślać wartości i etykę, które są nierozzerwalnie związane z czynnikami cywilizacyjnymi. Jeśli naruszona zostaje zasada monogamii, to jest to grzech podobnie jak rozwód czy zdrada małżeńska. Biologii nic do tego, to wolna wola zdecydowała o grzechu, zdradzie, pożądlivosti. Na co ew^Tolucjonista odpowie, że przykazania sobie, a wędrownka samolubnego genu mająca na celu pomnożenie gatunku to nieubłagane prawo pozostające poza wpływem czyjejkolwiek woli. W tym znaczeniu kultury poligamiczne, nakładające na mężczyznę obowiązek dbania o rodzinę, a w^Tcześniej dające mu prawo do posiadania wielu żon, promują ów biologiczny imperatyw, wspierając silnych także w znaczeniu ekonomicznym. Ich materiał genetyczny ma mieć pierwszeństwo jak w stadzie wilków. Wiele partnerek to wiele szans na zapłodnienie. Samce alfa gwarantują gatunkowi

przetrwanie* Zgodnie z tą wizją czynniki kulturowe, jako w pewnym sensie wyobcowane z biologii i od niej' coraz bardziej niezależne,, promują słabsze jednostki bardziej niż silne, Postęp medycyny, w tym również metody leczenia bezpłodności, ratowanie życia, transplantologia, medycyna prenatalna itd., są dowodem rozwoju cywilizacji i - zdaniem skrajnych ewolucjonistów - degradacji rasy ludzkiej. Przez kreacjonistów pogląd taki z oczywistych powodów musi być odrzucany, a nawet potępiany W ich mniemaniu jako dzieci Boga podlegamy innym prawom niż selekcja naturalna i rozwój gatunków, Ponieważ powyższych fundamentalnych dylematów nie da się rozstrzygnąć, proponuję nieco inne podejście, Waito zajmować się nie tyle ustalaniem naukowych faktów, o które w przypadku nauki o człowieku trudno, co pewnym stanem świadomości, w którym w danym momencie historii żyjemy. Inaczej mówiąc, ważne jest to, co jest dla nas ważne. Podejście coachingowe jest niesłychanie praktyczne. Miarą prawdy jest skuteczność. Miarą wartości jest użyteczność wsparta przez ekologię.

Jaki jest zatem stan naszej świadomości? Monogamia jest niekwestionowaną wartością zarówno po stronie kobiecej, jak i męskiej, O ile jako społeczeństwo coraz bardziej akceptujemy rozwody, to zdrada wciąż traktowana jest jako naruszenie ważnej wartości dotyczącej związku, jaką jest lojalność i wierność. Rozwód znacznie rzadziej akceptowany jest na wsi, gdzie mieszka około 39% polskiego społeczeństwa.

W 2007 roku prawie 8 na 1000 istniejących małżeństw zostało rozwiązanych na drodze sądowej, podczas

gdy na początku lat dziewięćdziesiątych XX wieku nie-
 P spełnia 5. Trzykrotnie częściej rozwodzą się mieszkańcy

miast niż wsi¹⁰. Rozwiedzeni małżonkowie przeżywają ze sobą średnio okolo o 14 lat, jednak rośnie liczba pozwów rozwodowych, które składają bardzo mi ode osoby z krótkim stażem małżeńskim, W grupie kobiet ponad 75% rozwódek nie przekroczyło 24, roku życia. Jednak mimo wszystko średni o kies trwania małżeństwa w Polsce jest dość długi w porównaniu do innych krajów europejskich, co oznaczać może, że istnieje spora grupa małżeństw, które decydują się na rozwód dopiero, gdy dzieci są już dość duże lub samodzielne. W ponad 75% przypadków pozew o rozwód wnosi kobieta, Natomiast orzeczenie rozwodu z winy żony następuje w niewiele ponad 3% przypadków. Najczęściej jednak sąd nie orzeka winy żadnego ze współmałżonków (ponad 70% rozwodów). Najczęstszą z podawanych przyczyn rozwodu jest niezgodność charakterów (około 30% wszystkich rozwodów). Kolejne przyczyny to zdrada lub trwały związek uczuciowy z inną osobą (około 25%) oraz alkoholizm współmałżonka (22%). Wśród rozwiedzionych w 2007 roku małżeństw około 61% wychowywało ponad 59 tysięcy nieletnich dzieci. Najczęściej sąd przyznaje opiekę nad dziećmi wyłącznie matce (około 62%). Ojcowie uzyskują pełną opiekę nad dziećmi tylko w około 3,8% przypadków, a 37% rozwiedzionych małżeństw wychowuje dzieci wspólnie¹¹. Spośród około 260 tysięcy

¹⁰ Iłc równaj: „Charaktery”, nr 9/2006.

¹¹ h.L. Schmidt) [http://www.afencjaro^vodowa.pl/aillcl^/show/iii=](http://www.afencjaro^vodowa.pl/aillcl^/show/iii=198.emisja.02.03.2011;porównaj.te?)

198. emisja 02.03.2011; porównaj te?. *Rocznik demqgmficzny 2010*

GUS, [http://Av\vw,stal,£av.pl/j=u;i/5340.rocznik\(iemojjraicznj1'LK1-ETML.htm](http://Av\vw,stal,£av.pl/j=u;i/5340.rocznik(iemojjraicznj1'LK1-ETML.htm), wersja PDF, emisja 02.03.2011 oraz [http://www.rozwod.](http://www.rozwod.pl/)

[http://www.rozwod.](http://www.rozwod.pl/)pl/i ndex, ph p? opt io n = co m co n te nt &task=v iew&id =2 6 &I te mi J = 2 ó, emisja jw.

zawieranych w Polsce małżeństw rocznie rozwodzi się około 70 tysięcy., W około 17,5 tysiąca przypadków wprost deklarowana przyczyna to zdrada małżeńska, Tyle mówi statystyka*

Polacy rozwodzą się, ale akcentują wierność. Matka wydaje się wciąż bardziej odpowiednią osobą do wychowywania dzieci niż ojciec, a jego rola w świetle sądowych orzeczeń jest raczej służebno-finansowa. Już pobieżny rzut okiem wystarczy, by dostrzec, jak skomplikowaną matrycę tworzą kultura i obyczaj, które przenikają różne sfery naszego życia, aż w końcu docierają do alkowy czy raczej na nasz kanapo-tapczan. Zdrada jest najcięższą przewiną wobec relacji intymnej i związku, mimo to jesteśmy w stanie zgodzić się ze stereotypem, mówiącym o tym, że młodzi muszą się wyszumieć, zwłaszcza jeśli są mężczyznami. Im wolno niejako więcej w obszarze swobody seksualnej. Niewierność przedmałżeńska jest taktowana łagodniej niż poślubna. Przesunął się wiek zawierania małżeństw, zwłaszcza w miastach, wydużyło zaś narzeczeństwo (coraz rzadziej zresztą tak nazwane) jako okres wspólnego zamieszkiwania i prowadzenia gospodarstwa domowego. Zawieramy małżeństwa później, ale też szybciej się rozwodzimy, Słowem, instytucja małżeństwa przestała być twierdzą, chociaż wciąż jest jedynym wyjściem dla pary chcącej związać ze sobą swoje losy. Prawo działa tu nieubłagane. Małżonkowie uzyskują prawa do wspólnoty majątku, dziedziczenia, wzajemnego reprezentowania, konkubenci – nie. Synonimami dla prawnego terminu konkubent są

OJ wciąż: kochanek, kochaś, gach, utrzymanek, dobieg acz,

3 a nawet wulgarne - przydupas. Jednak młode pokole-

P nie nieźle sobie z tym radzi. Związki przedmałżeńskie -

w ostatniej dekadzie zostały odczarowane i - co ciekawe - funkcjonują nierzadko identycznie jak małżeństwa. Partnerzy dzielą się odpowiedzialnością, obowiązkami materialnymi, często wychowują wspólne dzieci, biorą kredyty, funkcjonują społecznie jako rodzina.

Wciąż ważną rolę odgrywają małżeństwa konkordatowe, zawierane wyłącznie w Kościele i teoretycznie nierozwalne - takich jest większość. Co ciekawe, sakramentu małżeństwa nie można rozwiązać, można go jedynie unieważnić. Ta kościelna sofistyka oddziałuje jednak znacznie głębiej. Kościół nie podaje statystyk unieważnionych małżeństw. Nawet po uzyskaniu takowego i tak trzeba udać się do sądu świeckiego i wnieść pozew o rozwód. Praktyka jest jednak odwrotna: najpierw rozwód świecki, a potem kościelne unieważnienie.

Gdzieś na boku funkcjonuje szara, nieznana i w zasadzie niemonitorowana przez państwo strefa prostytucji, wyzysku i dyskryminacji kobiet. Całkowicie przemilczana zarówno; jako zjawisko, jak i problem. Obraz, jaki wyłania się z tych statystycznych opisów i obserwowanych zjawisk, śmiało można nazwać stanem lekkiej hipokryzji* Co prawda małżeństwa jest wartością, ale nie przeszkadza to setkom tysięcy par żyć w konkubinacie.

Co prawda prawo nie uwzględnia praw konkubentów ani partnerów tej samej pici, ale większość instytucji życzliwie przymyka oko przynajmniej na konkubinat. Można wziąć wspólny kredyt i wysłać dziecko do przedszkola, w którym nikt się nie zdziwi, że tatuś lub mamusia mają inne nazwisko. Odwiedziny w szpitalu to nie problem podobnie jak wynajęcie hotelu czy wyjazd na wczasy. Nawet założenie konta z pełnomocnictwem to chwila; podobnie z polisą na życie i jeszcze kilkoma

^

£

£0

codziennymi sprawami. Jeśli nie obawiasz się rzeczy ostatecznych, w tym własnego proboszcza lub wykluczenia ze środowiska lokalnego, konkubinat jest coraz częściej akceptowanym rozwiązaniem. I niczym nie różni się od małżeństwa. Nawet w przypadku trudności partnerzy zachowują się podobnie, szukają wsparcia u terapeutów lub coachów, a mechanizmy relacyjne są identyczne. Spotykałem pary, którym było trudniej w trakcie konfliktów, dlatego że byli *tylko* parą, a nie *aż* małżeństwem. Swój związek traktowali jako akt miłości, dobrej woli, a nawet próby, w przeciwieństwie do małżeństwa, które ich zdaniem nakładało by na nich obowiązek.

Aktualnym stanem psychologicznym w relacji miłosnej dla wielu polskich par jest zatem monogamia obopólna wyrażająca się nadzieją na trwały, stabilny związek, w którym partnerzy obiecują sobie wzajemną wierność, lojalność i to, że nie opuszczą się aż do śmierci. Rzeczywiście jednak pokazuje, co zresztą nie jest wyłącznie polską specyfiką, że spora część populacji, zarówno męskiej jak i żeńskiej, jest monogamicznie sekwencyjnie, mówiąc prościej, utrzymywanie jednoczesnych relacji intymnych z dwoma lub wieloma, partnerami lub partnerkami budzi jak najgorsze skojarzenia i może narażać na skrajne oceny, natomiast przeżywanie nawet bardzo licznych związków po kolei często budzi wręcz szacunek i podziw, a co najmniej zrozumienie. Będzie wtedy kojarzone z doświadczeniem, trudem rozstań, poszukiwaniem miłości idealnej. W odległych latach osiemdziesiątych, a nawet dziewięćdziesiątych, dość powszechnie stosowaną normą w terapii małżeńskiej było zachęcanie małżonków do dołożenia wszelkich starań, by małżeństwo utrzymać. Paradoksalnie socjalistyczne wówczas

państwo przykładało ogromną wagę do roli małżeństwa, a w kwestiach seksualnych było równie pruderyjne jak Kościół katolicki. Wszystko, co wykraczało poza obraz rodziny jako *podstawowej komórki społecznej*, było anarchią, symbolem zachodniego stylu życia, hołdowaniem zgubnej dekadencji. W tym też duchu pracowali terapeuci. Współcześnie znacznie częściej przyjmuje się za cel terapii małżeńskiej godne rozstanie. Właśnie wtedy, wiele lat temu, odkryłem, że owo ciśnienie dotyczące monogamii nie zawsze służyło dobru dwojga ludzi, którzy w nieświadomy, czyli niezawiniony sposób, stworzyli pole relacji, które stało się *polem minowym*, z którego nie sposób wyjść bez poranienia,

Z coachingowego punktu widzenia w sytuacji, kiedy rozstanie wydaje się być jedynym lub najbardziej optymalnym wyjściem, zadbać należy o ekologię, o umiejętnę przyjęcie perspektywy drugiej osoby, dzięki czemu mniej będzie zranień, a rozstanie nie tylko zmniejszy dalsze cierpienia, ale będzie powodem do refleksji. Mówimy:

Nie ma błędów, są tylko informacje. Jeżeli potrafisz potraktować rozstanie jako informację i wyciągnąć wnioski dotyczące tak twojej postawy, jak i postawy partnera lub partnerki oraz modelu zbudowanej relacji, twój kolejny związek będzie bardziej świadomy, a przez to bardziej udany. Miektóre związki są na całe życie, nie potrafimy jednak znaleźć przekonującego dowodu, że stworzyli je ludzie z natury monogami i cz ni. Być może dzięki swojej dojrzałości dokonali lepszego wyboru partnera, być może zdecydował czynnik biologicznego doboru, być może byio to naturalne dopasowanie seksualne, liyć może potrafili wykorzystać wiedzę psychologiczną, techniki coachingowe, własne zaangażowanie, by taki związek

^

£

£0

KQ

stworzyć. Najciekawsza jednak wydaje się teza znanego lekarza i coacha Deepaka Ghopry^{12*} „wybrałeś takiego partnera, na jakiego psychologicznie było cię stać. Drugi człowiek, z którym spotykasz się w relacji intymnej, jest najczęściej odpowiedzią na wszystkie twoje słabe i mocne strony”. Czasem zwykło się mówić potocznie, że Judzie dobierają się według przeciwieństw. Tymczasem doświadczenia Chopry w pracy z relacjami, a także moje polskie obserwacje pokazują, że dobieramy się według swoistej analizy SWOT¹³. Nieświadomie bierzemy pod uwagę co najmniej cztery ważne obszary: własne **mocne strony**, które od samego początku chętnie eksponujemy w relacji. Własne **słabe strony**, a za nimi ukryte nasze obawy i lęki. Uważamy, że jeśli zostaną one odkryte, znajdziemy się w gorszej pozycji wobec partnera lub partnerki lub zostaniemy odrzuceni, Bierzymy też pod uwagę **szanse** na dosłowne lub symboliczne uleczenie naszych zranień, również tych wyniesionych z poprzednich związków, które daje nam druga osoba i związek z nią. Czwarty aspekt to **zagrożenia**. W tym obszarze przeżywamy wszelkie obawy dotyczące przeszłości, a zwłaszcza powtórzenia niekorzystnych scenariuszy, których doświadczyliśmy wcześniej. Bardzo często swego partnera w ogóle nie spostrzegamy realistycznie. Dzieje się tak przez dość długi okres, trwający od kilku miesięcy nawet do kilku lat. Obraz partnera pojawia się niemal wyłącznie w mechanizmie projekcji, Tylko niekiedy przez taflę

¹² D. Chopra, *Droga do miłości, (kjh szukasz miłości, wiedz, że to ona cię szuka*, Konstancin-Jeziorna-CzEifiiów 2006_T Wydawnictwo MEDIUM.

¹³ T. Einlas, M. Czapie wfiki, *Narzędzia tworzenia strategii organizacji*, Uyd^oszcz-Gdansk 2004, Oficyna Wydawnicza Branta.

lustra przebijają jego prawdziwe cechy, wartości, przekonania, Zwłaszcza kiedy nadzieje na związek są wielkie, a także gdy towarzyszą im spore obaw, mechanizm projekcji oraz inne mechanizmy obronne osobowości mogą niemal całkowicie zaciemnić obraz drugiej osoby. Wówczas znika ona odgradzona ekranem, na który rzutowaliśmy własne obrazy.

Stwierdzenia te w pierwszej chwili mogą brzmieć szokująco, jednak przypomnij sobie wszystkie te momenty, kiedy pojawił się pierwszy kryzys w twoim związku, pierwsze pęknięcia ekranu i padające wówczas stwierdzenia: *Nie poznaję cię, Zmieniłaś się. Nie znałem ciebie z tej strony** Mam wrażenie, że widzę obcą osobę, *Nie spodziewałem się tego po tobie. Nie wiedziałam, że taki jesteś.* Stwierdzenia te to nic innego jak stan, w^T którym doświadczasz opadnięcia zasłony, jak moment, w którym lustro rozpryskuje się na tysiące kaw^Talków. Pamiętaj, co jest przyczyną 22% rozwodów w Polsce? To klasyczny, wielokrotnie opisywany mechanizm. Jego lub jej picie nie zaczęło się nagle po ślubie. Dokonując wyboru, zignorowałaś ten fakt. Jakiś czynnik w^T tfoajej wewnętrznej analizie spowodował, że nie chciałaś tego dostrzec.

On lub ona kłamała swojemu poprzedniemu partnerowi, spotykając się z tobą. Skąd pew^Tność^f że nie zrobi tego teraz? Wiele osób wiąże się nie tyle z drugą żywą istotą, co ze swoimi marzeniami i pragnieniami związanymi z jakąś osobą, jeśli dochodzi do tego spełnienie seksualne, gotowi jesteśmy się zaangażować niemal zupełnie w ciemno. Dlatego Chopra twierdzi, że osoba, z którą się [^] wiążesz, jest odpowiedzią na twój wewnętrzny stan doj- S rzaiości. jeśli dojrzejesz, co będzie oznaczać między inny- J-O mi umiejętność postrzegania innych Judzi bez włączania i—J

mechanizmu projekcji, czyli zobaczysz, co jest dalej, za lustrem, za projekcyjnym ekranem, wówczas mogą wydarzyć się dwie rzeczy: zaprosisz swojego obecnego partnera lub partnerkę do wspólnej podróży, zmiany, która będzie oznaczać również jego/jej samorozwój, i wtedy wasz związek stanie się pełniejszy, bardziej satysfakcjonujący albo rozstaniesz się. Wtedy również mogą wydarzyć się co najmniej dwie rzeczy: zamiast wyciągnąć wnioski z poprzedniej relacji przede wszystkim co do siebie, ponownie oślepniesz emocjonalnie, popełniając niemal identyczne błędy jak w poprzednim związku albo spotkasz osobę, która będzie odpowiedzią na twój osobisty rozwój. Ów pierwszy wariant sytuacji po rozstaniu zazwyczaj dość szybko objawia się poczuciem rozczarowania i frustracji, a uruchomione wówczas obrony skutkują stwierdzeniami w rodzaju: *Wszyscy mężczyźni już tacy są. Mam wyjątkowe szczęście do samych popaprzańców. Trafiają mi się wyłącznie kretynki. Nigdy nie znajdę szczęścia miłości.* Znamy już ten mechanizm, Ta zgubna sztuczka polega na przerzuceniu odpowiedzialności na zewnątrz i niekiedy na niemal zupełnym odcięciu sobie dostępu do własnych zasobów, a przez to do możliwości zmiany, Drugi wariant sytuacji po rozstaniu oparty jest przede wszystkim na uważności wobec siebie, a potem odczytywaniu sygnałów płynących od drugiej osoby, Z danych demograficznych wynika, że z takich czy innych powodów liczna grupa ludzi jest poligamiczna. Nasz umysł może zainteresować się wieloma osobami, W naszym sercu jest nieustannie odnawiany rezerwuar miłości, nasze ciało może być obdarzone wieloma pieścizotami i równie wieloma się odwzajemniać, Tradycja i kultura, w której żyjemy, od dziesiątków

pokoleń przywiązuje jednak ogromne znaczenie do monogamii, instytucji małżeństwa i wierności rozumianej jako fundament związku. To silne dziedzictwo oddziałuje na nasze postawy niemal w każdej godzinie życia, ponieważ bardzo często myślimy o małżeństwie, miłości i o seksie. Jednakże, przywołując odkrycia Rene Girarda.¹⁴ o kulturotwórczym czynniku ukrywania grzechów danej społeczności, warto uświadomić sobie, że równocześnie jesteśmy poligamiczni i wszystkie grzechy związane z pragnieniem miłości i seksu z innymi osobami do dziś skrzętnie ukrywamy zarówno w rodzinach, jak i w społecznościach lokalnych i całym społeczeństwie. Tylko niekiedy bulwersują nas ewidentne patologie przeciekające do mediów. A jednak codziennie mijamy prostytutki na poboczach dróg i mniej lub bardziej ukryte domy publiczne. Polskie serwery odnotowują miliony logowań na stronach pornograficznych, a wiele osób cichcem wymyka się do swoich kochanków i kochanek, prowadząc podwójne życie. Niewierność jest jedną z najczęściej zgłaszanych obaw zarówno przez mężczyzn, jak i kobiety. Kryje się pod nią lęk przed zdradą i odrzuceniem, Dlatego nasza cywilizacja zbudowała sobie furtkę, coś w rodzaju mniejszego zła. Jest nią poligamia sekwencyjna polegająca na budowaniu związków po kolei. Jedną z najcięższych trucizn miłości jest zdrada, jednym z najtrudniejszych do wybaczenia doznań jest cierpienie z powodu zdrady, jeśli wyczerpałeś lub wyczerpałaś wszelkie dostępne ci sposoby na uratowanie relacji intymnej, odejść i zrób to w najbardziej ekologiczny g"

201

3
tu

¹⁴ R. Girard, *Kuziwl tj/jtirrcy*, Łódź 1991, Wydawnictwo Łódzkie oraz ^
tej>oi Rzeczy ukryte od założenia świata, „Literatura na Świecie”, J 933. cjo

sposób. Jednak wystrzegaj się zdrady i budowania relacji *na zakładkę*^ czyli wtedy, gdy zaczynasz flirt, a potem romans, będąc w intymnym związku z inną osobą, gdyż - jak wskazuje profesor Girard - wszystkie ukiyte grzechy od *założenia świata* prędzej czy później wychodzą na jaw podobnie jak wszystkie grzechy ukryte na początku relacji. Prędzej czy później zostaną ujawnione, a wówczas zatrują związek. Dlatego użyteczne jest rozpoczynanie nowej relacji miłosnej z czystą kartą. Zadbaj również o to, żeby nowej relacji nie porównywać z poprzednią. Czym innym bowiem jest wyciąganie wniosków i rekonstruowanie osobistych nastawień, a czym innym wnoszenie przesz i oś ci w^T nową relację. Warto też pamiętać o tym, że mało kto lubi być porównywany w sytuacji intymnej do swego poprzednika lub poprzedniczki, jeśli pozostajesz *w* związku, w którym zdarzyła się zdrada, byłeś lub byłaś stroną zdradzoną i zamierzasz ten związek utrzymać, wybaczyć i nigdy do tematu nie wTacać. Rozpamiętywanie bowiem i wzbudzanie poczucia winy jeszcze bardziej zatrjuje relację, która w tym przypadku i tak się w końcu rozpadnie. Pozostaje ci ponownie zaufać. W moim rozumieniu zaufanie do drugiego człowieka, zwłaszcza w sferze intymnej, to akt podobny do podpisania *carte blanche*: *Jestem gotów z drugą osobą podjąć ryzyko, ufając, że jest minimabie, a jeśli pojawi się zagrożę nie, solidarnie będziemy znosić jego skutki.* Zaufanie wymagające mniej lub bardziej nasilonej kontroli, podsyte obawą i poczuciem krzywdy, w istocie zaufaniem nie jest. Jest tylko zewnętrzną deklaracją, pod którą kryje się uraz, poczucie niepewności i wyczekiwanie, czy kolejny raz nie zostanie się zdradzonym. Jeśli nie masz w sobie gotowości do podpisania takiej symbolicznej

carte blanche, związek po zdradzie będzie od tej chwili bardzo obciążony negatywnymi uczuciami, a tym samym relacja seksualna, wymagająca spontaniczności i właśnie zaufania, pogorszy się. jeśli nie potrafisz zaufać i wybaczyć po zdradzie - odejź. Jeśli natomiast tobie zdarzyła się zdrada, chwila zapomnienia, ale zamierzasz wrócić do stałego związku, cenisz go sobie bardziej niż chwilowy romans, natychmiast zerwij tę nową relację. Często sugeruję moim klientom, żeby nie przeceniali sił i odporności partnerów, których zdradzili. Deklaracje o szczerości i prawdzie bywają często wyłącznie deklaratywne* a bolesna rana w sercu i tak pozostaje. Dlatego zastanów się, jak silny jest twój partner lub partnerka, jak stabilny i zakorzeniony jest twój związek, gdyż od tego może zależeć, czy po wyznaniu prawdy o zdradzie będziesz miał jeszcze do czego wracać, jeśli twoje postanowienie poprawy i wewnętrzna obietnica wierności są szczere, spal mosty łączące cię z romansem, zatrzyj ślady, zniszcz telefon, zmień miejsce pracy i nigdy nie przyznawaj się do tego, co się wydarzyło. A najlepiej postąp tak, jak ci serce i umysł dyktuje. Pamiętaj jednak, że intymność budowana na zdradzie i nieufności zatruwa nie tylko erotyzm, ale całą relację, a nawet całe życie.

BRAK UWAZNOSCI

Wielki Gensha zaprosił na herbatę urzędnika sądowego. Po tradycyjnych słowach powitania urzędnik powiedział:

- Nie chciałbym zmarnować tej okazji spędzenia choć kilku minut w obecności tak wielkiego mistrza. Powiedz mi, co to znaczy, gdy mówią, że choć mamy to na co dzień, nie widzimy tego?

Gensha zaproponował gościowi kawałek ciasta; potem dał mu jeszcze herbaty, Po zjedzeniu i wypiciu urzędnik, myśląc, że mistrz nie usłyszał pytania, powtórzył je.

- Tak oczywiście - rzekł mistrz. - Oto, co to oznacza: że)ue widzimy tego, chociaż mamy to na co dzień.

Anthony de Melb¹⁵

Uważności można się nauczyć* Uważność w relacji rozumiem jako stan, w którym potrafimy odróżnić własne interpretacje od obserwowanych zachowań drugiego człowieka¹⁶. Wymaga to jednak uświadomienia sobie stosowanych mechanizmów obronnych i podjęcia decyzji

¹⁵ A, De Mello, *Modlitwa żaby Tom L Księga opowiadań medytacyjnych*, Poznań 1998. Wydawnictwo Zysk i S-ka, 5, 314.

¹¹¹ Porównaj: M. Bennewicz, *Coaching, esy li restauracja osoboioości*, Warszawa 2008, G-h J.

0 ich wyłączeniu. To nie takie trudne. Czasem wystarczy zadać sobie pytanie, czy to, czego doświadczam, jest taktem, czy też jest to moja **interpretacja** faktów. Go naprawdę widzę, co usłyszałem, czy znam prawdziwie intencje partnera? Skąd wiem, że jego potrzeby, motywacje i powody są właśnie takie, a nie inne? Wystarcza chwila autorefleksji - kilkusekundowe zatrzymanie automatycznego wzorca i nawykowych ocen. Wówczas nie można przegapić momentu, w^T którym zaczynamy dostrzegać realnego człowieka zamiast jego obrazu na naszym ekranie projekcyjnym, o którym była już mowa, lub w lustrze, które odbija nasze własne założenia i wzorce. Jak rozpoznać ten stan? Znika poczucie oczywistości, wygaszają się dialogi wewnętrzne w myślach i znikają oceny. Nagle spostrzegasz, że nie ma w twojej głowie ocen, a nawet chęci wypowiadania kolejnych argumentów. Pojawia się ciekawość drugiej osoby, zainteresowanie tym, co mówi, robi, jak działa. Stajesz się zafascynowany otoczeniem jak artysta malarz albo fotografik. Śledzisz zmiany, gesty, **stewa** bardziej z ciekawości niż z chęci polemiki. Jednak gdy tylko ponownie włącza się kontrola, natychmiast w ślad za nią pojawiają się nasze własne wzorce, a nierzadko również stereotypy i obrony. Czar pryska. Im silniejsze obawy, tym silniejsza kontrola, im w^Tiększa koncentracja na sobie, tym gorsze porozumienie z partnerem,

W czasie współżycia seksualnego nadmierna kontrola zawsze przeszkadza. Jej rezultatem jest brak spontaniczności i w efekcie ograniczenie bądź zahamowanie rozkoszy. W przypadku mężczyzny stan taki może oznaczać nawet brak erekcji lub jej zaburzenia. Nierzadko pierwsze ^

zbliżenie po kilku randkach jest tak bardzo obciążone obawami, chęcią jak najlepszego zaprezentowania się, lękiem przed oceną, a nawet odrzuceniem, że bywa trochę rozczarowujące, a nawet nieudane. Jednak w tym szczególnym momencie pierwszego intymnego spotkania dla wielu kochanków ważniejsza niż jakość współżycia, mierzona ilością figur seksualnych lub orgazmów, jest sama bliskość oraz fakt bycia zaakceptowanym. Im bardziej wzrasta samokontrola wynikająca z chęci spełnienia oczekiwań partnera lub partnerki, a także z naszych własnych oczekiwań i nadziei związanych ze współżyciem i dalszym rozwojem relacji, tym bardziej jej skutki mogą je zakłócać.

Jeden z paradoksów naszego sposobu porozumiewania się z ludźmi polega na zwiększaniu **uważności** na drugiego człowieka po to, by w którymś momencie móc wyłączyć samokontrolę. Seks to nic innego jak porozumiewanie się. Bez komunikacji w trakcie tego intymnego połączenia mielibyśmy do czynienia albo z czysto biologicznym impulsem, w którym chodzi wyłącznie o przekazanie materiału genetycznego, albo z instrumentalnym wykorzystaniem drugiej osoby. Nawet w płatnym seksie konieczny jest choćby minimalny komunikat. Jeśli seks traktujemy wyłącznie jako grę lub zabawę, w której wykorzystujemy odpowiednie umiejętności i techniki, tym bardziej potrzebna jest nam dobra komunikacja. Żeby zbudować erotyzm, czyli sztukę miłości, z której płynie rozkosz, wzajemny szacunek, oddanie i miłość, potrzebna jest umiejętność budowania erotycznej narracji, tworzenia czegoś w rodzaju poezji. A do tego, jak już wcześniej pisaliśmy, bardziej nadaje się mózg niż penis. Jednak

CZĘŚĆ TRZECIA. TRUCIZNY

aby partnerzy osiągnęli miłosne porozumienie, bardzo podobne do tego, jakie zachodzi w tańcu, potrzebne jest współuczestniczenie w procesie, który zaczyna się od uważności, a kończy na całkowitej spontaniczności i oddaniu. Tak jak w tańcu potrzebna jest tu świadomość własnego ciała. Rozumienie jego reakcji i odbioru miłosnych bodźców. Znajomość stref erogennych. Dopiero kiedy osiągniemy to zrozumienie, możemy zacząć dobrze komunikować się z własnymi potrzebami i towarzyszącymi im uczuciami. Podobnie dzieje się w tańcu, kiedy zaczynamy rozumieć, co się wydarzy z chwilą wykonania obrotu albo uniesienia ręki. Potem pojawia się uważność na partnera, na to, w jaki sposób on reaguje na bodźce, na dotyk, ruch, jak zachowuje się jego ciało. Kolejny etap to rozumienie interakcji. Tego, w jaki sposób moje ciało reaguje na ciało partnera i odwrotnie. Pojawia się pierwsza figura, a potem ruch i rytm. I znowu jak w tańcu uczymy się rozpoznawać własne ciało, ciało partnera, towarzyszące każdej zmianie uczucia, Zmienności figur, rytmu i melodii. Melodią w czasie współżycia mogą być czułe słowa, szept, oddechy, lecz także realna muzyka sącząca się w tle. Wreszcie powstaje taniec coraz bardziej rytmiczny, perfekcyjny, porywający* Jest to chwila, w której świadomość i kontrola zostają odrzucone. Wszystko, co do tej pory było świadomością ciała, gestów, pieszczot i słów, niejako znika. Zostaje tylko taniec. Ten proces prowadzi od uważności skierowanej na siebie do uważności skierowanej na partnera, by w pewnym momencie móc przenieść uwagę na relację i wiesz-[^]cie odrzucić wszelką uważność, gdy pozostaje tylko sam £ taniec. Znika poczucie *ja, ty*, znikają tancerze, znika melodia, a nawet rytm. Jest tylko taniec. Owo namiętne,

peine rozkoszy intymne przeżycie rodzi się wtedy, kiedy potrafimy uważnie wsłuchiwać się w siebie po to, by o sobie zapomnieć, by móc uważnie wsłuchiwać się w partnera, by wreszcie i o nim zapomnieć. Wówczas, skupiając się na miłosnym tańcu, możemy również zapomnieć o samym tańcu. Przeżywamy zapamiętanie, a potem napięcie i rozładowanie, niekiedy tak silne, że na chwilę odbiór wszelkich bodźców i wrażeń zostaje zawieszony. Być może z tego powodu w wielu kulturach uznawano akt erotyczny i tę szczególną chwilę wybuchu za sposób na skontaktowanie się z bóstwem, sacrum lub formą uniwersalnej energii, Tej chwili nadano techniczną nazwę - orgazm.

Na co dzień towarzyszy nam brak uważności. Nie zdajemy sobie sprawy, że komunikatywność i porozumienie, dzięki któremu możemy budować dobre relacje z ludźmi, w tym również seksualne, zaczyna się od tego, jak komunikujemy się sami ze sobą. Żyjemy w dwóch przestrzeniach komunikacyjnych. Pierwsza z nich to **komunikacja wewnętrzna**¹⁷. Wiele osób, pozostając w stanie czuwania, czyli wykonywania codziennych obowiązków, nieustannie komunikuje się z samym sobą. Prawdziwsze byłoby chyba stwierdzenie, że niemal wszyscy nieustannie komunikują się sami ze sobą, a tylko nieliczne jednostki posiadły umiejętność medytacji lub kontemplacji, która zmienia ów stan rzeczy. Medytacja¹⁸ sprawia, że kontrola zostaje wyłączona, myślenie odrywa się od ocen oraz interpretacji i staje się jedynie odczuwaniem

¹⁷ Porównaj: M. Kennewicz. *Couching i mentoring 10 praktyce*. Podręcznik.

¹⁸ Porównaj: M. *tamże*.

CZĘŚĆ TRZECIA. TRUCIZNY

własnej obecności. W czasie kontemplacji cała uwaga zostaje skierowana na zewnątrz na dowolny obiekt, osobę lub przedmiot. Stajemy się wówczas bliscy postawy antropologa j etnografa, badacza, który uważnie rejestruje najmniejsze szczegóły, starając się ich nie oceniać. W czasie obserwacji raczej postrzega zależności i związki, uczy się, niż wyciąga wnioski i dokonuje porównań. Analizując dziesiątki poradników dotyczących komunikacji, miłości, szczęścia, a także seksu, można zawarte w nich niezliczone szczegółowe porady i wskazówki sprowadzić do tej podstawowej zależności. Im bardziej jesteś zajęta sobą, tym mniej jesteś w stanie zauważyć, usłyszeć, doświadczyć z tego, co przekazują ci Inni ludzie oraz bodźce płynące z bliższego lub dalszego otoczenia. W czasie krojenia kapusty na surówkę mówmy sami do siebie, oglądając telewizję przestajemy widzieć monitor i słyszeć spikera i zastanawiamy się nad jutrzejszym raportem. Podczas prowadzenia samochodu myślimy o trudnym spotkaniu, które właśnie jest za nami. Jak mawiali poeci *oczyma duszy* lub wyobraźni przywołujemy naszą przeszłość i wyobrażamy sobie przyszłość, Niekiedy wygłaszamy długie monologi, a nawet dialogi i całe dyskusje. Potrafimy również, nie ruszając się z miejsca, przywołać miłe odczucia gorącej plaży, choć na zewnątrz jest zima, smakowitej szarlotki, która dopiero jest w piecu, lub wspaniałego współżycia, choć miało ono miejsce pół roku temu. Możemy jednocześnie komunikować się ze swoim żołądkiem, który informuje nas o zbyt ciężkim obiedzie, ze swoimi myślami i obrazami dotyczącymi jutrzejszego wystąpienia, które wyświetlamy na swoim wewnętrznym projektorze, i słyszeć swój wewnętrzny głos wypowiadający kluczowe argumenty. W takich chwatach h-*

niemal nie docierają do nas bodźce zewnętrzne. Ktoś pyta: *Czy ty mnie słuchasz?* Albo mówi: *Obudź się, wyglądasz jak zahipnotyzowany,* Niekiedy też poirytowane dziecko wola; *Mamo, mamo, ty mnie wcale me słuchasz!* W takich chwil ach jesteś w swoim wewnętrznym świecie, w przestrzeni komunikacji wewnętrznej. Nawiązujesz kontakt zarówno ze swoim ciałem, jak i umysłem, używasz tych samych kanałów, czyli sposobów komunikacji, które znasz ze świata zewnętrznego. Czujesz, widzisz, słyszysz w swoim wewnętrznym świecie niemal zupełnie tak samo, z identycznym niemal poczuciem realności, jak wtedy gdy odbierasz obraz zapisanych słów, dźwięki płynące z głośnika i powiew wiatru na twarzy. To ważna umiejętność* Dzięki niej masz lepszy kontakt ze sobą, z własnymi myślami, wartościami, potrzebami i uczuciami. Uczysz się je rozpoznawać, nazywać* nadawać im znaczenie i wreszcie - kontrolując je - nadajesz im także kierunek. Dzięki temu procesowi twoja ręka może otworzyć się na powitanie albo zacisnąć się w pięść; jednocześnie pięść może powstrzymać się przed uderzeniem, a otwarta dłoń odwrócić. W czasie intensywnej komunikacji z samym sobą twoja uwaga skierowana na zewnątrz, na innych ludzi, jest albo całkowicie wyłączona, albo minimalna. Na takie momenty czyhają złodzieje. Mówi się wówczas, że wystarczy chwila nieuwagi aby z torebki zniknął portfel, a twój samochód uderzył w zderzak samochodu przed tobą. W czasie narad, wykładów, szkoleń, zebrań, dziesiątki razy wracasz

^ do komunikacji ze swoim wewnętrznym światem, gubiąc Oj wątek, śle pnać i głuchnąc na bodźce płynące z zewnątrz,

c Wyobraź sobie, że podobny mechanizm działa w relacji
 P_k + + *
 - miłosnej. Możesz być tak zajęta sobą, że kompletnie nie

dostrzegasz swojego partnera, możesz być tak skoncentrowany na kontrolowaniu swojego wyglądu, zachowania, a nawet szybkości i intensywności wzrodu, że kompletnie nie dostrzegasz partnerki. Jesteś tylko ty, twój świat, jedna-dwie myśli, kilka emocji i wewnętrzna presja, W takiej sytuacji większość ludzi zachowuje się automatycznie, jednak automatyzm to nie spontaniczność. Odwołuje się on do kilku najsilniejszych wzorców, czyli do tego, co robisz zazwyczaj. Następuje wówczas proste sprzężenie; bodziec, komunikacja wewnętrzna, ocena, kontrola, wzorzec zachowania. Spontaniczność natomiast pozbawiona jest elementu samokontroli. Oparta jest na umiejętności rozpoznawania własnych pragnień, ale też natychmiastowego prze kierowani a uwagi na drugą osobę. Dzięki komunikacji wewnętrznej możesz się bowiem nauczyć rozpoznawać swój wewnętrzny świat, by móc na podstawie tej wiedzy błyskawicznie odczytać swoje pragnienia i kryjące się za nimi intencje, zanim uruchomi się skomplikowany dialog, obrazy i odczucia pobudzające wewnętrzną kontrolę. Generalnie potrzebujesz nauczyć się:

1. Uświadamiać sobie, że właśnie komunikujesz się ze sobą,
2. Wyłączać myślenie, czyli proces oceniania i interpretowania doznań [medytacja),
3. Rozpoznawać i wywoływać stan kontemplacji*

Chociaż sformułowania te (zwłaszcza dwa ostatnie) ^ mogą kojarzyć się z doświadczeniami natury religijnej, £ chodzi tu raczej o szczególny stan umysłu połączone- ^ go z ciałem. MedyLacja w tym rozumieniu to chwila, CO

SEKS TRUJĄCY. SEKS DOSKONAŁY

w której doświadczasz siebie, nie śpisz, czuwasz, twój umysł jest jasny i czysty, a jednocześnie pozbawiony myśli, Ma wet jeżeli jakieś myśli się pojawiają (a zazwyczaj na początku tak bywa), to pozwalasz im spokojnie przepływać. Kluczowa staje się tu rola obserwatora. Stajesz się obserwatorem samej siebie. Obecny uczestnikiem, który nie podejmuje żadnej aktywności. Po prostu jest obecny. Uważny, Spokojny. Pozwala myślom płynąć. Dostrzega ich obecność, ale się nimi nie zajmuje. Pozostaje wewnętrznym obserwatorem, lecz pustym. **Kontemplacja** natomiast to stan, w którym twoja uwaga jest zwrócona całkowicie na zewnątrz, W szczególnie wyraźny sposób czujesz, dostrzegasz i słyszysz płynące do ciebie bodźce, na przykład słowa, gesty, miny człowieka, który się do ciebie zwraca. Zamiast dokonywać ocen, a potem interpretacji poprzez włączenie komunikacji wewnętrznej, co zwykłaś robić na co dzień niemal w każdej sytuacji, po prostu słyszysz, widzisz, czujesz. A jeśli pojawia się jakaś myśl, to będzie ona raczej pytaniem zaciekawionego badacza: *Jakie jest to, czego doświadczam ? jakiego koloru, kształtu, jakiej intensywności, barwy, jak brzmi, jak to czuję, jaki ma smak, jaką szybkość, jaką intonację i tak dalej.* Takie rozumienie kontemplacji wprowadza nas w doświadczenie komunikacji zewnętrznej w zupełnie nowy sposób. Z zewnątrz płyną do ciebie obrazy, dźwięki i odczucia, doświadczasz ruchu, ciepła i zimna, smaku i setek innych bodźców. **Odbierasz.** Dopiero potem twój umysł, jeśli tak zdecydujesz, dokona oceny, zinterpretuje. Mówiliśmy już o tym wcześniej: przytłoczeni wielością bodźców często nie umiemy ich rozróżniać, Kiedy w dodatku w komunikacji wewnętrznej nadamy szczególnie znaczenie czemuś, co płynie z zewnątrz, na przykład

autorytetowi, który się (io nas zwraca, hałasowi, który nagie nas prze strasz a , dwuznaczej minie kochanka, któiy patrzy na naszą kreację, wówczas zewnętrzny bodziec może nas zdominować, a nawet całkowicie sobie podporządkować. Mam nadzieję, że już staio się jasne, co w takim razie dzieje się w sytuacji intymnej. Jeżeli już na samą myśl o współżyciu zaczynasz wyświećlać w swojej głowie nieprzyjemne skojarzenia oraz obrazy albo jeśli pojawiają się w niej wewnętrzne dialogi, w których słyszysz swoje własne słowa o niepewności, ryzyku albo grzechu, lub kiedy pojawia się odczucie zawstydzienia, poczucie winy lub choćby nieufność, to współżycie jeszcze zanim się rozpoczęło, wraz z pierwszym gestem lub pocałunkiem, już narażone jest na fiasko. Jeśli w komunikacji wewnętrznej pojawi się miłe skojarzenia, zachęcający monolog, przyjemne odczucia i jeśli te doznania są tak intensywne, że zasłaniają ci obraz partnera, istnieje duże ryzyko, że jeśli dość szybko nie przeorientujesz uwagi na drugą osobę, seks również będzie nieudany. Gdy wydarzą się obie rzeczy naraz: silny bodziec zewnętrzny wywoła twoją bardzo intensywną reakcję, na przykład zaskoczenia, zażenowania, zdziwienia lub przeciwnie: euforii, wielkiej nadziei, dowartościowania, to znowu efektem będzie silna samokontrola zamiast spontaniczności. Wyobraź sobie jednak, że jak w metaforze o tańcu rozpoznajesz swoje pragnienia, jednocześnie wchodząc w stan medytacji,, zamiast zatrzymywać się na obrazach, słowach, odczuciach i poddawać je ocenie, a potem kontroli, i pozwalasz im odpłynąć. Dzięki temu twój umysł zyskuje przestrzeń, miejsce na kontemplację, Wówczas skupiasz uwagę na partnerze. Dzięki niej, znowu nie oceniając, doświadczasz wszystkimi zmysłami

g^{r1}

£

^

(Ji

obrazu, dźwięku i odczuć. Kontemplujesz osobę partnera i to, co komunikuje, czyli rozsmakowujesz się, poznajesz, doświadczasz, podążasz za tym, co wnosi do relacji drugi człowiek i jego przekaz. Wtedy rozpoczyna się taniec. Miłosne spotkanie, w którym nawet jeśli na moment pojawia się jakaś myśl, pozwalasz jej odpłynąć, świadomie reagując na własne ciało, z uwagą podążając za ciałem partnera i kierując nim. Podział na ja i ty znika, podobnie jak rola aktywna i bierna. Pozostaje relacja - taniec. Tancerze wcześniej poznali swoje ciała, znają dziesiątki ruchów i figur, nauczyli się z sobą harmonizować, wyczuwać ruch i rytm, a jednocześnie poruszają się z całkowitą lekkością, spontanicznością i wdziękiem.

Uważność lub jej brak wpływa nie tylko na samą relację intymną. Jak już wiemy z poprzednich rozdziałów, dla wielu osób, zwłaszcza dla kobiet, liczy się nierzadko atmosfera emocjonalna całego dnia, tygodnia, ale również - i to wcale nie jest przesada - całego związku. Skoncentrowani przez cały dzień na sobie, na bieżących zadaniach, problemach, decyzjach, odbierający poleceni a, korespondencję, uwagi przełożonych, zatracamy tę naturalną zdolność zwaną potocznie wyciszeniem, równowagą, harmonią. Taki stan rzeczy automatycznie przenosimy na życie osobiste, przestajemy słuchać naszych dzieci, a także współmałżonków lub partnerów. Często nie rozumiemy też siebie samych. Pochłonięci szumem własnych myśli, zagłuszeni domowym harm i drem, telewizorem, kłótnią dzieci i wreszcie porcją alkoholu jak przez mgłę kontaktujemy się ze swoimi pragnieniami erotycznymi, a potem od niechcienia, z głupkowskim uśmiechem komunikujemy ukochanej osobie: *A może*

byśmy dzisiaj ten tego? I nawet jeśli w odpowiedzi słyszemy: *Nie dzisiaj, boli mnie głowa* lub *Chyba zwariowałeś, jesteś pijany*, to w takiej chwili nie jesteśmy w stanie zrozumieć, co tak naprawdę zaszło, pozostając jedynie z poczuciem odrzucenia i krzywdy. Niestety kolejna inicjatywa dotycząca zbliżenia za dzień lub dwa, obarczona poczuciem krzywdy, znowu wyłoni się z *owego* bałaganu komunikacyjnego, z braku jwaźności, a kolejne niezrozumienie po stronie partnera lub partnerki stanie się porcją trucizny.

Oczywiście jeśli już masz w sobie uw[^]ażność, to znakomicie. Jeżeli zdarza ci się być osobą uważną, a potem wschodźć w oba wyżej omówione stany, staje przed sobą interesujące pytanie: W jaki sposób skorzystać z tej umiejętności również w innych obszarach życia? Niekiedy potrzebujemy koncentracji uwagi, skupienia, torowania naszych myśli w związku z jednym precyzyjnym zajęciem. Im lepiej jednak opanujemy zdolność przełączania się pomiędzy różnymi opisanymi wyżej stanami, im płynniej zarządzamy własną koncentracją, u ważnością na własne potrzeby i mi kro sygnały, a przy okazji - w zależności od potrzeb - skierowujemy u ważność również na zewnątrz, tym skuteczniej wykorzystujemy własny potencjał. Jeśli potrafimy wyłączyć myślenie, poddać się wewnętrznemu relaksowi, to nasza efektywność życiowa wzrasta. Miarą sukcesu na poziomie naszego umysłu jest elastyczność, umiejętność przełączania aktywności z wy-ciszenia na końcentrację, z uw^ragi skupionej na sobie na [^] zainteresowanie drugim człowiekiem. W innym przypad-ku jesteśmy trochę jak typowy mieszczuch w Tatrach lub [^] Białowieży. Depczemy po unikalnych roślinach, mijamy

gniazda ptaków, egzotyczne kwiaty i drzewa, wchodzimy na ścieżkę dzikich zwierząt, a jedyne, co zauważamy, to zabłocone podszwy i ukąszenia komarów.

Pewien mój znajomy, mający opinię uwodziciela, mawiał, że większość spraw jest prosta jak seks. Używał zresztą bardziej dosadnego słowa, W pewnym sensie miał rację. Niektóre rzeczy są nam dane wraz z biologicznym wyposażeniem, do innych mamy talent i nawet nie zastanawiamy się, jak to się stało, że potrafimy coś zrobić. Podobnie jest z ojczystym językiem. Nawet nie wiemy, jak to się stało, że mówimy po polsku, jednak gdy zależy ci na byciu rozumianym, na czytelności własnych wypowiedzi, na ich uniwersalnym charakterze, potrzebujesz zadbać o kilka rzeczy. Na przykład o gramatykę, styl wypowiedzi, jasność formułowania zdań. Warto też wyeliminować błędy, a także używać adekwatnych, dostosowanych do sytuacji i odbiorcy słów. Inaczej zbudujesz swoją wypowiedź, jeśli chcesz zmotywować swoich pracowników, a inaczej, gdy zamierzasz pisać pamiętnik lub błoga. Podobnie jest ze współzyciem intymnym, Można po prostu odbyć stosunek, zrobić *te rzeczy*, biologią rzeczywiście podpowie, jak postępować. Można po prostu *wykonać prostą Jazdę* lub *zaliczyć szybki numer*, jak mawiał ów znajomy. Jeśli jednak chcesz erotyzmu, to pamiętaj, że tworzy się go podobnie jak poezję, taniec, sztukę - poprzez u ważność, aż do zatracenia jej w orgazmie,.

FIGURY, GADŻETY, TECHNIKI

Był raz cukier?tik, który miał cukierki kształcie zwierząt i ptaków w różnych kolorach i wielkościach, Kiedy sprzedawał swe cukierki dzieciom, one zaczęły się kłócić, mówiąc:

- Mój konik jest lepszy od twojego tygrysa. „ Moja wiewiórka jest może mniejsza od twojego słonia, ale smaczniejsza...

Anthony de Mełlo¹⁹

- Zróbmy to na jeźdźca, a potem wypróbujemy prosiaczka i katapultę tak jak tydzień temu.

- Prosiaczka? Prosiaczka nie znam.*

- Jak możesz nie znać prosiaczka? To zupełnie tak samo jak osiołek tylko nie kucasz, ale leżysz na boku,

- Chyba chodzi ci o łyżeczkę?

- Nie, przy łyżeczce masz nogi zgięte, a przy prosiaczku podkurczone między moimi nogami.

- Jaka jest różnica pomiędzy zgiętymi, a podkurczonymi nogami?

Otóż to. jaka jest różnica? Nawet jeśli w^T pozycji bocznej zmiana ułożenia nóg partnera lub partnerki rzeczywiście zmienia kąt, pod jakim członek wsuwa się do pochwy, a potem dotyka jej wewnętrznych ścianek, to

g"
ca
tu

A. De Meilo, *Modlitwa żebij 11. Poznań 1992*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, s. 273 [fragment].

^
^

szczegółowe porady dotyczące pozycji są mało przydatne. Z jakiego powodu? Niemal co drugi poradnik szczyści się nowymi propozycjami pozycji, figur 1 coraz bardziej rozkosznych technik²⁰. *W czasie penetracji, gdy leżysz Tia boku, il' pewnym momencie podciągnij nogi, to da ci więcej rozkoszy; gdyż członek trafi wówczas w przedmą ściankę twojej pochwy - czytamy²¹, A jeśli nie trafi? Jak mam zapamiętać albo rozpoznać, który to moment? Gdy ja podkurczam nogi, on mi je prostuje, czy nadal mam podkurczać? Czujecie komizm sytuacji? Tymczasem pochwy bywają różne - długie, wąskie, szerokie, W różnych fazach stosunku i podniecenia zmienia się u kr wie nie warg sromowych, a przez to ich objętość i położenie. Podobnie niestety jest z penisami. Są cienkie i długie, krótsze za to szersze, średniej długości, bardziej sztywne, a nawet lekko zgięte. Obrzezane ze stwardniałym napletkiem i bardziej wrażliwe. Żadna z uniwersalnych porad nie jest dobra dla wszystkich. Nawet sugestie w rodzaju: *Zacznijcie od pozycji twarzą w twarza potem dobrze jest zmienić ułożenia na boczne, by następnie przejść do jeźdźca, z całym szacunkiem, są raczej mało przydatne, a niekiedy bzdurne. Na przykład dlatego, że sporo osób w naszym kraju ma nadwagę lub chore kręgosłupy, Sugerowanie, że jeździec, czyli ułożenie partnerki na partnerze okraciem jak w siodle, lub pozycje wymagające stania, kucania, dźwigania, powinny się znaleźć w^T repertuarze rozkoszy, gdyż są gwarancją tantrycznej, kamasutrycznej ekstazy tao, wyrządza odbiorcy krzywdę. W kontekście różnych**

Porównaj: S, Green, *Czego pragną kobiety* [(? łózk, Warszawa 2010, Hachette Polska.

²¹ Poównaj: *tamże*; oraz M. Iam, *Idealni kochankrivic. Jak doznawać pełni miłosnych uniesień ?*, Waiszawa 2004, G + J_

rozmiarów nie tylko członków, ale również naszych brzuchów, piersi, nóg - całych ciał - każdy ów najdrobniejszy fizyczny parametr zmienia reakcje na bodźce i nasze odczucia. Dodajmy do tego, że tradycyjnie opisywane sfery erogenne przebiegające wzdłuż szyi, kręgosłupa, wew^Tnętrznej i niekiedy zewnętrznej strony ud, piersi i genitaliów - tak u mężczyzn, jak i u kobiet - są również zmienne osobniczo i u wielu osób nietypowe. Podobnie jak nie ma dwóch identycznych ludzi na Ziemi, tak nie ma dwóch jednakowych stref erogennych, takiego samego ukształtowania pochwy i reakcji na dotyk sutków. Go więcej każdy z tych elementów zmienia się u tej samej osoby w ciągu życia, a nawet w ciągu dnia.

Co na to dość powszechna pornografia w formie soft, która często zastępuje poradniki? Typowy film prezentuje mniej więcej taką scenę:

*W sypialni jest kobieta i mężczyzna. Po trwających krótko pieszczotach zazwyczaj to partner jest aktywniejszy, a partnerka raczej bierna, odbywa się striptiz kobiety. Co ciekawie, prawie nie ma pocałunków, Aktorzy filmów porno zarówno zawodowi, jak i amatorzy, nie całują się. Być może mają zakaz, być może to zbyt staroświeckie zachowanie i zbyt mało podniecające dla widza. Aktorka dość często ma sztucznie powiększany/ biust, niekiedy wręcz do przesadnych rozmiarów, przy dość szczupłym ciele. Wygląd takiego biustu jest dość charakterystyczną. Piersi wyglądają jak przyłączone do ciała piłki. Niena- ^
twa Inie odstają- Nierzadko pojawia się wyraźna granica £
między naturalną tkanką tłuszczową a implantem - to ^
efekt operacji źle wykonanej lub przeprowadzonej dawno i*

temu. Nie można takiego biustu zbyt intensywnie dotykać i pieścić, bo grozi to uszkodzeniem implantu, a kobiecie sprawia dyskomfort. Wiele aktorek porno poddaje się również zabiegowi depilacji owłosienia łonowego oraz operacji usunięcia części warg sromowych, Dlaczego? Otóż każda kobieta ma zewnętrzne i wewnętrzne wargi, sromowe, W czasie stosunku, gdy tkanki miękkie są silnie przekrwione, wargi powiększają swoją objętość, podobnie jak członek, i wysuwają się na zewnątrz często bardzo wyraźnie, Pewnie ich widok był zdaniem reżyserów zbyt mało fotogeniczny. Podaje się również uzasadnienie natury higienicznej, podobne jak w przypadku obrzezania u mężczyzn. Być może jest w tym ziarno prawdy, ponieważ aktorki są silnie narażone na infekcje, obtarcia i podrażnienia. Mężczyźni grający w filmach porno zazwyczaj są muskularni, dobrze zbudowani, w typie atletów, najczęściej wydepilowani na całym ciele, o członkach ponadprzeciętnej wielkości.

Ale wróćmy do akcji, W kolejnej scenie aktor jest już obnażony, a aktorka tylko w części. Zazwyczaj ma na sobie elegancką bieliznę lub jakiś jej element. Odbywa się cunnilingus, czyli forma seksu oralnego (zwana potocznie i znowu jakoś brzydko minetą). Partner zaspokaja partnerkę ustami. Ona doznaje orgazmu lub nie. Następnie sytuacja odwraca się i teraz partnerka stymuluje oralnie członek partnera. Zazwyczaj ta sekwencja jest krótsza, a z uwagi na cenzurę obowiązującą w soft porno brak jest zbliżeń. W kolejnej scenie oboje partnerzy są już obnażeni i odbywają coś w rodzaju prawdziwego stosunku. Obojgażkowe pozycje, które obserwujemy w różnych konfiguracjach, to (podaję opisy pozycji, gdyż ich nazwy,

choć niekiedy bardzo ekscentryczne, mogą być mylące): ona siedzi na leżącym mężczyźnie i gwałtownie porusza się do przodu i do tyłu; następnie on stoi, ona klęczy na jakimś podwyższeniu - dochodzi do immisji członka od tyłu; w dalszej kolejności - ona leży na boku, on leżąc za jej plecami wykonuje ruchy kopulacyjne; często pojawia się również pozycja, w której aktorka siedzi dość wysoko, aktor zaś stoi, wykonując ruchy frykcyjne, czyli wsuwając i wysuwając członek; kolejne pozycje są wariantami ułożenia partnerów twarzą do twarz, gdy partnerka leży na plecach. Czasem zmienia się ułożenie nóg, czasem partnerka jest unoszona, Fo chwili widzimy krótkie ujęcie po stoswiku, gdy partnerzy są już ponownie w ubraniach. Koniec. Następny filmik. Inni aktorzy.

Niestety to wszystko nieprawda. Gdyby to chociaż był dobry instruktarz dla młodzieży, ale niestety nawet takiej funkcji nie spełnia. Aktorzy nie wyglądają tak jak my. Są sztuczni nie tylko w czasie samej gry. Razem z silikonowymi biustami, sterydowymi bicepsami, modnymi fryzurami i tatuażami naśladują obowiązujące trendy, jednak to najmniejszy kłopot. Podejrzewam, że sporej publiczności bardzo się podobają, może właśnie dlatego, że są tak różni od nas*. Mamy nie tylko inne sypialnie. Mamy przede wszystkim inne ciała, inne sylwetki, a na sobie czasami po prostu majtki, slipy lub piżamy. Aktorzy prawie się nie całują i nie dotykają z wyjątkiem podtrzymywania, przytrzymywania, klepania lub popychania. Tymczasem pocałunek i dotyk, a potem umiejętna pieszczota to początek budowania sytuacji intymnej. Niektórzy kochankowie całują się namiętnie nawet przez kilkanaście minut, zanim pojawią się pierwsze

^

£

^

OJ

pieszczoty- Pieszczoty i stosunek oralny jako obowiązkowy punkt programu poradników i filmów erotycznych w rzeczywistości budzą u wielu osób, zarówno u mężczyzn, jak i u kobiet, spory opór. Niektórzy obawiają się – i słusznie - zakażenia. Zwłaszcza kobietom trudno jest zabezpieczyć drogi rodne. Drogą pochwa-usta, lub penis-usta mogą przenosić się groźne wirusy i bakterie -od chorób wenerycznych po opryszczkę, chlamydie, wirus 1-1PV (brodawczak ludzki), wirus zapalenia wątroby i 11IV Inni wstydzą się i obawiają kontaktu swoich intymnych części ciała z ustami i odwrotnie. Będąc żelaznym punktem programu w filmach i poradnikach seks oralny w rzeczywistości stwarza problemy i budzi znaczne wątpliwości, zwłaszcza gdy uprawia się go bez zabezpieczenia. Gdy pieszczony będzie mężczyzna, partnerka może oczekiwać, że założy on prezerwatywę. Smak gumy w ustach, nawet jeśli zakupiliśmy droższy produkt z substancją smakową, jest dla wielu kobiet kiepskim afrodyzjakiem. Wówczas zamiast wzrastać, podniecenie spada, a *cudowna przystuga* dla partnera prowadzi do wygaszenia pożądania po stronie partnerki. Zakładanie prezerwatywy często przerywa akcję miłosną, chociażby z tego powodu, że wielu mężczyzn w trakcie naciągania prezerwatywy odczuwa dyskomfort i zwiotczenie członka, O antykoncepcji, która w dzisiejszych czasach jest nierozłącznie związana z odbywaniem stosunków seksualnych, w filmach najczęściej nie ma mowy w ogóle. Natomiast w prawdziwym życiu antykoncepcja staje się integralną częścią akcji seksualnej. Trzeba założyć prezerwatywę, nierzadko drugą, znaleźć kapturek dopochwowy albo globulkę, prawidłowo ją umieścić, właściwie osadzić, poczekać na rozpuszczenie i powstanie

pianki. Wiele par pomimo antykoncepcji w postaci pla-sterków lub pigułek stosuje dodatkowe zabezpieczenia, które są wręcz bezwzględny obowiązkim w przypadku kontaktu intymnego z mało znaną osobą. Nierzadko również w trakcie pieszczot pojawia się pytanie; *Czy wzięłam dzisiaj tabletkę? Czy wymieniłam plasterek na świeży?* Jeśli stosunek oralny zakończy się orgazmem u kobiety lub wytryskiem nasienia u mężczyzny, to w zasadzie dobiegi końca i wydarzenia, które miały miejsce w opisywanym filmie, będą mogły zaistnieć dopiero następnym razem. Jeśli kochankowie będą chcieli dalej współżyć, będzie musiało minąć od kilkunastu do kilkudziesięciu minut, zanim znowu podejmą miłosną grę. Wielokrotne stosunki przytrafiają się zazwyczaj osobom młodym i bardzo w sobie zakochanym. Paty z dłuższym stażem poprzestają najczęściej na jednorazowym spełnieniu czasem ponawianym w drugiej części dnia lub nocy.

Na filmie po uproszczonej grze wstępnej obserwujemy pierwsze pozycje, czyli początek stosunku, Mają spełniać funkcje podniecające dla widza, W realnym współżyciu immisja członka jest ważnym momentem aktu, zmieniającym jego dynamikę. Odmienne staje się odczuwanie bodźców. Wiele kobiet odczuwa to jako akt oddania i połączenia z partnerem, nierzadko najważniejszy moment we współżyciu. Odczuwają wówczas gotowość na spotkanie drugiego ciała, doświadczają wewnętrznej obecność partnera, połączenia z nim, a nawet kontroli i współzależności. Niekiedy jednak towarzyszy temu dyskomfort. Zbyt natarczywy partner, zbyt mały stopień podniecenia, obawa przed współżyciem powodują, że pochwa nie jest dostatecznie nawlżona i rozluźniona.

^

£

^

(j\

Obecność członka odczuwana jest jako niemile napięcie, obcieranie albo nawet ból, To irytujące uczucie może natychmiast niemal do zera wygasić wcześniejszą gotowość kochanki do współżycia. Dla mężczyzny chwila wsunięcia penisa w ciało partnerki jest również bardzo ważnym przeżyciem. Już w okresie dorastania chłopcy doświadczają wielu wątpliwości, obaw, a nawet lęków związanych z penetracją. Jeśli kochanek zbyt się pośpieszy, napotka opór i członek może ulec zwiotczeniu. Gdy podniecenie kochanka jest zbyt duże, już po pierwszej immisji pragnienie wytrysku może być tak silne, że nie będzie mowy o testowaniu kolejnych czy nawet jednej tantrycznej pozycji. Jeżeli upłynie jednak jakiś czas od chwili połączenia kochanków, można przejść do zmiany pozycji. Najczęściej współżyjemy w sypialniach, na łóżkach. Dlatego naturalne jest, że pierwsze minuty współżycia, pierwsze pocałunki i pieszczoty odbywają się zazwyczaj na leżąco, W efekcie najczęstszą pozycją, adekwatną do budowy naszego ciała i oddającą potrzebę kontaktu pomiędzy kochankami, jest pozycja twarzą w twarz, gdy partnerka leży na plecach. Oczywiście pozycja ta ma wiele różnych wariantów - kochankowie mogą leżeć na boku, czasem partner przykuca nad leżącą partnerką, albo partnerka siedzi na biodrach partnera, który leży na plecach. Poza wszystkim pozycje te są zwyczajnie najwygodniejsze. W pewnym momencie dochodzi do bardzo wysokiego stopnia podniecenia, zmienia się oddech, napięcie mięśni i skóry, wyczuwalna jest niecierpliwość, czasem drżenie. Każdy ruch, zwłaszcza kopulacyjny, może doprowadzić do wybuchu - czyli rozładowania. Dla układu nerwowego to efekt jednoczesnego przepięcia milionów¹¹ obwodów elektrycznych,

CZĘŚC TRZECIA, TRUCIZNY

jakby niezliczone m i nie lekt równie atomowe rozładowały jednocześnie wszystkie swoje potencjały, jednym z ważnych warunków przeżycia orgazmu przez kobietę jest utrzymanie wzwodu członka do momentu, kiedy ona osiągnie szczytowanie – o ile przeżywa tak zwany orgazm pochwowy. Są jednak panie, które rzadko, a nawet w ogóle nie doświadczają tego rodzaju rozkoszy. Szczytowanie pochwowe, jak sama nazwa wskazuje, ma związek ze stymulowaniem wnętrza pochwy i jej ścianek, i tym razem scenariusz filmu okazał się odległą od rzeczywistości fantazją i uproszczeniem. Czasami dochodzi do orgazmu pochwowego, a czasem do łechtaczkowego, czasem partnerzy szczytują równocześnie, innym razem mężczyzna chwilę po partnerce albo chwilę przed nią. Orgazm łechtaczkowy to pieścizoty związane z clitoris - łechtaczką - organem płciowym znajdującym się w przednim połączeniu warg sromowych. Łechtaczka jest zbudowana podobnie jak męskie prącie, choć znacznie mniejsza. Uznawana jest za najbardziej erogenne miejsce w ciele kobiety. Dlatego jej stymulowanie, pieścizczenie, nawilżanie powoduje u kobiety tak przyjemne odczucia i w końcu wybuchowe reakcje. Według różnych statystyk przeciętny stosunek seksualny trwa około 15 minut, licząc od pierwszego sygnału erotycznego do ostatniego westchnienia. To niezbyt długo.

Scenariusz typowego filmu porno prezentujący poszukiwania zaawansowanych technik i pozycji seksualnych w codzienności okazuje się nie tylko fałszywy i nierealistyczny, ale przede wszystkim niepotrzebny i nie użyteczny. Tego rodzaju dążenia mogą ponadto stać się trucizną relacji. Jeśli w nadziei na urozmaicenie pożycia naznosisz ■<]

do domu zabawek w postaci pluszowych kajdanków, wibratorów i świecących lubtykantów, twój związek i jakość pożycia nie staną się od tego lepsze. Wybacz, ale nie. jechałem ostatnio starą, śmierdzącą, zgrzytającą taksówką. Kierowca obwiesił: ją świecidełkami, breloczkami, wiatraczkami, nie zabrakło tam świętych obrazków i kiwającego się psa, Nie była od tego nowocześniejsza ani bardziej sprawna, nie była też ładniejsza. Była nie do wytrzymania. Chciałem powiedzieć: *Chłopie, masz stara taksówkę, może ją po prostu umyj i wyczyść zamiast obwieszać gadżetami.*

Przedstawiciele medycyny estetycznej mówią o przedłużaniu młodości i urody. Tymczasem jest to jedno z największych oszustw współczesności. Już kremy dla trzydziestolatek zawierają w^r sobie komponenty przeciwmarszczkowe, To oznacza, że współczesne media i moda osobom metrykalnie młodym odbierają młodość, starszym zaś i dojrzałym prawo do piękna i atrakcyjności, Powyżej trzydziestki jesteś już stara! **W** szorstkiej, mniej elastycznej skórze, nadwadze i si wiśnie nie ma już uroku - jest tylko nie aprobowana starość, brzydota, brak atrakcyjności, Podobnie jest niestety z operacjami plastycznymi, które mają uatrakcyjnić seksualnie jakąś część ciała albo caią osobę, W Brazylii, Wenezueli, Kolumbii już 14-16-letnim dziewczynkom na kolejne urodziny funduje się operacje koiygujące kolana, pośladki, nosy albo biusty, choć ich dziecięce ciała wciąż jeszcze rosną. Mają być idealne. To się nie może udać. Skrajnym przykładem takich niespełnionych nadziei był Michael Jackson, choć nie tylko on. Botoks wstrzykiwany w twoje czoło tak naprawdę jest zastrzykiem wⁱ twoje

ego. a nie skórę, Nie staniesz się od tego bardziej atrakcyjna we własnych oczach ani w oczach kochanka, twój seks się nie polepszy pod wpływem powiększenia biustu. Wybacz, ale nie. Szanse są naprawdę niewielkie. Zmieniając rzeczy na zewnątrz siebie, zmieniamy tylko „wystrój wnętrza”, O sposobie jego wykorzystania decydują natomiast żywi ludzie wraz ze swoimi emocjami, poglądami, wzajemnym nastawieniem. Oni wypełnią to wnętrze swoimi rozmowami, miłośnością, erotyzmem albo krzykiem, podejrzliwością i zdradą. Dlatego erotyczna zabawreczka może dodać uroku jedynie parze, która już ten urok ma w sobie, a w efekcie będzie potrafiła wykorzystywać wibrator z szacunkiem i radością. Nie pomoże on jednak wówczas, gdy w związku lub w pozycji seksualnym źle się dzieje. Wibrator, botoks i pozycja *lewitującego motyla*, czymkolwiek jest i jakkolwiek skomplikowanie trzeba się do niej zabrać, nie są też ani dobrymi rekomendacjami, ani sensownymi wzorcami dla nastolatków. Żadna z tych zewnętrznych rzeczy nie może też wypełnić wewnętrznej pustki, zmienić negatywnych emocji, zastąpić wypalanej miłości ani tym bardziej jej ożywić. W eksperymentowaniu z pozycjami seksualnymi i erotycznymi zabawkami nie ma nic złego, pod warunkiem że nowości te wnoszą do relacji więcej radości za obopólną zgodą, jeżeli są zamiast czegoś, nie wniosą nic oprócz frustracji. Nie lepiej jest z ingerencją we własne ciało. Najczęściej nie kończy się na jednej operacji. Szybko pojawiają się zachowania kompulsywne, nieodparta potrzeba udoskonalenia w swoim wyglądzie jeszcze czegoś. Chwilowy stan ulgi po przycięciu nosa lub podniesieniu brwi prowadzi do pojawienia się kolejnego niepokoju. Raz otwarte drzwi,

za którymi zmiany mają być dokonywane rękami chirurga, a wciąż niedoskonałe ciało poddawane modyfikacjom, nie zamkną się tak szybko. Za drzwiami jednak czekają kolejne zmarszczki, O ile skórę na twarzy da się naciągnąć jak pergamin, to już na szyi z czasem zrobi się jak u gęsi i tym silniej kontrastować będzie z bladą twarzą. Wybacz, ale nie będziesz młodsza, nie ubędzie ci lat. Zamiast cieszyć się życiem i pracować nad obszarami, na które masz wpływ i dzięki którym jakość życia i współżycia może naprawdę się zmienić, być może sama siebie oszukujesz. Nie przejmuj się jednak, to nie twoja wina, to efekt presji i manipulacji. Żeby prawdziwie, rozkosznie kochać i być osobą kochaną, nie potrzebujesz nic poza intymnym miejscem, kochanką lub kochankiem i swoją uważnością, która zamieni się w oddanie. Bez względu na to, czy będziecie w czasie stosunku stawać na głowie, pieścić się gąbką, czy używać masia jako lub ry kant u, istotą seksualności pozostanie wymiana, przekaz, zaufanie. Techniki, gadzety i figury są elementami wtórnymi. Co więcej, wymyślisz je od nowa, jeżeli w oddaniu i rozkoszy połączysz się z drugą osobą w sposób prawdziwie bliski. Wówczas to budowa waszych ciał, waga, sprawność fizyczna, budowa organów płciowych, miejsce w którym współżycie i wiele jeszcze czynników, których nie wymieniłem, zdecyduje o tym, jaką wybierzeecie pozycję,

- Jest tak ciasno, kochanie, w tej kuszetce, że zrobimy to w pozycji na kolejarza.

- Na kolejarza? Nie wiem jak to jest,

- Nieważne, jak to jest, po prostu innie pocałuj*

- A co z kolejarzem?

- Nie wiem, co z kolejarzem, daj mi swój li zacząć i przestań wieszcie gadać.

Współżycie seksualne ma również to do siebie, że z czasem zaczynamy lepiej czuć nasz wzajemny rytm, ponieważ uczymy się lepiej rozumieć własne ciało w relacji z ciałem kochanki lub kochanka, budujemy związek, porozumiewamy się co do potrzeb i tworzymy erotyczną atmosferę. Jeśli zatem kochanek jest bliski orgazmu, może zaproponować zmianę pozycji lub ułożenia ciała, by słabiej odczuwać bodźce, a tym samym stworzyć przestrzeń dla kochanki. Może również zadbać o jej ulubioną, najsilniej stymulującą pozycję, tak by osiągnęła szczytowanie pierwsza. Rzeczy nie są złe ani dobre, z punktu widzenia coachingu istotne jest to, jak wpływają na twoje potrzeby - czy cię ograniczają, czy raczej pozwalają uruchomić wszystkie potrzebne zasoby. Posiadasz zasoby niezbędne do tego, by wspaniale współżyć. Jako osoba ludzka masz genialną zdolność modyfikacji i adaptacji, zastępowania i wzbogacania. Możesz być kreatywny i nieustannie się rozwijać. Nawet fizyczne braki nie muszą stanowić bariery, bo to twój mózg jest najbardziej erotycznym organem. A, jak się przekonamy w dalszej części książki, fizyczne dysfunkcje i ograniczenia mogą raczej mobilizować do zbudowania miłości doskonałej, niż ją ograniczać.

ZAHAMOWANIA

*zamknięta
10 biegłości moich palców
czym jestem i czym jest
moja miłość ku tobie*

*zanurzone łoe włosach twoich
moje palce czy wiedzą
O własnej umiejętności*

*1 czy to świadomość pieczyoty
powoduje wzrost
wątlých łodyg trawy*

Halina Poświatowska²²

Zahamowania seksualne dzielą się na takie, które wynikają z czynników biologicznych, **psychologicznych i kulturowych**. W zasadzie to żadne odkrycie. Przewidywalny podział. Kiedy jednak śledzi się biografie ludzi, studiuje ich trudności, a potem podręczniki oparte na badaniach naukowych, nasuwa się jeden wniosek: o problemach seksualnych decydują w głównej mierze czynniki psychologiczne i kulturowe, a te natury biologicznej są

²³ H. Poświatowska, *Wiersze wybrane*, Kraków 2.010, WweiawnictwoD Literackie, s, 250.

statystycznie dość rzadkie²³. Sporą ich grupę, związaną zwłaszcza z niedoborem hormonów, można współcześnie skutecznie leczyć. Inne są skutkiem przebytych chorób lub procesów starzenia, choć i tutaj metody leczenia zostały w ostatnich latach bardzo udoskonalone.

czynniki
biologiczne

czynniki psychologiczne czynniki kulturowe

Rysunek 6, Źródła zahamowań seksualnych

Coaching, jak wiemy, nie zajmuje się w żadnej mierze formami terapii, a tym bardziej leczenia, jednak może wspierać procesy zdrowienia lub pomagać w rozwoju i uaktywnianiu posiadanych przez klienta zasobów. Taki stan rzeczy dotyczy większości problemów seksualnych wynikających z czynników kulturowych i psychologicznych. W istocie w biografii konkretnego człowieka, w jego codziennym doświadczeniu erotycznym, czynniki zaliczane do kulturowych również stają się *psychologiczne*. Ich nieświadome przyswojenie czy - jak by powiedzieli socjologowie - internalizacja [uznanie za swoje, uwewnętrznienie) sprawia, że modyfikują postawę wobec seksualności, niekiedy nadając jej ostateczny kształt. Była już mowa o tym, że czynniki kulturowe

w, Sokołuk, *Wychowanie do życia w rodzinie. Poradnik metodyczny dla nauczycieli*, Warszawa 2003, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne; porównaj też: A. Długołęcka, Z. Lew-Starowicz, *tamże*.

i Środowiskowe odgrywają decydującą rolę w tworzeniu się osobowości, a zatem i postaw dotyczących seksualności. W momencie, kiedy pojawiło się zahamowanie wynikające z ty cli dwóch rodzajów czynników, zablokowane zostały zasoby lub uruchomione zostały blokujące przekonania, powstał konflikt wartości lub zakłócona została komunikacja w relacji. Oczywiście kilka elementów oddziałujących na postawę mogło wystąpić jednocześnie. Najczęściej różne czynniki są ze sobą powiązane i siłą rzeczy wzajemnie na siebie wpływają. Tę zależność opisuje model **cyrkulacji** czynników hamujących lub rozwijających postawy seksualne. W kontekście pożycia intymnego **komunikacja** w relacji decyduje o wymianie zasobów między partnerami i o jakości codziennych kontaktów intymnych (oczywiście nie tylko ich).. To dzięki porozumiewaniu się z partnerem rozumiemy jego potrzeby, a postawa empatyczna może znaleźć praktyczne potwierdzenie w otrzymywanej od partnera informacji zwrotnej oraz zastosowanie w zbliżeniu erotycznym. Komunikacja to proces wymiany informacji, lecz także obszar budowania erotyzmu, **Zasobami** nazwiemy zarówno umiejętności seksualne i nabyte doświadczenia, jak i sw^Toją fizyczność i zdolność rozpoznawania własnych potrzeb seksualnych. Zaliczymy do nich również empa[^]tię, z której robimy użytek w komunikacji, oraz wszelkie inne zdolności, cechy i umiejętności, które wykorzystujemy w^T relacjach erotycznych. **Przekonania**^{2^} to zapisane w naszej świadomości instrukcje, dotyczące tego, jakimi rzeczy są. Dzięki tym myślom wiemy, jak postępować,

R. Dilts_T ii, **Simth**, T. Hailbom, *Przekonania. Ścieżki di? zdrowia i dobrobycia*, Wrociaw 2005, Wydawnictwo METAmor {ozu.

co sądzić o danej sprawie. W nich zawarte są wszelkie możliwe osobiste kryteria ocen. To nasza podręczna biblioteka, złożona z subiektywnych zasad, rozporządzeń, przepisów i opinii niemal na każdy temat. Na początku mogą mieć formę obrazów lub skojarzeń, potem się w lub całych wypowiedzi, a w ostatecznym procesie stają się wyświetlanymi w głowie hasłami. Niemal wszystko, na co spojrzysz, o czym pomyślisz, każdy bodziec, słowo, własny gest lub cudze zachowanie uruchamia komunikację wewnętrzną, o której była mowa wcześniej. W efekcie na wewnętrznym ekranie umysłu wyświetlone zostaje gotowe, hasłowe zdanie: *Francuskie samochody są ładne., ale słabe. Blondyni są agresywni. Cukierki u? papierkach są drogie. Diesle są lepsze od benzyniaków. Nie ufam tysym politykom. Jak ktoś tyle gada, to na niczym się nie zna. Szorty wyglądają seksownie, a klapki obciachowo. Każda dobra firma dba o opiekę medyczną. Sernik smakuje najlepiej z kntszonką. Mandarynki są ostatnio wyjątkowo miękkie. Jurek mnie 7iie lubi. Szukam dobrego fryzjera, ale na osiedlu są sami kiepscy. Trzeba było użyć sznurka zamiast taśmy klejącej. Takie podkoszulki bardzo mnie kręcą. Z pozoru brzmi to jak bełkot szaleńca, zdania bez związku, oderwane, przypadkowe, pełne stereotypów, uogólnień i ocen. Lecz jeśli zapiszesz wszystkie swoje myśli z ostatnich kilku minut - ujrzysz kartkę z bardzo podobną treścią. Gdy nasza uwaga na dłużej skupia się na jednym temacie, ciąg słów i skojarzeń staje się bardziej monotematyczny i jednorodny. Jednak kiedy jesteśmy bombardowani bodźcami, wewnętrzny monolog, a często dialog, wykorzystujący przekonania, jest równie chaotyczny, I wreszcie dochodzimy do **wartości** będących głównym elementem konstruującym nasze*

g"
t

(Ji

erotyczne postawy lub zahamowania. To one decydują o wyborze drogi życiowej i o tym, co uznajemy za ważne lub mniej istotne, złe lub dobre. Znaczenie pożycia seksualnego, a także erotyzmu w relacji, również zależy od wartości. Dopiero na poziomie przekonań konkretne zachowania lub postawy zostają poddane ocenie, odniesione do kryteriów, uporządkowane i skierowane do realizacji poprzez wykorzystanie zasobów. Wartości nadają kształt naszym zachowaniom. Mają największą siłę oddziaływania i w istocie decydują o jakości w^Tspółży' ci a. Naw^Tet jeśli dochodzi do fizycznego okaleczenia lub niepełnosprawności, o czym już była mowa, wartości zdecydują o wyszukaniu rozwiązań, adaptacji zasobów do nowej sytuacji lub też zablokują dalsze poszukiwania, sprawiając, że uznamy jakąś drogę za niemożliwą* nieetyczną, nieakceptowalną, nazbyt trudną itd.

zasoby

komunikacja przekonania

Rysunek 7. Cyrkulacja czynników wpływających na postawy seksualne

^

(N

O

Zanim jednak prześledzimy trucicielską moc czynników psychologicznych i kulturowych, przyjrzymy się

ii)ajpierw rodzajom zahamowań²⁵. Zajmiemy się tylko tymi, wobec których coaching może okazać się skutecznym i pomocnym narzędziem oddziaływania, odwołując się do zasobów klienta. Pomiędzy wszystkie przyczyny natury biologicznej, jest to bowiem obszar kompetencji medycznych, z ar eze rwowanych wyłącznie dla lekarza. Coaching nie może być jedyną formą oddziaływania w przypadku wystąpienia biologicznych zahamowań lub problemów seksualnych, Konieczna jest wówczas wizyta u specjalisty i podjęcie leczenia lub terapii zgodnie z zaleceniami lekarza. W przypadku wystąpienia tego rodzaju zaburzeń lub zahamowań istotna jest również zgoda lekarza na podjęcie coachingu relacji intymnej, a nie ki e dy także uzgodnienie z nim przyjętego modelu treningu coachingowego. Podkreślmy to raz jeszcze - kompetencją wyłącznie lekarza jest postawienie diagnozy, ustalenie przyczyn, wykluczenie lub potwierdzenie przyczyn biologicznych i zastosowanie odpowiedniego leczenia. Coaching może natomiast być treningiem rozwoju osobistego także w obszarze seksualności, pod warunkiem że nie pozostaje w sprzeczności z założeniami terapeutycznymi przyjętymi przez lekarza. Zadaniem coachingu jest wspieranie klienta w osiągnięciu zamierzonych celów, a punktem odniesienia obszar psychologiczny i kulturowy wpływający na postawy i ograniczenia klienta, które biokują jego zasoby na drodze do osiągnięcia szczęśliwego pożycia seksualnego lub powodzenia w innym obszarze życia.

²⁵ Z. Lew-Starowicz, *Leczenia ?ierwic neksualnych*, Warszawa 1991, Wydawnictwo PZWL; porównaj te^oś, *Leczenie zaburzeń seksualnych*. Warszawa 1997, Wydawnictwo PZWL; oraz S, Kiatochvil, *Leczenie zaburzeń seksualnych*, Warszawa 2002, Iskry.

Oziębłość jest utratą zainteresowania seksualnością lub osłabieniem popędu. Oznacza zmniejszenie zainteresowania tematami seksualnymi - dotyczy to również ograniczenia fantazjowania, zmniejszenia częstotliwości myślenia o współżyciu oraz jego inicjowania. Poziom aktywności jest niski, często oznaczający brak seksualnego zainteresowania partnerem, a nawet wy gaszenie zachowań autoerotycznych takich jak masturbacja. Jak łatwo się domyślić, jedną z najczęstszych przyczyn jest właśnie zaburzona relacja z partnerem, chociaż powodem może być również zmęczenie, długotrwały stres i urazy seksualne. Do czynników wpływu zalicza się również zniekształcony obraz własnego ciała, a także przesyty seksem nierzadko związany z uzależnieniem od pornografii. Skrajną postacią oziębłości jest **awersja**. Objawia się unikaniem współżycia i wszelkiej aktywności związanej ze sferą seksualną, jeśli dochodzi do intymnego kontaktu, towarzyszą mu skrajnie niechętnie uczucia z poczuciem wstrętu włącznie. Najczęściej stan taki wynika bezpośrednio z urazu wobec partnera. Nierzadko jego źródłem jest dopuszczenie się zdrady przez partnera, jego problemy seksualne, a nawet dewiacje, lub zaniedbania higieniczne. Trauma związana jest nierzadko z wywieraną przez partnera presją dotyczącą praktyk seksualnych, pozycji i akcesoriów, o których by i a mowa wcześniej, a które są nieaprobowane lub odrzucone często także z powodów religijnych. Zahamowania awersyjne mogą się rozszerzać i jeśli początkowo najczęściej dotyczą tylko partnera i konkretnych zachowań seksualnych (np. miłości oralnej), to stopniowo mogą objąć również inne formy intymności, całe współżycie, a także pleć reprezentowaną przez partnera – i to nie tylko

^

Oj

 6
 "

w sferze seksualnej, Druga pleć będzie odrzucana także w relacjach nie ez wiązanych ze współżyciem - w pracy, w rodzinie, a niekiedy w szerokich kontaktach społecznych. Kolejny, pokrewny problem to **brak poczucia satysfakcji** ze współżycia. Co prawda pojawia się reakcja charakterystyczna dla szczytowania - wytrysk nasienia lub rozładowanie napięcia u kobiety, ale nie towarzyszy jej przyjemne doznanie, poczucie rozkoszy, niekiedy pojawia się odczucie nieprzyjemne, a nawet dyskomfort (w skrajnych przypadkach ból), Tutaj również przyczyny leżą w zachowaniach partnera, przesycie seksem iub niedosycie wrażeń seksualnych w relacji intymnej, Partner wydaje się nieatrakcyjny, zaniedbany lub przestał dostarczać interesujących wrażeń i bodźców erotycznych. Częstym powodem takiego zhamowania jest romans z bardziej atrakcyjną seksualnie osobą i porównywanie doznań oraz osób. Opisane trzy rodzaje trudności dotyczą obu płci,

Typowo męskie problemy można podzielić na dwa rodzaje: trudności z erekcją członka oraz przedwczesny wytrysk nasienia. Pierwszy z problemów dotyczy zarówno zbyt słabego usztywnienia członka w czasie stosunku, jak i trudności z utrzymaniem **erekcji** pozwalającej na prowadzenie akcji miłosnej kończącej się satysfakcją obojga partnerów. Członek wiotczeje w dowolnej fazie współżycia, uniemożliwiając stale lub okresowo kontynuowanie penetracji. Druga trudność to **wytrysk przedwczesny**. W tej medycznej definicji [^] nie chodzi jednak o potoczne lękowe rozumienie przed- ^{li} wczesność, gdy wytrysk nasienia następuje wcześniej [^] niż orgazm u partnerki. Chodzi tu o sytuację oddania

nasienia zaraz po pojawieniu się erekcji lub chwilę po rozpoczęciu stosunku. Niektórzy autorzy podają nawet granicę 3 minut trwania stosunku jako podstawę do postawienia tego typu diagnozy. Sytuacja, w której sporadycznie dochodzi do wcześniejszego wytrysku uniemożliwiającego kontynuowanie dalszej akcji seksualnej z użyciem członka, współcześnie nie jest traktowana jako tego rodzaju zahamowanie. I całe szczęście. Obie męskie trudności wraz z lękiem dotyczącym pierwszego stosunku i konieczności sprostania nieznanym oczekiwaniom partnerki, a także kompleks związany z wielkością członka, zatruły życie wielu chłopakom w wieku szkolnym (13-17 lat). Narastające wokół erekcji, wielkości penisa i wytrysku mity w połączeniu z brakiem rzetelnej wiedzy potrafią się przeradzać w silnie skrywane lęki, które pod wpływem nieoczekiwanego bodźca, a zwłaszcza nieudanej relacji, mogą się nasilić nawet po okresie całkiem udanego współżycia. Wcześniejszy męski orgazm nie musi oznaczać fiaska całego współżycia. Wprawni, znający się kochankowie potrafią kontynuować akcję miłosną po chwili przerwy, a partner niekiedy potrafi zaspokoić partnerkę bez użycia członka pieszczotami w okolicy łechtaczki lub przez miłość oralną albo w inny znany obojgu sposób. Tymczasem określone powyższymi terminami trudności są uporczywe, nawracające i w zasadzie uniemożliwiają akcję miłosną między partnerami. Przyczyny są w obu przypadkach bardzo podobne: traktowanie współżycia jako męskiego zadania, w którym genitalia odgrywają kluczową rolę, oraz stres wywołany współżyciem i poczuciem odpowiedzialności za satysfakcję partnerki. Kluczowa wydaje się również

relacja z partnerką i nawarstwiające się niekorzystne nawyki znajdujące swoje uzewnętrznienie w czasie współżycia intymnego.

Typowo **kobiece** trudności to zaburzenia dotyczące podniecenia seksualnego i anorgazmia, Pierwszy rodzaj trudności dotyczy braku fizycznych oznak **podniecenia** lub ich minimalnego nasilenia pomimo pieszczot, pocałunków i rozpoczęcia miłosnej akcji. Drugi rodzaj to **opóźnienie orgazmu** lub jego brak. Nie chodzi tu jednak o sytuacje, w których kobieta potrafi osiągnąć orgazm z danym partnerem innymi sposobami niż stosunek z penetracją, na przykład poprzez pieszczoty lechtaczki czy stymulowanie brodawek, ani też o przypadki, gdy kobieta jest w stanie szczytować podczas stosunku z innym partnerem. Nie ma mowy o zahamowaniu również wówczas, gdy kobieta nie osiągnęła orgazmu, ponieważ w czasie stosunku nie była podniecona, akcja miłosna trwała zbyt krótko lub partner z różnych powodów nie sięgnął po odpowiednie zachowania z repertuaru sztuki miłosnej, Poświęcanie uwagi orgazmowi u kobiet, badanie tego zjawiska, obszerna literatura to zresztą osiągnięcie współczesne, Do czasów rewolucyjnych odkić Zygmunta Freuda, a następnie .rozwoju medycyny i nauk o człowieku, w ogóle nie mówiło się o orgazmie kobiet. Wynikająca z czynników religijno-kulturowych służebna rola kobiet spychała ich seksualność do funkcji instrumentalnej, będącej na usługach *męskiej natury* i prokreacji. Kobiece symbole seksualne, takie jak włosy, pośladki, usta, uchodziły za symbole szatana i wyraz naturalnej dla kobiet skłonności do grzechu, Do dziś zresztą ów pogląd utrzymuje się w wielu krajach islamu,

^

£

^

i—i

a seksualność kobiet objęta jest tabu. Cienie tego rodzaju przekonań można jednak znaleźć także w naszej kulturze i obyczaju pomimo wielkich zmian społecznych w tym względzie.

Przyczynami obu opisanych zahamowań mogą być: rozczarowanie relacją z partnerem, problemy seksualne partnera, zakłócenie intymności współżycia, lęki i obawy natury etycznej i religijnej, a także lęk przed ciążą.

Wymieniłem tylko tego rodzaju zahamowania, które mogą być przedmiotem oddziaływań coachingu. Należy jeszcze zwrócić uwagę na **nadmierny popęd płciowy**. Większość autorów i terapeutów prowadzi spór, czy zasadne jest rozpoznawanie trudności nazywanej potocznie seksoholizmem. Każdy człowiek ma bowiem inny poziom potrzeb oraz odmienne sposoby ujawniania i ekspresji swojej aktywności seksualnej. Według międzynarodowej klasyfikacji chorób i zaburzeń psychicznych (ICD 10) za nadmierny popęd uznamy okresowe skargi na wzmożony popęd seksualny, który stał się problemem w życiu. Profesor Lew-Starowicz²⁶ dodaje, że o nadmiernym popędzie mówimy wtedy, gdy potrzeby seksualne dominują nad innymi, stanowiąc o sensie życia. Charakterystyczny mechanizm uzależnienia od seksu przebiega w czterech **fazach**:

- * aktywność seksualna staje się dominująca i wypiera inne potrzeby, stając się stopniowo przeważającą aktywnością w życiu człowieka, a pozostałe jej tylko współtowarzyszą;

- * zachowania seksualne stają się rytualne i tylko wówczas osiągnięte jest podniecenie seksualne, kiedy towarzyszy mu osobista ceremonia;
- * stopniowo w coraz mniejszym stopniu udaje się kontrolować czynności seksualne, których charakter staje się natrętny, obsesyjny, przymusowy;
- * pojawienie się coraz bardziej lękowych lub nieprzyjemnych myśli i doznań związanych z odczuwanym coraz silniej przymusem zachowań seksualnych, którym coraz częściej towarzyszy chwilowa ulga i niemal natychmiast wzrastający niepokój.

Oprócz dość licznych przyczyn natury biologicznej, a także wynikających z uzależnień od substancji psychoaktywnych, wymienia się nadmierny rygorizm lub liberalizm środowiska wychowawczego i hiperkompensacyjne mechanizmy obronne. Jeśli kompensacja polega na wzmożeniu aktywności w jednej dziedzinie w celu odwrócenia uwagi od realnych lub wyobrażonych niedostatków w innej (np, nikt mnie nie lubi, za to ja pomagam przy rozdawaniu posiłków bezdomnym), to hiperkompensacja będzie wyolbrzymieniem tego mechanizmu niekiedy aż do granic obsesji. Niektórzy badacze upatrują przyczyn seksualnej hiperkompensacji w nieudanym lub traumatycznym pożyciu z wcześniejszymi partnerami, nadmierny popęd traktują zaś jako skutek odreagowania i uwolnienia blokowanych potrzeb lub ukrytych urazów. Masywne odreagowanie uruchamia silną maszynę kompulsji (przymusowych, rytualnych zachowań),[^] których dana osoba nie potrafi powstrzymać.

Warto też dodać, że hiperkompensacja nie zawsze ma charakter obsesyjny i szkodliwy dla osoby

rjr¹

^

OJ

zainteresowanej i jej otoczenia. Niekiedy mechanizm ten pozwala na powrót do zdrowia jak w przypadku znanego kolarza Lance'a Armstronga²⁷, który po chorobie nowotworowej wrócił do sportu wyczynowego. Podobnie w sposób budujący wykorzystywali mechanizm hiperkompensacji inni znani sportowcy: Niki Lauda²⁸, kierowca rajdowy, który po ciężkim poparzeniu na torze wrócił do zdrowia i osobiście pilotuje samoloty rejsowe własnych linii, czy nasz polarnik Jan i Mela²⁹, najmłodszy na świecie zdobywca biegunów, Kompensacja uruchamia wówczas ogromne, mobilizujące siły, koncentruje całą uwagę i witalność osoby na celach, które zamierza osiągnąć, i jeśli należą do nich zdrowie, chęć uzyskania funduszy na rozwój firmy, powrót do kariery sportowej po chorobie, wykształcenie itp, - słowem, jeśli motywacja służy e kolo giez nym celom - silny mechanizm kompensacji może być niesłychanie użyteczny, jeżeli jednak służy zachowaniom zastępczym i odsuwa od realizacji celów, jeżeli zaburza ekologię, staje się mechanizmem zgubnym. Dzieje się tak na przykład, gdy ktoś zamiast uczyć się do egzaminu, przepisuje na komputerze odręczne notatki lub zamiast upragnionego związku oddaje się przypadkowemu seksowi,

Przeglądając listę przyczyn różnych trudności seksualnych natury psychologicznej lub kulturowej, chciałoby

²⁷ L. Armstrong. *Mój powrót do życia*, Warszawa 2003, Wydawnictwo Studio EMKA; porównaj lei.; 13. CoyJe, L, Arm stron", S. Jenkins, *Wojna Lance'a Armstronga*. Warszawa 2005, Wydawnictwo Studio EMKA.

^{3a} J. Giraldo, *Historia formuły 1*, Poznań 2003, Wydawnictwo FublicaL

²⁹ J, Mela, *Foza horyzonty*, Warszawa 2010, G+J.

się rzec:: niemal zawsze winny jest partner lub środowisko wychowawcze, czyli rodzina. W rodzinie bowiem dokonuje się transmisja bardziej ogólnych wartości i norm religijnych, kulturowych i środowiskowych. Dysfunkcyjne naw/y ki mogą być skutkiem procesów wychowawczych, a szerzej – kulturowych, W każdym z przypadków powrotem może być również nieefektywna sztuka miłosa lub jej nieznamość, chociaż również ten obszar związany jest z relacją, czyli bezpośrednio z zachowaniami partnera, a także dziedzictwem kulturowym obu osób w⁷ związku. Wiemy jednak, że tego rodzaju stwierdzenie, przerzucające odpowiedzialność na zewnątrz, to ślepy zaułek. Wiele osób spędza nieszczęśliwie życie, oczekując latami zmiany u swego partnera, a gdy ta nie następuje, godzi się z sytuacją, popadając w poczucie beznadziei, udając się na wewnętrzną, psychiczną emigrację, a nierzadko uciekając w zahamowania, o których była mowa wcześniej.

Model owa cyrkulacja (rys, 7) polega na wymianie pomiędzy zasobami, komunikacją i przekonaniem zasilanymi przez poziom wartości. Tym lepiej porozumiewam się ze swoim partnerem lub partnerką, im lepiej wspierające przekonania pozwalają mi wykorzystywać wszelkie moje zasoby. Tym więcej uruchamiam zasobów i umiejętności w relacji miłosnej z partnerem, im lepiej porozumiewam się z nim i komunikuję mu sw^oje potrzeby dzięki swoim przekonaniom. Tym bardziej wspierające są moje przekonania, im więcej w czasie wymiany -T z partnerem dostaję dow^odów, że moje zasoby [umiejęt- £ ności, zachowania, zdolności) służą mnie, jemu i naszej ^ wspólnej relacji miłosnej. Każdy z tych naprzemiennych cn

cykli wspiera następny, zasilany przez wartości jako centrum motywacji seksualnych w przestrzeni osobowości.

Jeżeli jednak któryś z czynników jest słabiej zaznaczony lub ograniczony, przestaje brać udział w efektywnej cyrkulacji* czyli wymianie, i następuje jego izolacja i destabilizacja (rys. 8). Zilustrowany poniżej przypadek to dominacja przekonań wspieranych przez wartości i wzmacniających ten poziom wpływu na relację. Jednak w procesie wymiany zasobów następuje odcięcie od osobistego potencjału i otoczenia. Są to wówczas niemal niezależne procesy, które co prawda wymieniają pomiędzy sobą niezbędne informacje na poziomie nieświadomym, ale w których równowaga, symetryczność i siła wymiany zostały zdestabilizowane. O zachowaniach danej osoby decydują jej przekonania. Dostęp do zasobów został ograniczony, a komunikacja jest minimalna. Co to może oznaczać dla pożycia intymnego? Wyobraźmy sobie mężczyznę, który żywi przekonanie, że seks z małżonką jest jego obowiązkiem i przywilejem, jednak zbyt nie okazywanie zainteresowania erotycznego żoną, a już tym bardziej zgłaszanie pragnień erotycznych, jest niewłaściwe, a nawet grzeszne [przekonanie ograniczające]. Grzeszne jest bowiem wszystko, co kojarzy się z lubieżnością, gdyż to obraża Uoga [wartości]. Lubieżność zaś to wszystko, co kojarzy się przyjemnością, zachowaniami erotycznymi, które wywołują podniecenie, a tym samym każdy bodziec, który ma znamiona seksualne [przekonanie]. Lubieźność jest fałszywą miłością, która poniża kobietę i mężczyznę [wartość]. Ta pętla w obrębie wartości-przekonanie jest samonapędzającym się procesem i jak petpetuum mobile może nigdy się nie zatrzymać. Jeśli

mężczyzna ów ma słaby dostęp do wiedzy (zasoby), nie potrafi się wzbogacać, zmieniać, nie koryguje też swoich raz ustalonych poglądów, Nowość budzi lęk. Ograniczenia komunikacyjne nie pozwalają mu ani tak sprawnie jak inni się uczyć, eksperymentować, poznawać, ani porozumiewać z partnerką [komunikacja], W związku z tym sposób przeżywania relacji intymnej będzie wyglądał niezmiennie od lat, a sztuka erotyczna zostanie sprowadzona do kilku prostych nawyków i rytuałów.

W sobotę mężczyzna bierze kąpiel. Kładzie się jako drugi. W ciemnej sypialni bez słowa podciąga koszulę swojej żony i kiedy nie spotyka oporu z jej strony, rozpoczyna akcję seksualną. Opór, czyli ponowne zsuniecie koszuli lub zasłonięcie pośladków ręką, oznacza, że żona nie może odbyć stosunku z powodu miesiączki, Jeśli żona pozostaje bierna, mężczyzna zaczyna pocierać członkiem o jej pośladki, Po krótkim czasie dokonuje immisji członka i tak szybko jak może, nie zwracając uwagi na partnerkę, kończy stosunek. Małżonkowie niemal natychmiast udają się do łazienki: najpierw żona, potem mąż. Tam dokują starannego obmycia, zwłaszcza części intymnych, W niedzielę rano mężczyzna często udaje się do spowiedzi, jeśli ma przekonanie, że zanadto poprzedniego dnia się podniecił. Nigdy z żoną nie rozmawiał o seksie ani nawet nie przyszło mu to do głowy. W czasie spowiedzi używa od Jąt formuły: *miałem zdrożne myśli*, ale tylko raz zdarzyło się, że ksiądz go spytał, czy nie cudzołoży, Odpowiedział krótkim *nie*, jednak pamięta to jako przestrożę do dziś, nie na żarty się wtedy przestraszył. Uznał bowiem, że *zdrożne myśli* mogą prowadzić £ do cudzołóstwa, grzechu strasznego, który w jego pojęciu jak najgorzej świadczy o mężczyźnie. ^

zasoby

komunikacja

przekonania

*Rysunek S. Destabilizacja czynników wpływu.**Dominacja przekoyiań*

Inna sytuacja może przydarzyć się wówczas, gdy zasoby są dość dobrze rozwinięte, ktoś posiada wiedzę, umiejętności, jest fizycznie atrakcyjny, posiada umiejętności komunikacyjne, które pozwalają mu na aktywne realizowanie własnych potrzeb seksualnych, jednak jego przekonania i wartości są oderwane od pozostałych czynników, a wartości słabsze mniej wyraźnie zarysowane od przekonań. Wyobraźmy sobie młodą, atrakcyjną kobietę, która opanowała techniki rozkoszy (zasoby). Potrafi zarówno zainteresować sobą mężczyznę (komunikacja), jak i rozpalić w nim żądze (zasoby). W czasie gry miłosnej jest namiętna, prowokująca, aktywna (zasoby), ale również pozwala sobie pokierować i zadbać o własne potrzeby (komunikacja). Jednak po kolejnym flircie lub przygodzie czuje się wypalona i osamotniona (wartości, których sobie nie uświadamia). Poszukuje nowego partnera, gdyż wierzy, że tylko związek z atrakcyjnym, bogatym mężczyzną da jej szansę na przyszłość (przekonania). Kolejny raz zatem w weekend idzie do klubu, w którym

jej zdaniem bywają idealni kandydaci (przekonanie), którzy są bogaci, poszukują przygód (przekonania) i łatwo można ich poderwać po kilku drinkach (komunikacja i przekonania). Zapytana jednak, czego się spodziewa po relacji z mężczyzną, co dla niej oznacza stały związek, odpowiada, że najlepsze byłoby małżeństwo, bo to jakiś pewnik dla dziewczyny, chociaż sama nie wie, czy to nie nazbyt wiążące [wartości]. Boi się też, że coś się może nie udać i stały związek okaże się fiaskiem [nieuświadomiane wartości].

zasoby

wartości

komunikacja

przekonania

Rysunek 9. Destabilizacja czynników wpływu Zanik wartości*

Cyrkulacja czynników wpływu przyjmuje niezliczoną ilość wariantów. Zdarzają się takie, w których zbyt mało wykształcone lub aktywne są zasoby lub komunikacja albo przeciwnie, bałagan i chaos komunikacyjny sprawiają, że nie ma porozumienia* Brak porozumienia oznacza nieustanne spieranie się, dyskusowanie, ustalanie wersji, obwinianie, przeproszanie, co powoduje i brak więzi lub brak gotowości do dokonywania zmian ^ w sztuce miłosnej. Zdarzają się sytuacje, gdy jednemu

z partnerów brakuje przekonań, czyli owych elastycznych lub sztywnych mostów pomiędzy naszymi wartościami a otoczeniem. Wówczas drugiemu partnerowi komunikowana jest czysta, rygorystyczna wartość w rodzaju: *nie będę dla ciebie zachowywała się jak dziwka*, albo: *mogę współżyć tylko bez prezerwatywy, inaczej popełniam grzech i obrażam Boga*,

Reasumując, hamulcem w pożyciu intymnym są najczęściej utrwalone nawyki w naszym sposobie myślenia o seksie. Przeniesione do alkowy, w spotkaniu z drugim człowiekiem, w dotyku i pieszczocie stają się wzorcami, które zamiast służyć wzajemnej bliskości, wzmocnieniu więzi lub po prostu satysfakcji obojga, stanowią bariery, których źródła częstokroć nawet nie rozpoznajemy. Zwłaszcza niebezpieczne dla relacji jest przerzucanie odpowiedzialności na partnera i obwinianie go za skutki własnych niezaspokojonych potrzeb. Tego rodzaju utrwalenie niekorzystnych nawyków skutkuje pogorszeniem całości relacji z drugą osobą. Tam, gdzie brakuje wzorców, pojawia się mgła poznawcza, a w efekcie nie wiemy, jak postępować. Biologiczny mechanizm jest niewystarczający, by podjąć w pełni satysfakcjonujące współżycie. Spotykałem wiele osób, zwłaszcza kobiet, nawet w bardzo dojrzałym wieku, będących matkami, które nie odczuwały przyjemności ze współżycia lub odczuwały przyjemność zaledwie minimalną, JM i gdy nie nauczyły się przeżywać pełni rozkoszy, a partnerzy nie potrafili ich tego nauczyć lub Ich rola w życiu kobiet ograniczyła się do jednorazowego współżycia zakończono- go zapłodnieniem. Kobiety te po prostu nie wiedziały, co tracą. Dlaczego częściej kobiety mają tego rodzaju

doświadczenia? Pisałem już o tym - seksualność kobiet jest w większym stopniu niż u mężczyzn oparta na erotyzmie, czyli czynnikach psychologicznych, symbolach i atmosferze relacji. Wynika z ich stosunku emocjonalnego do sytuacji intymnej. Kobiety pozbawione tych elementów nie wiedzą, czym erotyzm mógłby być. Nie mają ani silnych wzorców negatywnych, ani atrakcyjnych wzorców pozytywnych. Nauczone przez lata kompensacji, czyli przesuwania energii seksualnej na inne obszary, na przykład na macierzyństwo, zaadaptowały się do sytuacji i funkcjonują w sposób je zadowolający. Druga skrajność to nadmiar wzorców opartych na bardzo silnych, szczegółowych przekonaniach i determinujących wartościach, które nie pozwalają na zmiany, eksperymentowanie, poszukiwanie nowych rozwiązań. Koncepcja człowieka i jego potrzeb jest ściśle określona i jasno zdefiniowana - zwłaszcza w obszarze powinności, grzechu, zachowań aprobowanych i niedozwolonych, a nawet koniecznych z punktu widzenia przekonań. Sfera seksualna może być wówczas szczególnie surowo obwarowana, Kobiety powinny nosić czador, nakrycie na całe ciało, oraz kwef, jaszmak iub czarczaf, zasłonę twarzy, by nie budzić pożądania i oczywiście nie prowokować mężczyzn. Powinny również w meczecie, synagodze lub cerkwi być odizolowane od mężczyzn, by swym wyglądem nie rozpraszać ich w czasie modlitwy, nasuwając im, „niewinnym” przecież, swej popędlivości - skojarzenia seksualne. Używanie antykoncepcji jest zakazane, gdyż niemiłe Bogu jest powstrzymywanie się od zapłodnienia. ^

Wdowy, jeśli nie ożenił się z nimi brat zmarłego męża, £
 pozbawiane są majątku na rzecz rodziny męża. Nie mogą W
 wyjść ponownie za mąż, mogą się jednak prostytutuować, i—J

zwłaszcza z braminami, bo ten rodzaj kontaktu w pewnym stopniu uszlachetnia kobietę wykluczoną ze środowiska, We Włoszech witał no ść mężczyzn jest wciąż kojarzona z naturalną skłonnością do posiadania kochanek, zdrada mężczyzny przez kobietę wiąże się zaś ze społecznym napiętnowaniem, a nawet może wykluczyć ją z rodziny. Przykłady te, choć mogą się wydawać dość ekstremalne i odległe, przecież nie aż tak bardzo odbiegają od naszej codzienności. Każde osobiste przekonanie manifestujące się w odbiorze drugiej osoby może okazać się nazbyt bezduszne, dziwaczne, restrykcyjne, niezyciowe, Owa sztywność sprawia, że trudniej nam się dopasować do zmian w otoczeniu. O powodzeniu życiowym, a zwłaszcza o intymnym spełnieniu pragnień w największym stopniu decyduje elastyczność, nie zaś pryncypialność poglądów lub brak sprecyzowanych chęci.

TRUJĄCY PARTNER

*Byłaś zdrową winnicą. Teraz jesteś zgniłym owocem.
Powinnaś z czasem stawać się słodsza i słodsza,
lecz niestety, zepsułaś się i skwaśniałaś.
jako moja żona powinnaś być mi równa.
Jak para butów.
Gdy jeden jest za ciasny, buty są do wyrzucenia.
Jak dwa skrzydła drzwi.
Nie 7)iożemt/ dc? siebie nie pasować.
Lew nie jednoczy się z wilczycą.*

Dżalaluddin Rumi³⁰

Postawa partnera wobec seksu ma związek z jego stosunkiem do własnej pici i do seksualności. Była o tym mowa w drugiej części książki, Narodziła się w jego dzieciństwie, w czasach, kiedy byliście sobie obcy. Dopiero na fundamencie postawy wobec siebie samego zaczął się budować jego stosunek do drugiej płci. Partner spotkał ciebie w pewnym sensie *gotowy*, ukształtowany, z własną historią jako płaszczyzną do kontaktu lub balastem, Jednak twoja rola również nie jest bez znaczenia. W wyniku waszej relacji uruchomiły się w nim takie, a nie inne tendencje, nadzieje, obawy albo fobie. Jesteś odpowiedzią na jego lub jej potrzeby, lecz również na lęki, obawy, niezagojone rany i frustracje, Zależności,

³⁰ U, Rumi, *Wybór pitezji*, Kraków 2007, Wydawnictwo Krytyki Artystycznej Miniatura, s. 79 [fragment].

o których tutaj będzie mowa, dość dobrze opisuje model zaproponowany przez profesora Tala Ben Shahara³¹, na podstawie którego opracowałem matrycę opisującą zależności pomiędzy szczęściem a gratyfikacjami. Jednym z najbardziej gratyfikujących obszarów naszego życia jest seks. Daje nam przyjemność, rozkosz, rozładowanie, poczucie własnej wartości, a co więcej, spotkanie z drugim człowiekiem, którego seksualność, czułość, miłość dopełniają nasze człowieczeństwo, a niekiedy są najważniejszym powodem do szczęścia. Mechanizm ów Taj Ben Shaha nazwał modelem hamburgerowym, posługując się w tym celu metaforą kulinarną.

PRZYSZŁOŚĆ
Knrzytt

odroczone
gratyfikacja

w Stronę
szczęścia

StraLi

TU I TERAZ
Konyj/

nihilizm

hedonizm

Strata

Rysunek 10. Model hamburgerowy

³¹ T. Ben Shaha, *W at ranę szczęścia. Poznaj tajemnice szczęściu na co dzień i spełnienia nu zawsze*, Fozruti 2009, Dom Wydawniczy REBLiś.

W relacji intymnej, a także w wielu innych, w których doświadczamy gratyfikacji, czyli wzmocnień, nagród. przyjemności, zrealizowanych potrzeb, decydujący jest czas, Możemy uzyskiwać nagrody od razu bądź odroczone w czasie. Jesteśmy nastawieni na pierwszy poziom gratyfikacji, w którym chcemy zmaksymalizować przyjemność i uniknąć przykrości, lub na drugi poziom, gdy przyjemność jest czerpana w nieco bardziej skomplikowany sposób w wyniku relacji i poprzez satysfakcję osiąganą przez inne osoby, która staje się również naszym udziałem poprzez ich zadowolenie.

Ćwiartka hedonizmu odpowiada zdaniem profesora niezdrowemu, lecz bardzo smacznemu jedzeniu z gatunku fast food ów: cukier, bąbelki, syntetyczne aromaty, duża ilość tłuszczu i białego chleba - to wszystko sprawia, że aż się chce jeść. Nagroda jest natychmiastowa, otrzymywana ad hoc, a radość czerpana bez zastanawiania się nad zdrowotnymi konsekwencjami, W seksie odpowiednikiem takiej sytuacji jest cały repertuar zachowań doraźnych: autoerotyzm (masturbacja), pornografia, seks za pieniądze bądź przygoda erotyczna. Co prawda w przyszłości możemy odczuć zgubne skutki zarówno ciężkostrawnego hamburgera, jak i przygodnego seksu, ale chwilowa przyjemność jest pełna, Z tego egocentrycznego meclianizmu wyrastamy z wiekiem, jako dzieci, bowiem, chcemy za wszelką cenę unikać nieprzyjemności i uzyskiwać przyjemność na zawołanie. Oczywiście jednorazowa konsumpcja hamburgera lub jedna randka z nieznanym może dać wiele radości i przynieść minimalne długofalowe konsekwencje. Jeśli jednak tego typu mechanizm utrwali się, jego skutki dla zdrowia zarówno

^ rjr¹

£

^

cn

w przypadku układu trawienego, jak i pożycia seksualnego, a także dla psychiki osoby zainteresowanej, mogą być opłakane. Gratyfikacje uzyskiwane ad hoc mają bowiem to do siebie, że działają w sposób zbliżony do narkotyków - uzależniają. Łatwo zdrowy posiłek zastąpić słodkim batonikiem, wysiłek fizyczny kolejną kawą, relaks w czasie joggingu piwem, budowanie więzi zaś pornograficznym filmem.

Kolejny obszar na wykresie to **nihilizm** - sytuacja, w której człowiek odczuwa przygnębienie, a nawet stan depresyjny, utracił nadzieję na gratyfikację ad hoc (np. odrzucił ją z powodu wyznawanych wartości), a jednocześnie nie spodziewa się, żeby w przyszłości jego życie uległo zmianie. Być może od lat tkwi w niesatysfakcjonującym związku, może nie chce lub nie potrafi wyobrazić sobie zmiany relacji. Przywykł do niesmacznych, rutynowych posiłków, w których od lat dominują ziemniaki, W seksie będzie to zgoda na nieudane pożycie lub jego brak, na chwilowe, skrywane zaspokajanie się zamiennikami jak ukrywana masturbacja, sporadyczne, raczej nieudane stosunki seksualne, współżycie pozbawione erotyzmu.

Trzeci obszar to **odroczone gratyfikacja** - zdaniem badaczy na tym mechanizmie oparta jest cała współczesna cywilizacja, a co za tym idzie, koncepcja wychowywania młodych pokoleń. *Postaraj się bardziej, jeśli długo i wytrwale będziesz się starać i uzyskiwać oczekiwane przez nas rezultaty, wtedy - być może - zostaniesz nagrodzony oceną, dyplomem, podwyżką, uznaniem. My to zawsze jakiś reprezentant systemu: nauczyciel,*

wychowawca, kierownik, lecz również rodzic i współmałżonek; *postaraj się bardziej zrzeknij się na jakiś czas gratyfikacji, niekiedy najoet wszelkiej gratyfikacji. Nagrodę, awans, miłość dostaniesz później.* To bardzo silny mechanizm. Nawet zbieranie punktów lojalności owych w sieciach handlowych jest oparte właśnie na nim. To dieta zdrowa, zrównowazona, dająca obietnicę zdrowia, lecz niesmaczna. Również tradycyjny model małżeństwa oparty jest na tym mechanizmie. Seks między dwójką ludzi jest dozwolony jedynie w małżeństwie po okresie narzeczeństwa, czyli próby, oczekiwania, przygotowywania się. Zarazem jednak w tym obszarze uczymy się społecznej dojrzałości, inwestowania w swoje relacje, karierę, przyszłość. Uczymy się podstawowej zależności: trzeba wnieść wkład w relację, zaangażować się i oczekiwać na rezultaty, by móc się cieszyć szczęściem większym, niż doraźne. Można roztrwonić pieniądze na bieżące drobności, których wartość z dnia na dzień maleje, ale można też zainwestować w coś trwałego, co przyniesie radykalną poprawę jakości życia. W seksie byłaby to zgoda na budowanie relacji krok po kroku, uczenie się swoich postaw, wzajemnych oczekiwań, odmienności płci, tworzenie gry i atmosfery erotycznej, która dopiero z czasem rozwinię się w pełną zrozumienia, miłości i rozkoszy relację. Obietnica ta jednak nie zawsze może być spełniona, bo na drodze do długotrwałych celów pojawia się zmęczenie, brak konsekwencji, brak Wiary w sukces. Mogą się również pojawić inne, bardziej atrakcyjne bodźce, w relacji Intymnej będą to inni ludzie, którzy przynajmniej początkowo okażą się bardziej otwarci, entuzjastyczni, piękniejsi, atrakcyjniejsi lub po prostu będą lepszymi kochankami.

Ostatni obszar to jeden z warunków **szczęścia** i spełnienia. Jest nim umiejętność uzyskiwania gratyfikacji tu i teraz, w bieżącej chwili życia, z jednoczesną umiejętnością tworzenia takich sytuacji i relacji, dzięki którym zyskujemy pewność, że gratyfikacje pojawią się także jutro, za tydzień i za miesiąc. W metaforze dietetycznej będzie to zrównoważone zdrowe jedzenie, które jest smaczne, pożywne i gwarantuje zdrowie. W sytuacji intymnej zaś będzie to zbudowanie takiej relacji,, w której pojawi się więź emocjonalna, a w końcu miłość. Swojego partnera będziemy postrzegać jako osobę ważną, z którą tworzy się wspólnotę, wartą zaangażowania, a emocjonalna, seksualna i materialna inwestycja codziennie będzie nam się zwracać w postaci intymności i namiętności. Informacje zwrotne płynące od partnera staną się bezpośrednim dowodem na trwałość relacji I *długotrwały zwrot inwestycji*. Zatem partner, z którym zechcemy budować obszar szczęścia, doznając graty fi kujących doznań i przeżyć **tu i teraz**, i w **przyszłości**, stanie się dla nas szansą na szczęście w uniwersalnym znaczeniu. Jeśli bowiem mam poczucie, że tu i teraz jest mi z nim dobrze, jeśli istnieją dowody na to, że w przyszłości się to nie zmieni, a nawet będzie jeszcze lepiej, a ponadto partner również dostarcza nam tego rodzaju informacji, to jest to jedna z najlepszych wiadomości, jakich możemy się spodziewać w życiu. Zdaniem badaczy im bardziej będziemy rozszerzać sferę przyjemności i radości czerpanej ad hoc, mając pewność, że będzie to również możliwe w przyszłości, tym bliżsi będziemy poczucia szczęścia absolutnego. Pozostałe trzy obszary opisują stan dysharmonii, na którą może wpływać zarówno nasza postawa, jak i trujący partner. Rzadko kiedy zdarzają się trucizny

uniwersalne, Maj częściej toksyczne jest tylko to, *co dla mnie jest toksyczne*. Ta sama osoba w dwóch różnych relacjach może zachowywać się inaczej. Nowy związek, nowy partner nierzadko potrafi uruchomić w nas niespożyte pokłady energii i cechy, któiyh nawet nie przewidywaliśmy, Im bardziej jesteśmy jednak sztywni, a nasze życie określane jest przez wzorce i stereotypy, tym schematy cz niej będziemy się zachowywać pomimo zmieniających się okoliczności, sytuacji i ludzi wokói.

Właściwie tylko **psychopaci**³², czyli osoby pozbawione empatii i zdolności do reagowania emocjonalnego, współfod czuwania, solidarności z innymi, reagują na różne osoby niemal identycznie. Mają tendencje do wykorzystywania partnera i traktowania zarówno jego, jak i pożycia intymnego jako narzędzia lub sposobu zaspokojenia wyłącznie własnych potrzeb. Rys psychopatyczny jest typowy dla partnerów **niebezpiecznych, wykorzystujących, uzależniających**. Osoby takie potrafią roztaaczać wokół siebie aurę atrakcyjności, są postrzegane jako silne, przywódcze, dominujące, przez co przyciągają ludzi, którzy oczekują energii, wsparcia, opieki. Zamiast tego mogą jednak popaść w uzależnienie. Dobry seks bywa równie wiążący jak zależność ekonomiczna, mechanizmy manipulacji zaś to żywioł psychopaty. W pewnym sensie to nie jego wina, gdyż został pozbawiony kilku ludzkich umiejętności. Stało się tak w toku nierozpoznanego jeszcze procesu. Być może w wyniku

³² A. Jakubik, *Zaburzenia osobowości*, Warszawa 2003, Wydawnictwo Lekarskie PZWL; porównaj ter.: T.A. Beck, A. i-reeman, D.D. Davis, *Terapia poznawcza zaburzeń osobowości*, Kiaków 2005, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego,

restrykcyjnego wychowania, braku bliskości, nadmiaru kar lub też działania czynników biologicznych - naukowcy wciąż toczą spory, co do samej definicji psychopatii. W porównaniu do innych ludzi psychopata nie odczuwa lęku i obaw, a jeśli nawet takie uczucia się u niego pojawiają, to jest to rodzaj złości z powodu niepowodzenia w realizacji własnych celów i zamierzeń. Lęk ostrzega, wyznacza granice, daje dostęp do ważnych informacji. Czynnikiem, który dla innych jest wskazówką, hamulcem lub impulsem do zmiany, w doświadczeniu psychopaty jest minimalny lub nieobecny,

Psychopata jak nie umie się bać i łatwo pokonuje przeszkody, narusza granice, ryzykuje, tak nie umie też kochać, dzielić się, wymieniać. Jest biorcą, napastnikiem, nierzadko wiecznie poirytowanym, gdyż nie zawsze dostaje to, czego chce, a w dodatku odczuwa samotność, wyobcowanie, wrogość ze strony innych. To go mobilizuje, pobudza, złości, lecz równie często wyrzuca poza nawias relacji społecznych, grup i środowisk lub skazuje na życie w niszy, którą może kontrolować. Taką niszą może być praca, w której dominuje jako szef, lub klatka schodowa, na której rządzi, rodzina, którą sobie podporządkował i relacja seksualna, w której stworzył przestrzeń wyłącznie dla swoich pragnień. Im bardziej przesuwają granice, im silniejsze przeżywa konflikty z otoczeniem lub własne napięcia, tym bardziej mogą cierpieć ludzie funkcjonujący w niszy, w której dominuje psychopata. Nierzadko również relacja seksualna zostaje obciążona przemocą, presją, przekraczaniem granic, na które partner lub partnerka się nie godzą. Taka relacja przeradza się w związek ofiar i kata, lilementem wiążącym bywa lęk przed agresją i groźbami lub dodatkowy'

czynnik, jakim jest uzależnienie psychiczne. Ofiara czuje się gorsza, zdominowana, bezradna, a często skazana na życie ze sprawcą cierpienia. Psychopaci potrafią również stosować huśtawkę emocjonalną jako narzędzie manipulacji. Od skrajnej agresji do deklaracji miłości, od zawłaszczenia drugiej osoby po obsypywanie prezentami. Przynajmniej w początkowej fazie związku ten rodzaj komunikacji, taki styl zachowania może być atrakcyjny, choć zaskakujący, jednak osoba spragniona wyjątkowości, miłości, zainteresowania, jak Quoyl z *Kronik portowych*, będzie wszelkie skrajności interpretować jako emocje, które sama wywołuje, a nawet jako przejaw miłości. Coaching w tej fazie może jedynie pomóc odejść od psychopaty. W relacji tak skrajnej nie chodzi o rozwój czy ewolucyjną zmianę. W takiej sytuacji potrzebne jest zerwanie relacji, jak najszybsze zyskanie dystansu i ochrona osoby, która stała się ofiarą. Warto zdać sobie sprawę, że każde naruszenie dóbr fizycznych, każde zachowanie naruszające bezpieczeństwo lub komfort fizyczny w seksie, każde pogwałcone me, jest przestępstwem ściganym prawem, Mechanizm presji ze strony psychicznego *kata* nie zawsze związany jest z bezpośrednią przemocą fizyczną. Przemilczenie zachowania, które narusza granice, brak oporu, a przynajmniej stanowczej reakcji lub informacji zwrotnej zazwyczaj nasila nieaprobowane zachowanie i przesuwa granice jeszcze dalej. Jeżeli raz uderzona kobieta od razu nie powstrzyma tego rodzaju agresji, będzie dalej bita. Raz oblany zupa męczyzna będzie zbiera! kolejne obiady ze swojej kosiuli. Mechanizm przekraczania granic nie jest związany | jedynie z patologicznymi cechami osobowości. Spotyka ^ się go również w zdrowych relacjach. W obszarze seksu h-i

kochankowie zazwyczaj sprawdzają, badają i ustalają wzajemne granice, by wreszcie ustalić pole zachowań, na które wspólnie się godzą. Chęć przekroczenia granic zazwyczaj wymaga przygotowania, otwartej komunikacji, lecz przede wszystkim zgody obojga. Jeśli w przestrzeni intymnej będzie miało się pojawić nowe zachowanie, gadżet, inna osoba itd., zawsze wymaga to ustalenia. *Nie* jest najprostszym, lecz również najważniejszym komunikatem. Sfowo *nie* jest również nadrzędnym prawem każdej osoby ludzkiej. Poszanowanie *nie*, to element spajający związek, to również prawo, bez respektowania którego związek nie może być w pełni ekologiczny, bezpieczny i rozwijający dla obojga partnerów. Wciąż jest wiele sytuacji, w których jedna z osób w relacji, częściej niestety kobieta, ukrywa swoje *nie*, niezgodę na jakieś zachowanie seksualne lub inne. Nie mając odwagi powiedzieć *nie*, godzi się na przesuwanie granic. Uzależniona od swojej niskiej samooceny pozwala na uzależniającą relację, która od pewnego momentu zaczyna lawinowo przynosić straty. Psychopatyczny, dominujący partner często przez całe lata wykorzystuje obietnice odroczonej gratyfikacji. *Jeśli się zgodzisz, jeśli się zmienisz, jeśli się podporządkujesz, il? przyszłości uzyskasz moją akceptację, szacunek, miłość.* Często partnerzy takich osób popadają w stan bliski nihilizmu. Trwają w nieudanym związku z lęku, przyzwyczajenia lub po prostu w apatii, utraciwszy wiarę, że może nastąpić zmiana.

Pytania coachingowe dla osoby w roli **ofiary**:

- *Co będzie dla Ciebie granicą, po przekroczeniu której zdecydujesz się odejść?*

CZĘŚĆ TRZECIA, TRUCIZNY

- W jaki sposób twoja postawa może prowokować do wykorzystywania cię?

- W jakich sytuacjach ulegasz, a potem dziwisz się, że rzeczy obrąły niekorzystny bieg?

- W jakich obszarach życia w jakich innych relacjach czujesz swoją siłę, godność i niezależność?

- Co możesz zrobić, żeby podobnie czuć się w relacji intymnej?

- Jakie masz przesłanki ku temu, że twoój partner zmieni się na lepsze?

- Co możesz zrobić, żeby dopomóc mu w zmianie?

- Jeśli w skali dziesięciopunktowej przesłanki świadczące o możliwości poprawy waszej relacji są poniżej 5, co sprawia, że wciąż jesteś ze swoim partnerem?

- jakiej pomocy potrzebujesz, żeby odejść?

- Jakich własnych zasobów potrzebujesz, żeby odejść?

- Co możesz zmienić w sobie, żeby móc pozostać w związku?

- Jak możesz sprawdzić, czy twoje myślenie jest realistyczne, czy tylko życzeniowe?

Pytania do osoby o rysach psychopatycznych:

- W jakich sytuacjach potrafisz współpracować z ludźmi?

- Co jest użytecznego w równouprawnieniu i partnerstwie?

- W jakich sytuacjach związek oparty na uzależnieniu zostaje zerwany?

- Jak kończą się relacje dla osób dominujących?

- Czym jest dla ciebie samotność?

- Jaka jest psychologiczna różnica między niewolnikiem a człowiekiem wolnym?

- Jakie twoje osobiste doświadczenia spowodowały, że spostrzegasz relację jako grę pomiędzy uzależnionym i uzależniającym?

Kolejną postawę charakteryzuje **nie dojrzał oś ć_T infantylnizm, brak gotowości** do podjęcia relacji. Nierzadko osoba z taką postawą deklaruje chęć związania się w poważnej relacji, jednak w codzienności wykazuje nieodpowiedzialność lub brak zainteresowania zaangażowaniem we wspólne sprawy. **Wieczne dziecko** najchętniej definiuje relację jako *Piaskownicę* lub *Fatamorganę* i z łatwością może się zgubić w swoich wciąż niezidentyfikowanych pragnieniach, którym nadaje fantastyczne kształty. Jej lub jego myśli krążą od marzeń o podróży dookoła świata po chęć zostania kierowcą rajdowym, by już w następnym tygodniu skoncentrować się na chęci studiowania medycyny i nurkowania w Meksyku. Marzenia i cele to ulubiony temat coachingu, jednak osoba niedojrzała nie dba o zasoby, nie przechodzi do fazy realizacji. Woli pozostać w świecie marzeń, gdyż one dają chwilowy komfort i długoterminowe zwolnienie z odpowiedzialności. W seksie niedojrzałość objawia się typowo dziecięcym egocentryzmem. Może mu towarzyszyć potrzeba zamienienia się w dziecko, które wymaga opieki, jest przytulane, trochę bezradne, lecz w istocie prezentuje postawę roszczeniową. Dorosły zamienia się w dziecko na różne sposoby. Może manifestować to w ubiorze, lecz także w sposobie wysławiania się, zwracania do drugiej osoby, zapraszania do kontaktu: zdrobnieniami, minami dziecka, komunikatami nie wprost. Może również tworzyć atmosferę zbudowaną na kapryśnych zachowaniach, drobnych dolegliwościach,

skupianiu na sobie uwagi nagłymi wybuchami smutku, płaczu lub entuzjazmu. Partner jest wzywany do opieki, zajmowania się dużym dzieckiem, nieustannej uwagi, gotowości do wspierania i rozwiązywania problemów, jest rodzicem, opiekunem, sanitariuszem lub pielęgniarką, symbolicznym ojcem lub matką. W łóżku pojawia się podobna grupa zachowań. Od obrażenia się, przez oczekiwanie dziecięcych zabaw, aż do akcji seksualnej pełnej niepokoju, niepewności, domagania się specjalnego traktowania, wyjątkowej delikatności, specjalnych pieszczot. Dziś przecież jest gorszy dzień, boli głowa lub pojawił się ogromny smutek, Postawka ta przypomina nieco XIX-wieczny rys opisany przez Zygmunta Freuda, a nazywany przez niego histerycznością³³. Znaczącą rolę odgrywają tu objawy somatyczne. Przez choroby, bóle, przewlekłe trudności fizyczne, nawracające migreny, mdłości, bolesne miesiączki itd, partner komunikuje: *zwróć ?ia mnie uwagę, zaopiekuj się mną, potrzebuję pomocy*. Jednocześnie konfrontuje się z trudnymi dla siebie konfliktami wewnętrznymi, których osią jest świadomość, że oto stał się już dorosły, Partner, świat, a przede wszystkim jego własna seksualność oczekują aktywności, zaangażowania, sprawności, sukcesu. Tymczasem wciąż dominuje w nim dziecko. Przywilejem dziecka jest nie wiedzieć, nie musieć, podporządkowywać się cudzej woli i władzy, w zamian za nagrody zachowywać się grzecznie i posłuszenie. W bezpiecznej atmosferze dziecko może się również złościć. To paradoks dorastania. im jest bezpieczniej, tym bezkarniej, spontaniczniej,

³³ Porównaj: Z. Fiend, J. Ureuei, .SfHtidu *na ci histerią*, Warszawa 2GOS, Wydawnictwo KR.

ekspresyjnie) można się złościć, domagając się realizacji swoich potrzeb, nawet tych, których samemu nie potrafi się rozpoznać i nazwać. Oczywiście mechanizm ów jest najczęściej głęboko nieświadomy. Kobieta o takiej postawie poszukuje w swoim partnerze rycerza, uzdrowiciela, ojca, mężczyzna zaś opiekunki, pielęgniarki, matki, Definiowany jako psychologiczne dziecko kochanek lub kochanka buduje w relacji dodatkowy problem, W chwili, kiedy jego lub jej symboliczny rodzic ma się zbliżyć w erotycznej atmosferze i odbyć stosunek, napotyka na granicę, jaką jest bardzo silne tabu - z dzieckiem nie wolno współżyć, a przecież wdzięczy się przed nim, zachęcająco flirtuje z nim ktoś, kto caiy dzień zachowywał się jak rozkoszny małolat lub rozkapryszony bobas. Co z tego, że jest kobietą Sub mężczyzną, jeśli w relacji odgrywa dziecko. Przecież seks jest częścią szerszej relacji, a często jej ukoronowaniem lub rozwinięciem. Początkowo taka sytuacja może być nawet atrakcyjna - współżycie z dzieckiem bez łamania prawa, można pieścić i zaspokajać kogoś psychologicznie młodszego i zależnego, jednak na dziecko w wielu momentach nie można liczyć, a jego dysfotyczność, czyli kapryśność, jest zachowaniem, wobec którego mamy nieskończone pokłady ciepliwości, jednak zachowania infantylne u dorosłej osoby mogą w którymś momencie wzbudzić niemożliwą do opanowania irytację. Postawa tego rodzaju buduje ponadto barierę uniemożliwiającą kontakt. Oprócz tego, to po prostu dość irytujące zajmować się dorosłym człowiekiem trochę jak dzieckiem. Jedną z wtórnych korzyści wynikających z przyjęcia takiej postawy jest również zablokowanie złości. Nie można się złościć na kogoś słabszego, bezradnego, chorego — to również bardzo

silne społeczne tabu. Co więcej, kogoś w takiej pozycji psychicznej [a tym bardziej, jeśli pojawiają się również objawy somatyczne) nie można zostawić, opuścić, porzucić. Tylko ktoś zły, nieetyczny, kanalia zostawia dziecko w potrzebie. Ten potrzask psychiczny dla wielu par staje się więzieniem, w którym poczucie presji i zależności staje się nie do wytrzymania, Gierpi na tym relacja intymna, która szwankuje jako pierwsza. Partnerzy są odpowiedzialni na siebie. Tworzą nieświadome, symboliczne, wzajemnie się uzupełniające komplety. Jesteś odpowiedzialny na swojego partnera lub partnerkę. Jeżeli przyjmujesz postawę dziecka, ów mechanizm jest również zaproszeniem. *Zajmij się mną. Potrzebuję twojego zainteresowania i opieki. Jestem na zakręciej jestem bezradna. Potrzebuję właśnie twojej wyrozumiałości, pod warunkiem że jesteś właściwym człowiekiem: delikatnym, opiekuńczym, troskliwym, wyrozumiałym. Daj mi gwarancję, że mnie nie skrzywdzisz.*

Pomocne pytania dla ciebie, jeśli jesteś stroną dorosłą w podobnej relacji, to:

- *Co takiego robisz, jak się prezentujesz, jak się zachowujesz, że przyciągasz osoby gotowe przyjąć postawę infantylną i uzależnić ciebie od siebie?*

- *Jakie potrzeby realizujesz, wchodząc wobec partnera seksualnego w rolę rodzica-opiekuna?*

- *Co wydaje się tobie atrakcyjne w kimś oczekującym pomocy i wsparcia ?*

- *Co odzywa się w tobie, gdy ktoś apeluje do ciebie z pozycji dziecka?*

- *Jak się czujeszwspółzując z psychologicznym dzieckiem ?*

- *Co potrzebujesz zmienić w sobie, żeby twój partner lub partnerka również zmieniła postawę?*

Jeśli identyfikujesz się raczej z postawą dziecka, pomocne pytania to:

- *Co tracisz, a co zyskujesz, oddając odpowiedzialność?*

- *Jak sądzisz, z jakiego powodu ludzie tak bardzo cenią sobie niezależność?*

- *Co jest dobrego w dorosłości?*

- *Czego potrzebujesz, aby poczuć się osobą niezależną?*

- *Co sprawia, że czujesz własną siłę i energię?*

- *W jakich sprawach jesteś osobą sprawną, samodzielną i decyzyjną?*

- *Co zdecydowało o tym, że w niektórych sprawach czerpiesz satysfakcję z dorosłości?*

Zaborczy, zazdrosny, nienasycony to kolejne cechy prowadzące do kłopotów z partnerem. Przesadna zazdrość bierze się z poczucia zagrożenia, ono zaś z poczucia słabości, Niepewny swej pozycji kochanek lub kochanka wszędzie dostrzegą flirt, dwuznaczny gest lub lubieżne spojrzenie - zwłaszcza u kogoś, kogo uznają za osobę bardziej atrakcyjną od siebie, Niska samoocena może dotyczyć dowolnego obszaru funkcjonowania, jej wyrazem staje się często obawa dotycząca odebrania partnera, odbicia, wzbudzenia w nim zainteresowania przez osobę trzecią, Z jednej strony pojawia się idealizacja partnera, z drugiej zaś poczucie zagrożenia ze strony potencjalnych kochanków lub kochanek, Zazdrość może być wówczas skierowana zwłaszcza do osób atrakcyjnych fizycznie, symbolizujących powodzenie, uznawanych za

piękne, przystojne* wyjątkowo pociągające, a przez to zagrażające osobie zazdrosnej. Nie ma tu jednak jednoznacznych reguł. Zazdrość może dotyczyć wszystkich osób wyjątkowo pięknych lub przebywających w bliskim otoczeniu partnera. Tak naprawdę nie chodzi przecież o obce osoby i ich zakusy ani nawet o partnera. Zawsze chodzi o osobiste poczucie siły i wartości. Czasami partner lub partnerka dają powody do zazdrości. Czasem zazdrość jest jedynie objawem osobistej frustracji, poczucia niezadowolenia z siebie. W przypadku rzeczywistych zdrad, flirtów lub romansów partnera sytuacja jest bardziej złożona. To przede wszystkim kwestia decyzji o dalszej przyszłości relacji. Ponadto jest doskonałym momentem do dokonania bilansu związku. Zdrada to zawsze informacja zwrotna o partnerze, relacji i wreszcie o osobie zdradzonej. Warto, żeby decyzja o utrzymaniu relacji opierała się wówczas na takich argumentach i powodach, na których będzie można budować jakiś ciąg dalszy związku. W innym przypadku, jak mawiał pewien znajomy ksiądz, „raz otwarte drzwi do grzechu trudno będzie zamknąć*.

Elementem postawy zazdrosnej jest również zaborczość. Może to być mechanizm całkowicie niezależny od faktów. Wierny i lojalny partner również może budzić niepokój i zazdrość. Zazdrośnik wymusza kontrolę, chce przebywać w towarzystwie osoby ukochanej jak najczęściej. Wybuchają awantury o samodzielne wyjście do kina z kolegami, do klubu z przyjaciółkami lub nawet

o wyjazd do rodziny. W różnych sytuacjach pojawia się [^] jeden dominujący komunikat: *Jesteś mój (moja), nie masz S prawa funkcjonować beze mnie. Zawsze, ilekroć nie jesteśmy razem, ja ponoszę stratę, a ty zyskujesz. Siedzę {£,■*

w domu samotnie; męczę się, nudzę, tęsknię, zajmuję się dziećmi, wykonuję za ciebie obowiązki. Ranisz mnie swoją nieobecnością. W dodatku robisz wtedy cośco nas od siebie oddala, zagraża naszemu szczęściu. Dlaczego? Bo mnie tam nie ma, a jedynym szczęściem dla ciebie mogę być ja. Jeśli jest w twoim życiu coś ważnego, spodziewam się, że może to być ważniejsze ode mnie, a to jest nie do wytrzymania. To jawna zdrada. Osoba poddawana takiej presji przez pewien czas się podporządkowuje, ulega, gdyż chce unikać konfrontacji, im bardziej jednak walczy o swoją przestrzeń, tym większy wzbudza niepokój. Postawa partnera karmi się stłumioną złością i żalem kierowanym do drugiej osoby, W skrajnych przypadkach partner może nieustannie wzbudzać poczucie winy, zadośćuczynieniem z tytułu wyrządzonej krzywdy [najczęściej zupełnie wyfantazjowanej] będzie zaś specjalne traktowanie, przyrzeczenie stuprocentowej wierności oraz seks. Konflikty wybuchają niemal zawsze jako skutek roszczenia lub niezadowolenia partnera wobec drugiej osoby. Częścią manipulacji będzie przedstawianie każdej tego rodzaju sprawy jako doznanej krzywdy, a więc obwinianie, odrzucanie odpowiedzialności, sugerowanie, że druga strona niewłaściwie się zachowuje, krzywdząc ukochaną osobę. Podstawową przyczyną takiej postawy jest niezadowolenie z siebie, brak umocowania we własnych wartościach, sukcesach, poczuciu siły. Osoba taka może stwarzać pozory siły poprzez nastliwy ton, krzyk, zgłaszane pretensje, wybuchy złości i serie oskarżeń. W istocie samą siebie definiuje poprzez zagrożenie, niepewność, lęk przed utratą drugiej osoby, miłości, seksu. Relacja intymna może być nawet bardzo satysfakcjonująca - tym gorzej dla relacji i osoby z tego

rodzaju deficytem. Im jest lepiej, tym bardziej rośnie obawa związana z utratą tych wartości. Wówczas wybuchom zazdrości nie będzie końca, a zachłanność wobec drugiej osoby może stać się osaczająca, bolesna, a niekiedy nawet niebezpieczna. Zapętlenie w podobnych relacjach bardzo często wynika też z reakcji na wybuchy zazdrości. Druga osoba zaczyna się kryć, oszukiwać, niekiedy żyć podwójnym życiem, a nawet w wyniku złości lub także poczucia krzywdy atakować lub mścić się na trudnym do zniesienia zazdrośniku.

Taka odpowiedź jedynie pogarsza sytuację. Co więcej, dostarcza dowodów nielojalności i to, co jeszcze chwilę temu było paranoją, wymysłem, obsesją, zyskuje dowody i staje się powodem do skłóceń i żądań lub zarzutów.

Seks z takim partnerem bywa wybuchowy i jednocześnie kojący. Para idzie do łóżka często po to, żeby się pogodzić. Nierzadko również zachowania seksualne są nagrodą lub karą, a przy wzrastającym zagrożeniu, po silnej kłótni lub deklaracjach zerwania, sposobem na załagodzenie sporu i przytrzymanie partnera przy sobie.

W tym przypadku ważne jest pytanie, jakie twoje cechy lub zachowania prowokują taką postawę partnera.

Jak już mówiliśmy, zazdrość może mieć oparcie w faktach. Wówczas każda niejednoznaczność może potęgować nieufność. W przypadku braku faktów akty zazdrości mogą być prowokowane przez brak granic.

Im mniej asertywności, czyli określania wprost i jednoznacznie swoich potrzeb, wartości i oczekiwań, tym rzadziej partnerzy gotowi są mówić sobie wprost zarówno *tak*, jak i *nie* - tym bardziej granice pomiędzy nimi zaczynają się zacierać* Owo zamglenie sprzyja manipulacji, 1-i

a wzajemne oczekiwania s[^] nieznane i niejednoznaczne. Pożycie seksualne może być wzmacniane pozytywnymi deklaracjami i stanowić antidotum na całą resztę trudnego życia. Typowe będzie definiowanie pola relacji jako *Twierdzy* lub *Oazy*. Charakterystyczne dla tego typu postawy będzie skupienie się na hedonistycznych elementach pożycia. Pocałunki, pieszczoty, stosunek seksualny mogą być traktowane bardzo podobnie jak słodczyce, małe nagrody, a nawet podstawowa gratyfikacja. Niektóre osoby z motywacją ad hoc uwodzą przyszłych partnerów, szukają partnerów przypadkowych tylko po to, by zaznać chwilowej rozkoszy, kilkugodzinnego romansu, doraźnego dowartościowania. Również w relacji długotrwałej seks może odgrywać rolę natychmiastowej gratyfikacji w polu relacji, w której* na co dzień trwa konflikt, niezrozumienie, a nawet panuje dystans.

Użyteczne pytania dla osoby żyjącej w związku z **zazdrośnikiem** to;

- *W jaki sposób prowokujesz zazdrość u swojego partnera?*
- *Jakie twoje zachowania, wypowiedzi lub konkretne fakty mogły twojego partnera sprowokować w przeszłości lub prowokują i nadal?*
- *Jakie sprawy są pomiędzy wami tematem tabu?*
- *Czy istnieją powody, dla których twój partner mógł stracić do ciebie zaufanie?*
- *Jakie korzyści odczuwasz, gdy partner jest o ciebie zazdrosny?*
- *W jaki sposób zazdrość cię ogranicza?*
- *Po co godzisz się na relację, w której dominuje zazdrość?*

- *Jakie twoje granice zostały przekroczone i jakie granice ty przekraczasz iłj świecie partnera?*

Pytania użyteczne dla osób zazdrosnych:

- *Co zyskujesz dzięki zazdrości?*
- *Czego najbardziej obawiasz się w relacji z partnerem ?*
- *Co zyskujesz, co się pogarsza, a co tracisz na wybuchach zazdrości?*
- *W jaki inny, bardziej użyteczny dla was obojga sposób możesz zakomunikować swoje potrzeby i obawy?*
- *Co tak bezcennego ma twój partner lub partnerka, czego ty nie masz?*
- *Co tak bezcennego ma twój partner lub partnerka, czego nie mógłby mieć inny partner?*
- *Jak długo jeszcze potrzebujesz się bać odrzucenia, żeby dojść do wniosku, że poprzez zazdrość tylko pogarszasz sytuację?*
- *Jak długo jeszcze potrzebujesz bać się odrzucenia, żeby dojść do wniosku, że warto żyć chwilą obecną i czerpać z niej pełną radość?*

Obojętny, nieobecny* oschły

Partner o takiej postawie może traktować pożycie seksualne instrumentalnie lub tylko świątecznie jako wyjątkowe wydarzenie, do którego należy się przygotować lub które pojawia się tylko z okazji odwiedzin. Zapracowany handlowiec, nieobecny marynarz, osoby pracujące na zmiany lub spotykające się w odległych miastach, kochankowie zajęci swoją karierą silą rzeczy będą budowali ten typ relacji. Pożycie będzie nagłą odmianą w codziennym z rutynowanym życiu, w którym CO

^
£
I

kontakty ograniczają się niemal wyłącznie do obszaru *zaangażowania*, o którym mowa była w rozdziale pt. *Miłość* w części pierwszej. Partner chętnie łoży na wspólny dom, dzieli się obowiązkami, podejmuje decyzje, prowadzi rozmowy dotyczące wspólnych spraw itd., jednak w relacji brakuje intymności emocjonalnej i, Namiętność albo zgąśła, albo jest okazjonalnym przeżyciem związanym raczej ze stosunkiem seksualnym i orgazmem niż całością kontaktów dwojga ludzi. Wybuch lub rutyna* Seks, zamiast stanowić dopełnienie lub rozwinięcie relacji, jej sedno, staje się jej marginesem. Jeśli jedno z partnerów prezentuje tego rodzaju zachowania, może to prowokować do zdrady. Skutkiem będzie również oddalenie się drugiej osoby, zamknięcie w sobie, utrata komunikacji, a przez to budowanej więzi. Codzienne zachowania mogą być formalne, zrutynizowane, przewidywalne, lecz pozbawione ciepła, intymności i emocjonalnej podbudowy. Ów chłód spowoduje sformalizowanie związku, lecz może również skutkować cynizmem partnera, nieufnością i w efekcie spowodować tak zwane drugie życie, nieformalne, Partnerzy zaczną funkcjonować wówczas w dwóch alternatywnych światach, na przykład w oficjalnym małżeństwie i pracy, dalszym kręgu rodzinnym, romansach. Zdrada wówczas okaże się bardzo prawdopodobna - zwłaszcza u partnera, którego postawa bardzo różni się od postawy oschłej i zdystansowanej, Prawdopodobną przyczyną oschłości jest chęć utrzymania dystansu emocjonalnego. Być

^ może osoba taka doznała już wcześniej zranień i niepowodzeń, być może czuje, że w związku z wcześniejszy-

S mi niepowodzeniami zbliżenie i zaangażowanie byłoby

~ zbyt bolesne lub zagrażające. # * Będzie wówczas długo

sprawdzać relację 1 nowego partnera, zanim zdecyduje się na intymną więź. Nierzadko przyczyną są również cechy charakteru., przyjęta postawa psychoseksualna a także zaczerpnięte ze środowiska wychowawczego wzorce osobowe. Osoba taka po prostu jest przekonana, że właśnie w taki sposób buduje się relacje. Nie potrafi okazywać uczuć ani angażować się w relację z partnerem,, budować intymnego kontaktu i namiętnego seksu. Jest niejako wygaszona i stłumiona, W takim przypadku druga osoba, zwłaszcza jeśli jest silnie zaangażowana lub zakochana, może odegrać znaczącą rolę kogoś w rodzaju naturalnego coacha, który w naturalny sposób zachęca do kontaktu, informuje o swoich uczuciach, zaprasza do budowania wTięzi. Również seks może odegrać istotną rolę. Fizyczna bliskość, rozładowanie napięcia, orgazm na ogół sprzyjają zbliżeniu, budowaniu zaufania, otwieraniu się na drugą osobę.

Jeśli u partnera osoby oschlej nie nastąpi zniechęcenie, a miłość okaże się silniejsza niż zdystansowane, niekiedy odpychające zachowania partnera, wówczas istnieje szansa na przebudowanie pola relacji i stworzenie więzi. Oschła t zdystansowana postawa jest również charakterystyczna dla długich relacji, wieioletnich małżeństw, które zatraciły zdolność komunikacji w przestrzeni intymnej i tw^Torzenia erotycznej atmosfery wciąż podsycającej namiętność. Pozostało jedynie rodzinne, społeczne, ekonomiczne zaangażowanie. Raczej lojalność niż miłość, bardziej przyzwyczajenie niż szacunek, nawyk niż namiętność* Jednym z niebezpieczeństw ży- ^
cia z osobą oschłą jest szukanie rozwiązań ekstremal-
nych, często z użyciem nieświadomego mechanizmu
mającego na celu zwiększenie zaangażowania takiej Cji

osoby. Do repertuaru takich zachowań można zaliczyć przymuszanie do sformalizowania związku, do ostatecznego zdeklarowania się co do małżeństwa, planowanie dziecka, a nawet stawianie przed faktem dokonanym. Innym mechanizmem jest somatyzacja³⁴ i popadanie w choroby. Objawy psychosomatyczne bywają często ekstremalnym sposobem regulowania relacji i wywierania wpływu na partnera. Pisaliśmy już o tym. Choroba budzi naturalne współczucie, zaprasza do opieki, zbliża i przyciąga osobę zdystansowaną, a nawet może stanowić swego rodzaju sprawdzian jej zaangażowania i lojalności. Jeśli nawet partnerzy poprzez tego typu zachowania zyskają doraźną bliskość, to w chwili powrotu do codzienności znów ją utracą. Czym innym jest bowiem szczere zaangażowanie, otwartość wynikająca ze świadomego, osobistego wyboru, a czym innym społecznie uzasadnione, podbudowane powszechnymi wartościami zaangażowanie z powodu choroby. Postawa oschła jest często związana z nihilizmem obojga partnerów. Nierzadko oboje przestali wierzyć w możliwość stworzenia dobrego związku i satysfakcjonującego pożycia intymnego. Pogodzili się już, że łączy ich jedynie zaangażowanie we wspólny kredyt lub obowiązki rodzinne. Jeśli partnerzy spotykają się w długich interwałach czasowych, a ich pożycie jest związane z długotrwałym oczekiwaniem, to cała relacja oparta będzie na mechanizmie odroczonej gratyfikacji, seksualne spełnienie zaś,

³⁴ Somatyczny to odnoszący się do ciała, natomiast „zaburzenia somatyczne” to zaburzenia charakteryzujące się nawrotami wielu objawów natury fizycznej bez wykrywalnej przyczyny organicznej; porównaj: S.A. Reber, S.Ł. Reber, *Słownik psychologii*. Warszawa 2008, Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.

randka raz na miesiąc, krótka chwila intymności, mogą okazać się zbyt słabą gratyfikacją, by na niej zbudować stabilny, długotrwały związek,

Pytania dla osoby przyjmującej postawę oschłą:

- Co wzbudzało na początku związku twoją namiętność?

- W jakich obszarach swojego życia czujesz się osobą namiętną, podekscytowaną, radosną?

- Co sprawia, że chcesz się wtedy angażować?

- Co ochładza twoje emocje w obecnej relacji?

- Co cię odsuwa od partnera lub partnerki?

- Po co chcesz utrzymywać swój związek w zamrożeniu, a siebie w dystansie?

Pytania do osoby żyjącej z partnerem oschłym:

- Jakie korzyści odnosisz z relacji, w której panuje dystans?

- Jakie twoje zachowania, wypowiedzi mogą sprawiać, że partner się wycofuje lub dystansuje?

- Jaki jest twój bilans zysków i strat w relacji z osobą Oschłą ?

- Jakie twoje zachowania mogą ocieplić relację?

- Kiedy, w jakich sytuacjach było między wami najbardziej intymnie?

- Co o tym zdecydowało?

- W jakich sytuacjach twój partner jest tobie najbliższy i najbardziej otwarty?

- Na jakie sytuacje związane ze wspólną radością, ^
szczęściem, entuzjazmem możesz mieć wpływ, a najoetj t
inicjować?

Manipulujący, cyniczny

Partner w tym przypadku traktuje relację zazwyczaj dość instrumentalnie. Będzie raczej skoncentrowany na spełnianiu swoich pragnień i oczekiwań niż na budowaniu trwałej więzi w oparciu o wsłuchiwanie się w oczekiwania drugiej osoby. Zazwyczaj relację traktuje dość powierzchownie. Jeżeli spotka się z oczekiwaniami poważnej deklaracji, pragnieniem miłości i stałego związku, może swoje zdolności społeczne i komunikacyjne wykorzystywać do zapewniania partnera o swoim zaangażowaniu. Tymczasem tak naprawdę koncentruje uwagę na realizacji wyłącznie własnych potrzeb. Relacja przebiega wówczas pod dyktando jego hedonistycznych potrzeb, seksualnych fantazji i jednostronnych pragnień, partner zaś pozostaje w obszarze odroczonej gratyfikacji. Może co prawda czerpać wiele przyjemności z seksu, randek, spotkań, jednak jego pragnienia, dotyczące na przykład trwałości związku i stabilizacji, będą odraczane tak długo, jak manipulujący partner będzie miał interes w utrzymaniu relacji. Najczęściej zatem będzie to związek o charakterze uzależnienia owym. Uzależniający partner nie zawsze jest psychopatą jak w pierwszym przykładzie. Może po prostu w zupełnie odmienny sposób definiować cele związku. Będzie to dla niego na przykład relacja wyłącznie seksualna, gdy tymczasem druga osoba będzie oczekiwać miłości, wierności, a może nawet małżeństwa. Do tego rodzaju nieporozumień dochodzi dość często u osób młodych, jeśli jedna osoba (częściej mężczyźni) definiuje relację jako przestrzeń radości, zabawy, eksperymentów seksualnych z nowym partnerem, a druga się na to godzi, mając podobną definicję, związek będzie trwał, dopóki partnerzy będą

czerpać z niego doraźną satysfakcję, jeżeli oboje posiadli zdolność manipulacji oraz instrumentalnego traktowania drugiej osoby oraz seksu, ich współżycie będzie przypominało rywalizację bądź negocjacje, Wygrywać będzie sprawniejszy, bardziej przebiegły lub potrafiący w większym stopniu zadbać o swoje interesy Wbrew pozorom tego rodzaju relacje bywają dość stabilne, a współżycie intymne, a nawet małżeństwo przypomina rodzaj gry. Jeżeli jednak jedno z partnerów prowadzi grę lub, co gorsza, jest pionkiem oczekującym otwartości, więzi i dowodów trwałości związku (np, w postaci małżeństwa), to może się srodze zawieść. Rozczarowanie będzie tym większe, im bardziej cyniczny partner będzie rozpoznawał i wykorzystywał mechanizm odroczonej gratyfikacji u drugiej osoby tylko po to, by realizować swoje hedonistyczne potrzeby tu i teraz, Dlatego, gdy dochodzi do rozstania, partner cynicznej osoby może poczuć się wykorzystany, porzucony, a nawet ośmieszony i w efekcie utracić poczucie wartości. Boleśnie bowiem konfrontuje się ze świadomością, że nie był kochany, a obietnica szczęścia nigdy nie mogła zostać spełniona, bo został zmanipulowany i raczej zrealizował cele swojego partnera niż własne pragnienie miłości.

Pytania do osoby **uzależnionej od manipulatora**:

- *jakie twoje zachowania i oczekiwania mogą być*
pożywką dla osób manipulujących?
- *Co sprawia, że ślepniesz i głuchniesz na manipulację?*
- *Z jakiego powodu godzisz się na wykorzystywanie?*
- *Jakie sygnały świadczące o nieszczerych intencjach*
zostały przez ciebie zignorowane lub są ignorowane nadal?
- *Czego oczekujesz od związku, a co dostajesz?*

- Jak długo chcesz się godzić na brak komfortu w relacji intymnej?

Pytania do osoby manipulującej;

- Czego oczekujesz od relacji z drugim człowiekiem?

- Jeśli relacja intymna to gra, jaki gracz stanowi dla ciebie wyzwanie?

- Jaki jest bilans zysków i strat wynikających z wykorzystywania drugiej osoby w relacji intymnej?

- Co się stanie, gdy te manipulacje zostaną odkryte?

- Każdy gracz wcześniej czy później trafia na lepszego gracza. Co czuje przegranany?

- Jakie inne rodzaje postaw mogłyby w równie dobry lub lepszy sposób spełniać twoje pragnienia?

- Co sprawiło, że aby coś dostać, zamiast poprosić, manipulujesz?

Pisząc ten rozdział* jestem świadom, że istnieje niewielka nadzieja, że część o psychopacie i pytania skierowane do niego rzeczywiście przeczyta jakiś psychopata. Podobnie rzecz się ma w przypadku manipulatora bądź osoby oschłej, iMoże napotkałeś, czytelniku, niektóre cechy zatruwające ciebie i twoją reJację, Być może niektóre z nich będą bliższe sprawcy, a inne ofiary Jako ludzie jesteśmy skomplikowani i niejednoznaczni, niekiedy stajemy się cyniczni, a czasami oczekujemy szczerości, zdarza się, że używamy seksu po to, żeby od partnera uzyskać zgodę na weekendowy wypad, O a czasami chcielibyśmy doświadczać uniesienia, euforii i prawdy o drugim człowieku. Pytania coachingowe s mają to do siebie, że najsilniej oddziałują wtedy, kiedy p odzywają się w nas echem. To nieomyłny znak, że trafiły d

w czuły punkt. Warto się wówczas zatrzymać i przyjrzeć, co wywołało daną reakcję. Jedną z najsilniejszych trucizn relacji intymnej jest jej zinstrumentalizowanie. Kiedy pożycie intymne odrywa się od atmosfery erotyzmu, zbudowanej z szacunku wobec partnera, emocjonalnej intymności i sztuki miłosnej, to wówczas albo zmierza ku wyłącznie biologicznemu rozładowaniu popędu, albo staje się narzędziem manipulacji. Seksualność jako instrument najczęściej służy władzy. To nie przypadek, że w środowiskach patologicznych i kryminalnych zachowania seksualne wykorzystywane są jako element presji, dominacji, ustalania hierarchii, a poniżanie seksualne lub gwałt odgrywają rolę rytualną, w której ofiara staje się niewolnikiem gwałciciela. JM i estety elementy tego mechanizmu pojawiają się nie tylko w ciemnych celach więzień i w ciemnych zaułkach, gdzie rządzą gangi, W życiu politycznym, zawodowym, a także rodzinnym, zinstrumentalizowany seks wciąż staje się narzędziem władzy. Nie jest to jedynie domena mężczyzn ani też filmowa fikcja przedstawiona w takich znanych filmach jak *Fatalne zauroczenie*, *Nagi instynkt*, *W sieci*, gdzie kobiety wykorzystują swoją pozycję i seksualność do zdominowania mężczyzn, W mojej praktyce zdarzało mi się pracować z wieloma mężczyznami, którzy cierpieli z powodu toksycznych postaw partnerek, lecz także z powodu własnej uległości, niepewności, frustracji. W naszej kulturze mężczyznom trudniej się przyznać do szaleńczego zakochania, do bycia zranionym lub wykorzystanym seksualnie, a zwłaszcza do bycia ofiarą przemocy. Nawet małe dawki trucizn w relacji intymnej potrafią mieć bardzo szkodliwe działanie. Długotrwałe sączenie się negatywnych emocji, dwuznacznych intencji, skrywanych i – i

potrzeb, potrafi zniszczyć najlepiej zapowiadający się romans. Trucizna, jako metafora psychologicznej przeszkody, jest współcześnie związana nie tyle z grzechem, czyli naruszeniem obowiązujących norm (zwłaszcza religijnych), ile z kłamstwem. To prawdomówność lub kłamstwo staje się podstawową intuicją moralną, jak pisze współczesny filozof Ken Wilber³⁵, czyli elementem wrażliwość^ dzięki któremu szacunek dla drugiej osoby staje się najistotniejszą wartością. Przywykliśmy już do stosunków przedmażeńskich, antykoncepcji, związków jednej płci, eksperymentów⁷, które jeszcze kilka lat temu uznano by za frywolne, relacji intymnych z wieloma partnerami, a nawet seksu grupowego. Coraz otwarci jesteśmy o potrzebach seksualnych i sposobach ich realizacji. Jednak to prawdomówność, czyli szczerłość i lojalność wobec partnera, stanowi uniwersalny wymiar etyczny relacji intymnej, To kłamstwo, półprawda, przeinaczenie, oszustwo, a zatem język manipulacji, stanowią największą truciznę miłości. Jak rozumieć kłamstwo? Zdaniem bliskich mi intelektualnie mistrzów buddyjskich kłamcą jest ten, kto podaje inną wersję wydarzeń niż ta, którą zapamiętał, po to by w ten sposób uzyskać coś od drugiej osoby lub przynajmniej postawić się w korzystniejszym świetle. Wiele osób wyznaje, że byłyby gotowce przejść do porządku dziennego nad błędem partnera, chwilowym zapomnieniem się, lecz najbardziej bolesne i niewybaczalne były kłamstwa* Gotowi jesteśmy również wspierać swoich partnerów w trudniejszych momentach, współdziałać przy ich

■¹⁵ K. Wilber, *Psychologia integralna. Świadomość, duch, psychologia* terapia*, Warszawa 2002, Czarna Owca, dawniej Jacek Santorski B Co,

TRZECIA, TRUCIZNY

osobistej zmianie lub pomagać im wychodzić z kryzysów, jednak pod warunkiem lojalności. Współczesna Polka i dzisiejszy Polak potrafią oprzeć się presji środowiska, poradzą sobie w związku nieformalnym, przeżyją rozwód i zbudują nowy związek, potrafią rozwiązywać konflikt pomiędzy zasadami religii chrześcijańskiej a liberalnymi normami obyczajowymi, świadomie stosują antykoncepcję, a wszystko to w oparciu o fundament, jakim jest wzajemne zaufanie. Naruszenie lojalności to najsilniejsza trucizna relacji intymnej.

Część czwarta
DOSKONAŁOŚĆ

POROZUMIENIE

*Z pewnością nie można zobaczyć gwiazd w południe,
niemniej jednak zachodnia umysłowość ufonnowana
została w sposób, który dodatkowo utrudnia postrze-
ganie jedności leżącej u podstaw istnienia,*

Jean Shinoda Boleń¹

Wezwanie

*Położ się koło innie.
Jak lis obok lisicy, jak ptak obok ptaka,
gdy rozlega się pohukiwanie soioy.
Niech nas ogarnie mądrość milczenia, mądrość ciepła,
mądrość
pożegnania na długo przed chwilą odejścia,
Leżąc obok **siebie** patrzymy w noc.
Pokłonią się nam cztery strony świata i wędrowcy
ciemności złożą
przed nami wymarzone dary, leki i talizmany.*

Julia Hartwig²

Seks może być sednem relacji, jej istotą. Kochan-
kowie będą się wówczas skupiać przede wszystkim na
pożyciu intymnym. Współżycie w takim związku jest

¹ J.S. Boleń, *Tao psychologii*, Fosinań 1999, Dam Wydawniczy REBiS,
s. 22

² J. H&rtwig, *Wybór wierazy*, Warszawa 1981, Czytelnik, s. 150.

główną, a czasem jedyną aktywnością, relacja skupia się zaś bądź na stosunkach seksualnych, bądź szerzej na erotyzmie, czyli całej grupie zjawisk psychologicznych, biologicznych i kulturowych służących realizacji pragnień seksualnych. Para spotyka się, żeby się kochać. Całość relacji przebiega tak jak etapy pożycia intymnego - od pieszczot i gry wstępnej po wygaszenie emocji i rozstanie. Może, lecz nie musi, pojawić się więź, a potem miłość lub odwrotnie. Zdarzają się pary, które nawet niewiele ze sobą rozmawiają. Chodzi im tylko o seks. Wbrew pozorom nie jest to znak naszych czasów. Ujmując rzecz historycznie, wiele relacji w związkach poligamicznych (wielonożstwo w Azji czy Afryce) czy też nawiązujących się podczas oigastycznych świąt (ludy Polinezji, Słowianie lub Indianie Ameryki Północnej) opartych było wyłącznie na doświadczeniu seksualnym. Dopatrywano się w nim spotkania z bóstwem, mocami natury, osiągnięcia najwyższej jedności pomiędzy kochankami. Chodziło w nim głównie o seks i mistyczny erotyzm³. Również współcześnie w wielu kulturach (np, kraje Ameryki Południowej) relacje żonatych mężczyzn z kochankami są naturalne i nie budzą sprzeciwu podobnie jak w niektórych regionach skandynawskich seks grupowy lub biesiadny. Wspólnota weekendowej uczty to również wspólnota nieskrępowanej seksualnej zabawy, w której sąsiad lub kolega z pracy staje się partnerem w chwilowej relacji bez dalszych zobowiązań. Koleżanka lub mieszkanka tego samego osiedla partnerką na jedno intymne spotkanie podczas gry łowani a, wizyty w saunie, kąpieli, tańca, Polski obyczaj dyskotekowy na

K, Imieliński, *Seksuologia. Mitologia. historia, kukuia, Wuiszawa*
1989, PWN.

wsi i klubowy w miastach spełnia identyczną funkcję. Stosunek seksualny jest jedynym i jednorazowym celem spotkania. Również wśród par związanych ze sobą dłużej ten model może dominować. Nierzadko inne cele mają znaczenie drugorzędne i bywają wtórnym uzasadnieniem istoty relacji, czyli seksu.

Współżycie intymne może być również dopełnieniem. Para, która wyznała sobie miłość, zaczyna angażować zasoby psychiczne i materialne w związek, może traktować pożycie jako ukoronowanie, domknięcie relacji. Wówczas atmosfera erotyczna rozszerza się na całość kontaktów, a sposób spędzania czasu, realizacja innych potrzeb, takich jak bliskość, więź, dzielenie się, przyjaźń itd., będzie znajdowała swoje odbicie w seksie. Od samego początku (nawet jeśli para dość szybko zdecyduje się na odbycie stosunku) kochankowie będą planowali wspólną przyszłość, definiując swoją relację jako stałą, stabilną, rozwojową, seks zaś jako przypieczętowanie więzi. Spotkałem młodych kochanków wyznania katolickiego, którzy współżyli ze sobą, reinterpreterując tradycyjną definicję grzechu. *Chcemy być razem, mierny, że będziemy w przewidywalnej przyszłości małżeństwem, dlatego traktujemy siebie jak męża i żonę. Dlatego możemy współżyć bez grzechu, gdyż przed Bogiem i tak jesteśmy małżeństwem** Ślubowaliśmy sobie miłość i wierność. Bóg jest przecież obecny wszędzie i życzy nam dobrze.

Trzecia możliwość to relacja, w której seks jest rozwinięciem emocjonalnej więzi. Kochankowe najpierw wyznają sobie miłość. Jub składają inną deklarację wzajemnego zobowiązania, na przykład chęć bycia parą, a potem

^ W

5

^

10

decydują się na zbliżenie, Erotyzm nada ich relacji nowe znaczenie, na przykład może być związany z obietnicą wierności, nierozzerwalności związku i mieć podobny charakter jak małżeństwo. Wówczas pożycie intymne otworzy przed kochankami nowe perspektywy poprzedzone okresem rand kowani a, romansowania, Początkowo oboje godzą się na wstrzemięźliwość lub stopniowe, powolne budowanie akcji erotycznej. Będą to pocałunki, potem za czas jakiś pieszczoty, wreszcie bardziej śmiały dotyk i wreszcie petting, czyli rozbudowane pieszczoty bez pełnego stosunku. Dopiero po dość długim okresie bycia parą poprzestający na pieszczotach partnerzy zdecydują się na pełen stosunek. Niekiedy dynamika miłosna rozwija się szybciej. Wzajemne iskrzenie, flirt, uwodzenie szybko przejdzie w fazę zakochania i pełnego współżycia, by wzmocnić zaangażowanie i więź. Kolejne kroki w relacji intymnej spowodują wzrost napiętności i pojawienie się intymnych przeżyć, zwierzeń i wreszcie zaufania, na którym będzie można budować dojrzałą relację.

Rola seksu może być różna, jego znaczenie, jak wiemy, będzie się zmieniać i przybierać różne postaci w zależności od tego, czy w polu relacji kochankowe będą walczyć ze sobą, czy raczej budować wspólny emocjonalny *dom*. czy też oazę spokoju, rozkoszy, napiętności. Doskonałość sztuki miłosnej pozwalającej na doskonały seks pojawi się jednak wraz z porozumieniem. Komunikacja, czyli porozumiewanie się, pozwala na wyrażanie swoich opinii, pragnień i potrzeb, To jednak za mało, by zostać wysłuchanym, a co więcej zrozumianym. Samo zaś zrozumienie nie gwarantuje akceptacji i zgody na określony rodzaj współżycia, jego częstość, a także konkretne

doświadczenia, zabawy erotyczne lub realizację pragnień. Pierwszym krokiem w procesie budowania porozumienia jest zatem osiągnięcie zdolności do wyrażania swoich potrzeb, opinii i chęci, a także mówienie wprost *tak* lub *nie* w związku z sytuacją intymną (i nie tylko). W naszej kulturze zgoda wciąż często wyrażana jest manipulacyjnie. Bez tak potrzebnej jednoznaczności. Pozostaje często cień świadczący o pozornym przyzwoleniu, braku przekonania lub uległości. Kochamy się, dla świętego spokoju zakładając strój Batmana albo czarną perukę. Pod spodem kryje się często założenie, że odmowa jest równoznaczna z odrzuceniem, będzie niemiłe widziana lub zakończy się pretensjami lub obrażą ze strony partnera. Tymczasem asertywność zaczyna się od jasnego komunikowania właśnie zgody. Zwłaszcza w sytuacji seksualnej. Brak entuzjazmu i przymuszanie się dla świętego spokoju lub co gorsza z lęku przed oceną lub odrzuceniem to trucizny miłości. Gdy twoja niechęć do współżycia danego dnia lub w określony sposób jest silniejsza niż chęć, lepsza będzie odmowa. Nawet jeśli robisz coś dla partnera, decyduj się tylko na takie zachowania, wobec których potrafisz wyzwolić w^T sobie jeśli nie ciekaw^Tość lub ekscytację, to przynajmniej miłą neutralność. Seks, a nawet choćby jedna pozycja lub rodzaj pieszczot, na które godzimy się wbrew sobie, utrwala niechęć i mogą zostać zgeneralizowane na całe współżycie, a stopniowo nawet na całą relację, **Asertywność**⁴ seksualna zakłada nie tylko jednoznaczność zgodę i komunikowaną wprost

⁴ M. Kiól-Fijewska, *TYeiing asertywności*, Warszawa 1993, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Polskie Towarzystwo Psychologiczne; oraz; A. Tavmend, *Jak doskonalić asertywność*, Poznań 2002, Wydawnictwo Zysk i 5-ka.

wyraźną odmowę. Warto obie rzeczy komunikować bez naruszania psychologicznego pola partnerki lub partnera. *Nh* z dodaną opinią lub oceną drugiej osoby, *nie* wypowiedziane w złości lub choćby z nutą oskarżenia jest trujące. Zostanie odebrane osobiście, przeciwko sobie i może sprowokować odwet. Każde poczucie krzywdy, wrażenie bycia zaatakowanym lub ocenianym prędzej czy później zrodzi odwet. Potrzeba naprawdę bardzo silnych i niezależnych osobowości, by oprzeć się chęci odwetu, udowodnienia, że ten, kto zaatakował i od rzuci i, nie miał racji, że sam również nie był w porządku. Na przykład pragnienie zbliżenia i miłości oralnej zostanie odrzucone, a fantazje o stroju Czerwonego Kapturka wyśmiane. Następną propozycja współżycia, która tym razem wypłynie od partnera, który agresywnie powiedział *nie*, może się również skończyć odrzuceniem. Zatem jeśli mówisz *tak*, zadbaj o to, by powiedzieć to jednoznacznie i tylko wtedy, kiedy czujesz wewnętrzną zgodę. Każde owijanie w bawełnę czy dwuznaczność wywołują uczucie niepewności i frustrację, To mit, że niejednoznaczność buduje atmosferę erotyczną. Tak naprawdę tworzy napięcie mylone z erotyzmem. Erotyzm rodzi się we wspólnym nazywaniu atmosfery seksualnej, rozkosznym budowaniu kolejnych gestów, sygnałów, pieszczot. Głównie, gdy zwodzimy partnera. Podobnie jest z mówieniem *nie*. Potrzebne jest tutaj wyraźne, stanowcze, lecz uczciwe zakomunikowanie odmowy wraz z prawdziwym uzasadnieniem, Niekiedy moi klienci boją się użyć prawdziwego argumentu w obawie przed niezadowoleniem partnera. Zmyślają przyczyny odmowy i to jeszcze w taki sposób, by zrzucić z siebie odpowiedzialność. Wtedy pytam: Czy chcesz być z partnerem, któremu nie możesz

powiedzieć prawdy o sobie? Czy chcesz dalej budować związek z kimś, kto w twoim mniemaniu nie zasługuje na szczerość albo nie jest w stanie przyjąć do wiadomości, że nie lubisz kochać się w czerwonych pończochach lub że dziś wieczór jesteś tak zmęczony, że marzysz o zaśnięciu? Im mniej szczerości i otwartości, tym mniej asertywności, tym więcej przemilczeń, półprawd, drobnych przeinaczeń i większych oszustw. Najczęściej efektem tego typu kluczenia, oszukiwania i manipulowania są wybuchy złości, ekspresja oskarżeń. Zamiast spokojnego, uczciwego *nie* pojawia się lista skarg, zarzutów i win. Trucizna płynie wówczas szerokim strumieniem. Dlatego nową relację od początku buduj na szczerości. Przekonaj swego partnera, że w odmowie lub braku zgody nie ma nic złego, że twoje *nie* nie jest przeciwko niemu – przeciwnie, Wyrażając swój stosunek do danej sprawy, chronisz granice osobiste, a jednocześnie poprzez uczciwy wyrażony w^Tpiost komunikat okazujesz drugiej osobie szacunek, Nie ma w tym nic złego, że jedną osobę podnieca płaszcz założony na gołe ciało, a drugą film erotyczny. Złe jest kłamstwo, w^rstyd i zatajanie prawdy o sobie, gdyż buduje atmosferę nie szczerości i braku zaufania. Jeśli jesteś w związku, w^r którym narodziły się niedopowiedzenia, zacznij komunikować się asertywnie, IM a początku może to być trudne. Ale wierz mi. życie bez kłamstwa jest prostsze. Mniej czasu i energii tracisz na różne wersje tych samych wydarzeń, zawrze możesz być sobą. Asertywny komunikat w sprawach intymnych nie tylko chroni ciebie, ale też dba o szacunek w^Tobec partnera. Buduje również w^rasz związek na fundamencie prawdziwego partnerstwa, którego zaletą jest mówienie prawdy. Fundament jest wtedy

silny. Nie oczekuj jednak, że asertywna postawa jest panaceum, jakimś eliksirem lub erotycznym afrodyzjakiem, Możesz prosić asertywnie, czyli wprost powiedzieć, na czym ci zależy i z jakiego powodu. Ale możesz również otrzymać asertywną odpowiedź: *nie, nie zgadzam się, nie dzisiaj, nie w ten sposób*. Asertywność nie jest gwarancją cudzej uległości lub zgody, nie jest nawet cudownym sposobem na wyeliminowanie złości lub innej nieprzyjemnej reakcji partnera. Asertywna prośba, zgoda lub odmowa wpływa przede wszystkim na twój komfort psychiczny i wiarygodność emocjonalną. Tak jest, chodzi o szczególny *komfort*, być może dotąd ci nieznany. Kłamstwo i manipulacja są bardzo kosztowne energetycznie, ich zaś skutki dla relacji niemal zawsze są opłakane, tworzą kolejne z początku niewidoczne rysy, aż do chwili katastrofy. Asertywność to długoterminowa szczepionka, jest jak profilaktyka, jak niezbędne wizyty u stomatologa i ginekologa, które same w sobie nie leczą, a raczej zapobiegają nawarstwianiu się problemów. Częsta profilaktyka to minimalne interwencje, czasami wystarczy lek ziołowy lub niewielkie zmiany zachowania, higieny itd., by objawy ustąpiły. Podobnie jest na płaszczyźnie relacji* Kluczowe dla zrozumienia siły tego mechanizmu jest to, że możemy się kochać i jednocześnie nie zgadzać w jakichś konkretnych sprawach, możemy się szanować, a nawet rozumieć, i mieć odmienne opinie i potrzeby, W naszych społecznych nawykach tkwi bardzo silne oczekiwanie zgodności, jedności, podzielania tych samych opinii i pragnień. Mamy ochotę zaakceptować drugiego człowieka wtedy, gdy wydaje nam się, że jest niemal identyczny jak my przynajmniej w kwestii poglądów, wyborów, opinii, upodobań. Idziemy do kina z przyjaciółmi,

oczekując, że ich zdanie na temat filmu będzie identyczne z naszym, dyskutujemy o polityce lub seksie, domagając się potwierdzenia naszych racji i argumentów. Zwolennik małżeństw heteroseksualnych nie może rozmawiać spokojnie, ba, nie może szanować zwolennika małżeństw jednej pici. Miłośnik filmów Woody'ego Allena nie może spokojnie zaakceptować kogoś, kto nie lubi tego rodzaju narracji, Ów model jednomyślności i ukryte pod nim poczucie słabości, które dąży do zdefiniowania całego otoczenia według tych samych, jedynie słusznych i rzecz jasna MOICH kryteriów oceny, silnie oddziałuje na relacje osobiste, w tym również intymne. Jest wprost wyniesiony z wczesnego dzieciństwa, kiedy to spodziewamy się, że wszyscy wokół będą podzielać nasze radości i smutki. Oczekujemy, że inni ludzie, zwłaszcza osoby bliskie, odbierają, przeżywają i rozumieją rzeczywistość w identyczny sposób jak my, Przekonanie o jednomyślności dotyczy w równym stopniu osobistych, ukrytych pragnień, co poglądów na otaczający świat. Przyjmuje nieraz karykaturalny kształt przypominający wiarę w^T telepatię. Z jednej strony wygląda jak *czytanie w myślach* i opiera się na mechanizmie projekcji, o którym była już mowa, czyli przypisaniu innym naszych emocji, z drugiej zaś jest oczekiwaniem, że inne osoby automatycznie *domyślają się*, na czym nam zależy lub czego nie chcemy. Brak owych telepatycznych zdolności odbierany jest jako zaniedbanie partnera, a nawet przejaw jego złej woli i oczywiście krzywda po stronie niezrozumianej. *jeśli nie chcesz się kochać na jeźdźca, to znaczy, że mnie nie kochasz. Czuję się upokorzony, kiedy odmawiasz mi współżycia. Jak możesz nie rozumieć moich potrzeb? jak możesz mnie o to prosić?*

g"

£

y-

CH

Możesz prosić i usłyszeć odmowę, możesz mówić *nie* i tym bardziej* szanować i kochać partnera, któremu odmawiasz, możesz mówić *tak* z radością i pełną zgodą, jeśli masz w sobie rzeczywiste przyzwolenie lub choćby życzliwą neutralność. Możesz spotkać się z rozdrażnieniem, a nawet ze złością partnera i nadal kochać i czuć się kochaną. Możesz mieć odmienne potrzeby i opinie w sprawie seksu (i nie tylko), a jednak spotykać się z partnerem w takiej przestrzeni, w której oboje mówicie *tak*. Jeżeli twoja relacja odbiega od tego wzorca, zadaj sobie tylko jedno pytanie: Go cię powstrzymuje? **Aser-tywność w seksie to pierwszy krok do doskonałości.** Prawdziwe porozumienie może powstać tylko w takiej relacji, w której partnerzy mają odwagę wyrażać swoje pragnienia i potrzeby bez lęku, że zostaną odrzucone. Mają symetryczne, partnerskie prawo do wyrażania próśb, zgody lub odmowy bez konsekwencji dla przyszłości relacji. Jednocześnie są świadomi, że nie manipulują, czyli nie nadużywają swoich praw, wykorzystując je do innych celów, niż tylko wyrażenie prawdy o sobie w konkretnej chwili. Prawo do wyrażania własnych próśb i zgody lub odmowy bez poczucia winy i lęku jest świętym prawem każdego człowieka.

Drugim elementem budującym porozumienie są **informacje zwrotne**⁵ płynące od partnera. Znów, tak jak poprzednio, w polskiej tradycji mamy wiele zaszłości i nawyków, które powodują, że informacja zwrotna traktowana jest jak ocena. Pisałem już o tym wiele razy, Marco wyk związany z ocenianiem jest tak silny, że wiele osób

A

⁵ Porówna): M. Bennewicz Coaching i mentoring iu praktyce. Pod-

"Krećznik, Warszawa 2.011, G+J,

nawet na chwilę nie jest w stanie porzucić jedynej znanej im perspektywy, zgodnie z którą zawsze należy kogoś ocenić, że to naturalne, że samemu również zostanie się prędzej czy później ocenionym. A co to właściwie znaczy ocenić? Wyrazić opinię lub pogląd, odwołać się do powszechnie znanych kryteriów, na przykład skali ocen lub W skrajnych przypadkach operować stereotypem, przyszyć łatkę, zdyskredytować. Wchodząc z takim poglądem w dorosłość, a potem spotykając się w relacji intymnej z drugim człowiekiem, rzecz jasna sami oceniamy i jednocześnie obawiamy się ocen. *Jak wyglądam nago? Czy piersi nie są zbyt małe lub biodra za szerokie? Jakie wrażenie sprawi nadwaga lub wystające łopatki? Co powie o mojej bieliźnie? Jak skomentuje moje perfumy? Jak wypadłem w łóżku? Czy moje bikini dostatecznie depilowane? Czy ślipy modne?* Koronnym argumentem dotyczącym konieczności oceniania używanym przez osoby o silnym nawyku oceniania innych jest przykład szkoły lub uczelni, gdzie wystawia się stopnie, lub rekrutacji, gdy ktoś stara się o posadę. Osoby o takich przekonaniach twierdzą, że tak zbudowany jest system społeczny, edukacyjny, koorporacyjny, ba, świat cały - musimy oceniać, jesteśmy oceniani. Jest w tym sporo racji - systemy społeczne wzrosły na ocenach, kryteriach, normach, zasadach, porównywaniu, promowaniu, odrzucaniu oraz budowaniu rankingów. Tymczasem każda ocena, dobra czy zła, zamyka nas na szerszy ogląd sytuacji, po prostu wyłącza czynności poznawcze mózgu. Człowiek, sytuacja, wygląd, konkretny fakt, stosunek seksualny, a raczej ich uproszczony zapis zawarty w ocenie trafia do biblioteki naszej pamięci, do jednej z dwóch możliwych kategorii: pozytywne lub negatywne. Z chwilą gdy dane

przeżycie wraz z jego oceną zostanie zmagazynowane, bardzo rzadko zmieniamy mu kategorię i raz przypisaną ocenę. Pozostanie na całe dekady w szufladzie z nap i' sem; *kiepski liczeń, słaby kochanek, nieudana randka, miły facet, smaczny posiłek*. Kojarzone z faktami oceny zostają aktywne bardzo długo. Żaden facet nie jest ani absolutnie fajny, ani niefajny, podobnie jak niesatysfakcjonujący stosunek już w kolejnej chwali może się zmienić *w* rewelacyjne współżycie. Potraktuj oceny, interpretacje, wyniki szkolne jako bardzo umowne kryteria, które jedynie przybliżają nas do jakiejś ogólnej odpowiedzi, *Wówczas zyskasz szansę, by zobaczyć coś więcej niż tylko piękną bitzię, piątkowego ucznia lub fajnego faceta*. Oceny są zresztą najczęściej kompletnie nieprzydatne w rozwoju kariery młodego człowieka* Od dawna wiemy, że ludzie najwybitniejsi, przyszli nobliści, sprawni biznesmeni, wyjątkowi artyści to osobowości raczej niepokorne, indywidualiści, oceniani przez oficjalny system edukacyjny niżej od innych czy wręcz kiepsko. Teraz spójrz na wszystkie inne oceny. One również są jedynie kryteriami, Robiono dziesiątki badań pokazujących, że bardziej wierzymy *w* nominującą, styg maty żującą ocenę niż w rzeczywiste kompetencje lub ich brak. Wybrane losowo dzieci, którym przypięto łąkę *wybitnie uzdolnionych*, odnosiły sukcesy w nauce, gdy tymczasem druga grupa także wybrana losowo naznaczona złą opinią miała znacznie gorsze wyniki. Możemy ludziom wmówić przez oceny nawet to, że są pijani, Profesor Richard

® Wiseman przeprowadził niedawno ekspeiyment⁵, w którym w pubie spotykały się dwie liczne grupy. Wszyscy

○

~ ⁶ R, Wiseman, *59 sekund*, Warszawa 2010, Wydawnictwo W,A,B.

z Identyfikatorami grupy A otrzymywali alkohol, podczas gdy grupa B napoje wyglądające i pachnące jak alkohol, lecz w istocie bezalkoholowe. Darmowe drinki pito bez umiaru. Bannani byli uprzedzeni o tajności eksperymentu. Nikt z uczestników nie wiedział o zamianie drinków. Grupa bezalkoholowa sądziła, że pije alkoholowe drinki jak wszyscy. W czasie zabawy psychologowie mierzyli stopień upojenia alkoholowego specjalnym testem, Ów test powtarzano kilka razy. Obie grupy wykazywały taki sam poziom upojenia alkoholowego. Pod koniec wieczoru badacze zdradzili tajemnicę eksperymentu. Początkowo grupa bezalkoholowa nie dowierzała. Jednak po chwili wszyscy jej członkowie natychmiast wytrzeźwiali i poszli do domu. O czym to świadczy? O tym, że w sytuacji komunikacyjnej to sugestia zawarta w ocenie działa i determinuje. Sama ocena nie wyraża żadnej prawdy o sytuacji lub człowieku, często nie opisuje nawet stanu faktycznego. Zatem ocena zawsze zamyka na dalsze odczytywanie zjawisk, a przede wszystkim determinuje nasz pogląd, choćby był niezgodny z logiką lub doświadczeniem, w efekcie wyłączając procesy poznawcze. Zamiast się dowiedzieć* *jakie to jest, z czego wynika, dokąd prowadzi* itd.,^f my już wiemy, wydaje nam się, że jesteśmy pewni. Dlaczego? Gdyż wypowiedziana została ocena. **W** relacji intymnej każda ocena to trucizna. Inaczej rzecz się ma z feedbackiem. Informacja zwrotna to filar komunikacji, ocena to jej trucizna. Zatem drugi fundamentalny nawyk, który prowadzi do doskonałości, sprowadza się do następujących zasad: *Informuj, jak przeżywasz, doświadczasz relację intymną. Opisz swoje przeżycia, pragnienia, rozkosz, a jednocześnie potrzeby lub życzenia. Nigdy jednak nie oceniaj partnera ani jego*

^J¹¹
S
r:
{£,

zachowań. Nieużyteczna, a nawet szkodliwa będzie rozmowa tuż po stosunku. Lepiej rozpocząć rozmowę rano lub przy kolacji, po przerwie lub w umówionym momencie. Po współżyciu lepsze są pieszczoty i czule wyznania niż opinie i trzeźwa rozmowa o własnych potrzebach, Kiedy już do niej* dojdzie, ma być czuła i merytoryczna. Ma mówić o naszych emocjach i przeżyciach, lecz również o faktach (pieszczotach, pozycjach, dotyku itęL), Tylko w taki sposób - mówiąc wprost, udzielając informacji zwrotnej - możesz poinformować partnera o swoim wewnętrznym świecie. Przekonanie, że partner wszystkiego się domyślił lub z czasem domyśli, to jedna z potężnych trucizn. Jeśli nie opowiesz o swoim świecie, o potrzebach i niechęci ach, nie będziesz mieć żadnej pewności, ba, nawet cienia nadziei na zrozumienie i porozumienie. W informacji zwrotnej nie może być ocen, jedynie opis. Ocena to stwierdzenia w rodzaju: *Dziwnie sapaleś w czasie stosunku i wtedy kiedy dochodzisz, wytykasz język jak dziecko. I nie szarp mnie tak, gdy chcesz zmienić pozycję, bo wtedy mam wrażenie, że jesteś jak jakiś partyzant. Wszystko szybko, gwałtownie, szarpanina. Czy ty w ogóle wiesz, jak postępować z kobietą? Chyba do tej pory robiłeś same szybkie numerki u> toalecie z przygodnymi pannami?* Niemal wszystko w tej wypowiedzi jest oceną, a co było jej sednem? Zdziwienie partnerki miną kochanka. Pewnie niski poziom podniecenia nie pozwolił jej *odpłynąć*, wyłączyć kontroli, dlatego bacznie obserwowała jego reakcje. Najprawdopodobniej stosunek był dla niej zbyt szybki i gwałtowny, dlatego miała wrażenie, że partner odbywa z nią *szybki minirek*. Być może również obudziła się w niej złość, stąd zjadliwy komentarz dotyczący jego wcześniejszych

przeżyć. Jaki może być efekt takiego komunikatu? Na pewno wzbudzi on bardzo silne emocje, od zawstydzenia być może także po złość, a w^T efekcie chęć odwetu na kochance, która tymi kilkoma zdaniem właściwie upokorzyła swojego partnera, choć wypowiedź wcale nie wydaje się skrajna. Na co dzień przywykliśmy mówić: *nienawidzę ciebie, mam ochotę cię zabić, głupio w tym wyglądasz, ale się wystroiłeś*. Wypowiedzi nawet bardziej umiarkowane jak: *to niemodny ciuch, nie rób takiej miny, źle w tym wyglądasz*, mogą sprawić przykrość, spowodować do odwetu i odrzucenia. Jak zatem mógłby brzmieć komunikat podobny w treści, lecz bardziej użyteczny w formie? Byiby opisem. czyli stwierdzeniami opartymi na faktach odnoszącymi się wyłącznie do własnych emocji. Im nikt nie może zaprzeczyć ani też Ich zakwestionować, Kiedy mówisz: *jest mi zimno*, rzadko kto odpowie: *To nieprawda, nie może ci być zimno*. Zazwyczaj bardziej jesteśmy skłonni szanować cudze emocje niż oceny i przyznawać im wiarygodność, zwłaszcza kiedy dotyczą nas samych. Asertywna, jednoznaczna wypowiedź w kategoriach opisu, będąca informacją zwrotną dla partnera, mogłaby zatem brzmieć: *W czasie ostatniego współżycia jak dla mnie było zbyt szybkie tempo, nie lubię gwałtownych ruchów, które odbieram jako szarpanie. Wtedy mój poziom podniecenia słabnie i zamiast kochać się s przyjemnością, zaczynam obserwować twoje ruchy, a także miny. Wolałabym kochać się na przyszłość wolniej, płynniej, Czasami lubię tez szybkie numerki, ale*

muszę mieć do tego nastrój. W tym komunikacie partnerka mówi o swoich pragnieniach, a także o własnych emocjach. Nie ma ani ataku, ani oceniania, ani próby interpretacji, z jakiego pow^Todu kochanek zachował się

^ W

£

^

i – i

tak, a nie inaczej, Bardzo często zakładamy, co drugi człowiek myśli, z jakiego powodu tak się zachowuje lub jakie były jego intencje. Zazwyczaj tkwi w tym spory błąd, Większość z nas nie wie ani nie ma nawet takich umiejętności, by móc choćby w przybliżeniu rozpoznawać myśli drugiej osoby, nawet bliskiej. Natomiast o sobie zawsze możesz mówić. I to kolejna święta zasada komunikacji: mów o sobie, opisuj własne doświadczenia, opisuj swoją interpretację faktów, zamiast oceniać partnera i gdybać na temat jego motywów, Informacja zwrotna jest koniecznym elementem porozumienia. Kochankowie powinni rozmawiać o seksie tak często, jak to tylko możliwe. Odwlekanie, kumulowanie, czekanie na odpowiednią chwilę tylko pogarsza sytuację, Przyjmij również, że to w twoim interesie leży prze kazanie bliskiej osobie, jakie są twoje pragnienia, wrażenia i poglądy w danej sprawie, zwłaszcza w kwestii intymności. Wiele osób całymi latami oczekuje, że ktoś zrozumie ich intencje, odezwie się, wytłumaczy, wyjdzie naprzeciwko, Zmień ten nawyk. Jeśli ci na czymś zależy, zadbaj, żeby informacja o tym jak najszybciej trafiła do osoby, którą chcesz poinformować. W relacji intymnej to twój partner. Nie zwlekaj, informuj* przekazuj swoje wrażenia, zachęcaj drugą osobę do tego samego. Feedback wymaga do tego jeszcze uszanowania samej formy przekazu, Do przesady ów mechanizm stosują Amerykanie, Niemal zawsze pytają: *Czy chcesz usłyszeć, co ja ten temat sądzę?* Ta wstępna zgoda twojego partnera na odebranie informacji zwrotnej jest niesłychanie ważna, W jego lub jej rozumieniu to może nie być dobry moment. Być może twój partner jest zajęty czymś innym, pogrążony w innych sprawach lub po prostu nie ma w nim gotowości

do rozmowy w tej właśnie chwili. Najczęściej nie ma w tym nic przeciw tobie, ktoś po prostu je kanapkę albo zastanawia się czy wsypa! cukier do ciasta, zamierza odbyć ważną rozmowę albo chce skończyć czytać artykuł w gazecie, Zgoda na przyjęcie informacji to również zgoda na danie sobie czasu i przestrzeni do wysłuchania ciebie. Kolejny ważny element, którego warto się nauczyć, to umiejętność słuchania. Nasz układ nerwowy i mechanizmy percepcji zbudowane są w taki sposób, że po to, aby móc usłyszeć informację, musimy milczeć. Jeśli co drugie zdanie masz ochotę przerywać swojemu partnerowi, dogadywać lub nieustannie się wtrącać, zamiast słuchać, polemizujesz, kłócisz się, nie zgadzasz, szukasz kontrargumentów, odpierasz oceny, W efekcie zamiast słyszeć, zgadujesz to, co drugi człowiek ma ci do powiedzenia. Taki sposób rozmowy zamiast polepszyć sytuację, może ją tylko utrudnić. Przyjmij zatem nową zasadę: to, co ma ci do powiedzenia drugi człowiek, to tylko jego opinia, jego pogląd. Nie odsłania ci przecież jakiegś uniwersalnej prawdy objawionej, po prostu mówi o tym, co poczuł, jak daną kwestię zrozumiał. Możesz wziąć sobie z tego wszystko, niektóre rzeczy, jedynie trochę albo nic. Weź pod uwagę, że inny człowiek w podobnej sytuacji mógłby mieć zupełnie odmienną opinię. Informacja zwrotna płynąca od jednej osoby nie zawiera jakiegś uniwersalnej prawdy, odsłania natomiast prawdę o nim samym, O to chodzi w porozumieniu, Polega ono na spotkaniu dwojga unikalnych, niepowtarzalnych ludzi, którzy wzajemnie uczą się rozpoznawać własne reakcje, potrzeby i emocje, a także własne ciała, Ich reakcje, upodobania, strefy erogenne. Dlatego sztuka miłosna, która ma wspierać i rozwijać erotyzm pary,

g^W
t
i^h
CO

choć ma uniwersalne podstawy, jest zawsze uniwersalnym, niepowtarzalnym językiem słów^T i zachowań tylko tej jednej, niepowtarzalnej pary i sprawdzi się tylko w tej jednej, wyjątkowej relacji. Obok asertywności i *feed back* ku porozumieniu bazuje również na trzecim elemencie: poczuciu współzależności. W relacji z drugim człowiekiem można prezentować postawę w^r *peini* niezależną, lecz wtedy dystans jest tak duży, że trudno jest budować więź emocjonalną. Można być również uzależnionym, czyli postrzegać drugą osobę jako dominującą, władczą, posiadającą takie umiejętności i cechy, dzięki którym podporządkowany jej partner może realizować przynajmniej część swoich potrzeb, czuć się względnie bezpieczny i objęty opieką. Oczywiście osoba zależna ponosi na rzecz dominującej koszty, których często sobie nie uświadamia. Zależność jest zawsze decyzją związaną z rezygnacją z części Własnych swobód i potrzeb na rzecz drugiej osoby w nadziei, że inne, uznawane za ważniejsze, zostaną przez osobę dominującą zrealizowane. Współzależność natomiast to stan, w którym oboje partnerzy rozumieją, że tworząc parę, a tym samym pole relacji, zarówno inwestują w nią wspólne wysiłki i zaangażowanie, jak i czerpią korzyści. Postrzegają siebie również jako równoprawne, wzajemnie sobie potrzebne osoby, gdyż obecność partnera wnosi do relacji ważne zasoby, umiejętności, zachowania, z których korzystać mogą oboje. Świadomi współzależności mamy poczucie, że istnieje mój świat i świat partnera. Te dwa światy są równoprawne, wartościowe, niezależne, Spotykają się we wspólnym polu relacji, które określamy jako *my*. Jest to trzeci wymiar, niepodobny ani do mojego świata, ani do świata partnera. Wspólna przestrzeń wymiany, gratyfikacji, -

^
oo
2
0
£

uczuć, a także pocałunków, pieszczot, seksualnego spełnienia. Im bardziej angażujący będzie związek, a relacja stabilna, tym bardziej przestrzeń wspólnoty będzie wzrastać, stanie się wspólnym dobrem, o które partnerzy się troszczą. W przypadku pełnej niezależności strefa *my* nie powstaje lub jest minimalnie zaznaczona, na przykład zredukowana tylko do seksu, W przypadku zależności zostajemy włączeni do świata drugiego człowieka na jego warunkach i nasze własne potrzeby mogą być zignorowane lub zaznaczone w minimalnym stopniu. Z czasem wszystko może odbywać się na warunkach osoby dominującej.

Porozumienie to proces. Uczymy się go latami z większym lub mniejszym powodzeniem. Coaching może go przyspieszyć, warunkiem jest przyjęcie asertywnej postawy i komunikowanie wprost, a także zgoda na przyjmowanie i udzielanie informacji zwrotnych, dzięki którym zarówno komunikujemy, na czym nam zależy, jak i dowiadujemy się, jaki jest świat drugiej osoby, I wreszcie przyjmujemy zasadę współzależności* Dobry seks, wspaniała miłość, trwała relacja nie są jakimś *darem nieba*, cudownym zrządzeniem losu, spotkaniem nimfy lub adonisa, który w magiczny sposób potrafi spełnić nasze marzenia i uzdrowić chorą duszę, Dobry seks, który zmierza do doskonałości, jest tworzeniem unikalnej dla dwóch osób sztuki miłosnej, w której obie strony są zarówno scenarzystami, jak i aktorami i reżyserami. Dobry związek jest rezultatem zdrowej współzależności, zgody na wymianę, w której partnerzy traktują siebie jako ważne osoby, które chcą być obdarowywane i które chcą obdarowywać*

DOJRZAŁOŚĆ

W partnerstwie osiągnięcia i okazje przychodzą do nas w naturalny sposób, ale sukces partnerstwa zależy od określenia wspólnego celu. Jeżeli podążamy do przodu razem, mając wspólny cel, wszystko idzie lekko i gładko i sptywa na nas jak łaska,

Chuck Spezzano⁷

*przywitałam cię pocałunkiem
najprościej
panie mój bądź miłościw
mojej miłości*

Halina Poświatowska^B

Dojrzałość w relacji seksualnej, choć może kojarzyć się z poważnym wiekiem, długotrwałym związkiem lub wieloma doświadczeniami, dotyczy przede wszystkim twojej osobistej postawy. Dojrzałość zaczyna się w tobie. Nie jest oparta ani na znajomości rozlicznych technik seksualnych, ani na relacjach z licznymi partnerami lub partnerkami, ani też nie musi być związana z urodą, wiekiem lub pochodzeniem. Dojrzałość to stan twojego umysłu. Konstruuje ją poczucie własnej wartości, akceptacja własnej pici

¹ Ch. Spękan, *Miłość nie runi. Sekrety udanego związku*, Warszawa 2007, G 1-J, &. 230.

⁸ H. Poświatowskii, *Wiersze wybrane*, Kraków 2010, Wydawnictwo Literackie, s, 157 [fragment].

i orientacji seksualnej, lecz także zgoda na życie, jakie wiedziesz. Ludzie niedojrzali są zazwyczaj wewnętrznie rozdarci, chcieliby robić coś innego, mieszkać w innym miejscu, wykonywać inny zawód, a w seksie fantazje nierzadko wydają im się bardziej atrakcyjne niż realne życie. Często postrzegają siebie jako osoby gorsze i to poczucie niższości może dotyczyć różnych sfer: ich zdaniem brakuje im pieniędzy bądź urody, są zbyt młodzi lub zbyt starzy, urodzili się zbyt późno lub zbyt wcześnie, brakuje im modnych ciuchów, są zbyt grubi lub zbyt szczupli. Zawsze znajdzie się jakaś ceć'ia, powód, zewnętrzna lub wewnętrzna okoliczność, która będzie dla nich dowodem własnej ułomności lub niedoskonałości. Niedojrzale osoby zazwyczaj mają bardzo silną tendencję do pi'zerzucania odpowiedzialności za własne życie na innych, często na anonimowe osoby: polityków, nauczycieli, dorosłych. Z jednej strony uzależniają swój dobrostan od decyzji innych ludzi, z drugiej zaś mimo otrzymanych wzmocnień, gratyfikacji i pozytywnych ocen i tak nie czują się silniejsi. Poczucie niższości stwarza ogromne wewnętrzne niezaspokojenie, które działa jak mechanizm „im bardziej, tym mniej”. Dowody zainteresowania, miłości, szacunku, troski tylko na chwilę zmniejszają niepokój, by już za chwilę wzbudzić falę lęku przed negatywną oceną, odrzuceniem. Postawa tego rodzaju niekiedy niemal zupełnie uniemożliwia radość i satysfakcję z obecności partnera, a nawet z udanego seksu.

Natychmiast bowiem pojawia się niepokój, że partner dopatrzy się negatywnych cech, deficytów, dojrzy ową słabość i odejdzie.

- *Nap ra wdę i n n ie koch asz, Ptysi u ?*

- *Tak, kochanie.*

OJ

O

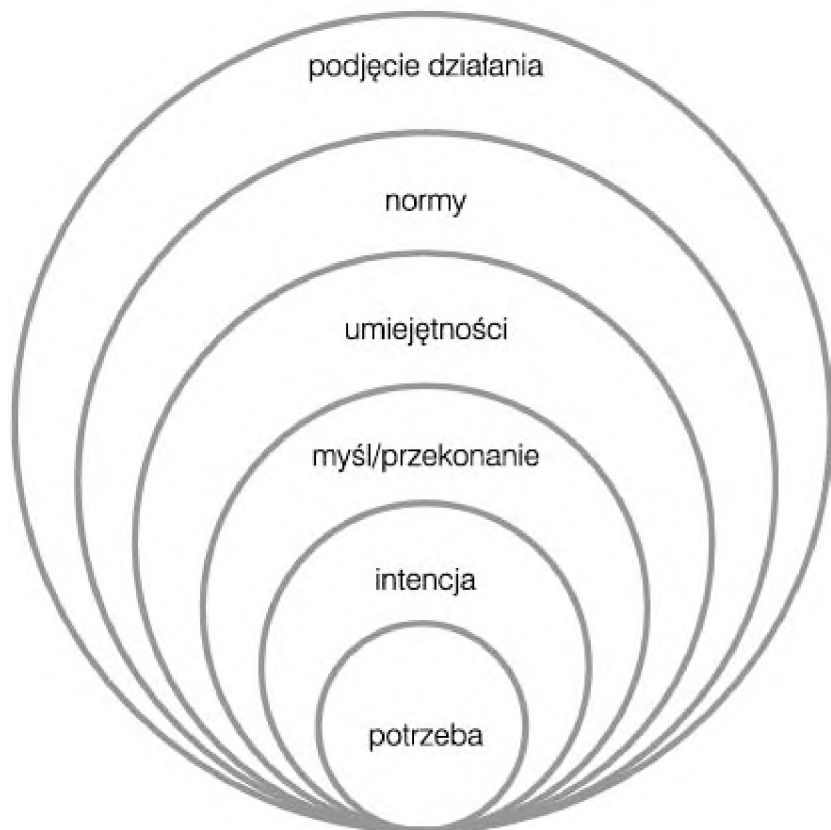
- *A nie przeszkadza ci mój okrągły/ brzuszek?*
- *Nie, kochanie, uwielbiam twój brzuszek, jest taki okrągły i rozkoszny.*
- *Ale na pewno nie lubisz moich grubych ud. Nienawidzę ich. Są grube jak u słonia i mają wstrętny cellulit.*
- *Kochanie, nie przeszkadzają mi twoje uda.*
- *No widzisz, nie powiedziałeś, że je kochasz, po prostu je tolerujesz. Pewnie nie możesz na nie patrzeć*
- *Ależ kochanie, masz po prostu silne nogi, masz taki typ budowy ciała.*
- *No widzisz, sam to potwierdzasz, patrzysz na mnie z pogardą. Nienawidzę swojej budowy ciała.*

Taki dialog może trwać całymi godzinami. Może się powtarzać, dotycząc raz brzucha, potem znowu ud, nosa albo piersi. Poczucie mniejszej wartości koncentruje się zresztą nie tylko na cechach fizycznych. Brak akceptacji swojego ciała jest zazwyczaj odbiciem braku akceptacji swojej płci, cech psychicznych i wyrazem ukrytej obawy przed oceną i odrzuceniem. Niedojrzałe osoby często zresztą takie odrzucenie prowokują. Potrzebują kolejnego dowodu miłości. Deklaracje zaangażowania i miłości nie wystarczają im. Chcą przekroczyć wszelkie granice i nieustannie sprawdzają swojego partnera lub partnerkę. Obawa przed odrzuceniem nigdy nie mija pod wpływem zewnętrznych bodźców, Nie ma takiego gestu, pieszczoty lub wzmocnienia, które byłoby ostatecznym dowodem akceptacji i wierności partnera. Nieustannie sprawdzany i poddawany kolejnym próbom czasami rezygnuje, wybuchając złością, zdradza lub odchodzi. Ów akt desperacji partnera staje się oczywiście potwierdzeniem wszystkich ukrytych lęków osoby niedojrzałej. W poczuciu zdradzenia

i osamotnienia ugruntowuje ona swoje poczucie mniejszej wartości. Złość wobec zdrajcy izoluje ją od innych ludzi i prowokuje nieufność wobec kolejnych relacji miłosnych lub erotycznych. Przypomnijmy jednak tezę, która mówi: masz takiego partnera, na jakiego zasłużyłeś, gdyż jest on lustrzanym odbiciem twojego stosunku do własnej płci i seksualności oraz definicji pola relacji intymnej, którą nosisz w sobie. Doświadczenie podpowiada mi, że osoby niedojrzale przyciągają inne osoby niedojrzale lub skłonne do dominacji lub manipulacji, Niektórzy ludzie patrzą na swoich potencjalnych partnerów jak na lekarstwo, które uleczy ich zranienia, fobie, deficyty. Niekiedy chcemy w potencjalnym partnerze zobaczyć też uzdrowiciela, księcia z bajki, spełnienie wszelkich marzeń, jeśli w dodatku definiujemy pole relacji jako *Fatamorganę* lub *Zwierzę*, to minie wiele dni, miesięcy, a nawet lat, zanim pojawi się realistyczny obraz partnera lub drugiej płci.

Dojrzałość jest nie tylko prostym przeciwieństwem niedojrzałości, czyli wewnętrzną siłą, poczuciem wartości, akceptacją płci i postawy psychoseksualnej, Jest zgodą na siebie takim, jakim się jest, ze swoją przeszłością, doświadczeniami i ciężarami, lecz także z zaletami, potrzebami i sposobami ich realizacji, Dojrzałość jest nierozzerwalnie związana z samoświadomością. Osoba taka potrafi rozpoznawać swoje potrzeby, nadaje im formę w postaci intencji, która staje się myślą, przekonaniem wspierającym, dzięki któremu potrzeba może zostać uewnętrzzona⁹.

⁹ Porównaj: WAV. Dyer, *Potęga intencji. Zmień sposób postrzegania rzeczy, a rzeczy same się Zmieniają*, Gliwice 2008, Wydawnictwo Helion.



Rysunek 11. Uczłowieczenie intencji

Przypomnijmy, że przekonanie działa jak software, określa, co jest dla nas możliwe, co niemożliwe, a co trudne. Zazwyczaj pojawia się w naszym umyśle w postaci gotowych myśli, a nawet całych zdań lub stwierdzeń, które są cytatami z naszego dzieciństwa. Uznaliśmy je za nasze własne opinie i oceny, nierzadko straciliśmy świadomość, z jakich źródeł pochodzą. Wystarczy, że o jakimś przyszłym wydarzeniu pomyślimy: *to trudne* albo *tego się nie da zrobić*, żeby nawet nie spróbować podjąć działania w tak zinterpretowanej sytuacji. Osoba dojrzała uświadamia sobie ten proces i potrafi odróżnić przekonania wspierające od hamujących lub ograniczających.

Uświadamia sobie, że od sposobu, w jaki myśli, zależą jej emocje, a potem działania. Potrafi też zareagować na normy i Oczekiwania społeczne, Zdaje sobie sprawę z ich umowności, że są podobnie jak moda, oceny, kryteria i stereotypy jedynie przybliżeniami prawdy, umownymi koncepcjami, które, choć czasami bywają sprzeczne z prawami człowieka, nigdy ich nie mogą przewyższyć. Zatem jeśli w jakimś środowisku, w popularnej opinii coś wypada robić, a coś innego jest naganne, osoba dojrzała zamiast na ślepo się temu podporządkować, spyta siebie samą, czy owa norma narusza prawa człowieka, ogranicza je, czy też jest z nimi w zgodzie. Czy oczekiwania, normy i presje społeczne są ekologiczne w znaczeniu coachingowym, czy też w wyniku ich zastosowania ktoś poniesie stratę, zostanie wprowadzony w błąd, zostanie zmanipulowany? Wreszcie osoba dojrzała odwoła się do swoich umiejętności, dzięki którym coś, co jeszcze chwilę temu było nieuświadomioną potrzebą, będzie mogło zostać urzeczywistnione. Ostatni etap tego procesu to zachowania, czyli podjęcie działania. Możemy ów proces dojrzałości zilustrować monologiem wewnętrznym:

Czuję, że pociąga mnie ten mężczyzna, jest zabawny, inteligentny, prezentuje ten rodzaj swobody i otwartości, który z każdą chwilą coraz bardziej mnie podnieca (potrzeba). Zbliżę się do niego, może podejść po prostu ze swoim drinkiem i przyłączę się do rozmowy. Albo wykorzystam moment, kiedy będzie stał sam, żeby poprosić o jakąś drobną przysługę - szklankę soku, deser, kanapkę. Stiorzę okazję do rozmowy, chcę go poznać bliżej). jeśli wówczas okaże się równie interesujący, jak na to wskazuje pierwsze wrażenie, chyba zacznę flirtować (intencja). Naprawdę podoba mi się ten facet, dlatego

^

£

chcę sprawdzić, czy z tej mąki może być chleb, Mężczyźni tak przystojni i swobodni w jego wieku zazwyczaj są już z kimś związani, romans z żonatym to nie dla innie. Muszę więc być ostrożna (przekonanie), nie mam ochoty na flirt, a tym bardziej na romans z kimś żonatym (normy), Nawet gdt/by okazał się nieszczęśliwy w związku, rozwiedziony_t a nawet gotowy na romans, to nie dla mnie (przekonanie). Pragnę seksu, jednak zależy mi na czymś trwałym (intencja),

Widzę, że stoi sam, to dobra okazja, żeby podejść. Idę w jego stronę, mój urok osobisty oraz zdolność do przełamania lodów na pewno szybko pozwolą mi rozpoznać, z kim mam do czynieniaa na pewno już po kilku chwilach zorientuję się, czy jest wolny i czy warto tę znajomość kontynuować (umiejętności). Idę.

- Witam pana, czy był pan na poprzedniej konferencji je sienią? Czy tylko mi się wydaje, że wtedy też pana widziałam? (zachowanie),

Osoba dojrzała ma wgląd we wszystkie przedstawione na rysunku poziomy aż do najgłębszego z nich, na którym potrzeba dopiero się rodzi. Jednocześnie jest świadoma zależności oraz mechanizmów, które rządzą poszczególnymi poziomami. Jeśli potrzeba jest surowym impulsem, czystym pragnieniem, to już na poziomie przekonań myśl może zmienić ją w obawę, lęk, grzech, a nawet niechęć. Początkowy impuls seksualny nie jest ani dobry, ani zły, jest czystym pragnieniem. Dopiero '■'j na poziomie przekonań, a potem norm, pragnienie to co zyskuje lub traci, staje się dobre lub złe, może stać się c niedozwolone lub akceptowane. Pragnienie osoby nie-
 & dojrzałej⁴ przebiega⁸ wedlug tego samego procesu, lecz

jest on nieświadomy, a przekonania, potem zaś normy i zachowania, uruchamiane są automatycznie, często bezrefleksyjnie, Osoba dojrzała natomiast rozumie, z jakiego powodu powstrzymuje swoje pragnienia lub je realizuje, jakich ma użyć umiejętności i zachowań, żeby swoje pragnienia zrealizować w sposób zgodny z normami i ekologiczny¹⁰. Na wyższych poziomach (przekonanie, umiejętności i zachowanie) dokonuje się proces ucłowieczenia pragnień lub pojawia się egocentryczna frustracja. Osoba niedojrzała, doświadczając wewnętrznego impulsu, przyjmuje często postawę sfrustrowanego biorcy *oni mnie nie kochają, on mnie nie rozumie, ona mi nie daje rozkoszy, on nie kocha się ze mną tak często, jak bym chciała** przez nią to wszystko. jej wewnętrzne impulsy przybierają egocentryczny kształt, pragnienie staje się grzechem w rozumieniu chrześcijańskim albo frustracją. To samo pragnienie u osoby dojrzałej zostanie poddane świadomemu procesowi, w którym - trafiając na egocentryczną przestrzeń – mogłoby być lubieżnością, a staje się czułością; mogłoby być lenistwem, a staje się świadomym odpoczynkiem; mogłoby być pychą, a staje się szacunkiem. Ten sam impuls w jednym przypadku przekształcony zostaje w poczucie grzechu, niespełnienia, frustracji, a w innym w poczucie sukcesu, ekspresji, przyjemności. Paradoksalnie zmienia się także kierunek energii. Osoby niedojrzałe częściej są skoncentrowane na braku, doświadczają siebie jako osoby

¹⁰ 5. G il liga u, *The Courage to Love: Principles and Practices of Seij-Ralations Psychotherapy*, Published W.W. Noiton & Company, 1997; Quz teyoi: nagranie DVD, rejestracja szkolenia: *Podróż bohatera i generatyitme ja. Spełnienie niezwykłego życia*, Lublin 2005, JMLP Neuro-edukacja.

niezaspokojone, głodne, pełne pragnień. Dojrzałe zaś doznają wewnętrznej pełni, bogactwa, zasobności. Częściej zatem są dawcami. Pragnienie seksualne, które mogłoby być lubieżnością, oczekiwaniem zachowań, które zaspokoją pragnienia, rozładują napięcie, sprawią rozkosz, bez względu na poczucie satysfakcji partnera, który ma być dawcą tego rodzaju doświadczeń, u osoby dojrzałej zmieni się w chęć dawania, w u ważność skierowaną na partnera. Na tym polega sekret dojrzałości, W przestrzeni relacji spotykają się partnerzy, którzy zainteresowani są porozumieniem i współdziałaniem, a jednocześnie nastawieni są na dawanie. Chcą być dla partnera i nie zaprzatają sobie głowy odwzajemnianiem, rekompensatą, zapłatą, gdyż wiedzą, że partner sam z siebie jest gotów odwzajemniać. Tak jak w skutecznej komunikacji podążają do drugiej osoby, śledząc własny komunikat, pieszczotę, gest, zamiast oczekiwać, że zostaną docenieni, zrozumiani, dopieszczeni, dowartościowani, Ktoś, kto przeżywa siebie jako osobę bogatą wewnątrznie, ma dostęp do zasobów, zatem nie tylko umie dawać, ale postrzega siebie jako osobę, która może dawać, której nigdy nie zabraknie siły, energii, miłości, W relacji spotyka się zatem dwóch dawców. Teraz już rozumiesz, czytelniku, jaki obraz przyjmuje relacja, kiedy spotyka się w niej dwóch biorców lub biorca i dawca, Setki codziennych pretensji, poczucie krzywdy i nie zaspokojenia, obwinianie są skutkiem frustracji biorcy wynikającej z faktu, że nie dostał uwagi, pieszczoty, stosunku seksualnego lub innej gratyfikacji. Jeśli dodamy do tego nieumiejętność komunikacji, brak asertywności, brak wymiany informacji, to jasne staje się, dlaczego dwie osoby żyjące w jednej przestrzeni, tworzące pole relacji, mogą być

nieszczęśliwej niespełnione i niezaspokojone. Dlatego im bardziej dojrzałymi osobami jesteśmy, im lepszy mamy kontakt ze wszystkimi opisanymi wyżej poziomami - od pragnienia do działania - tym bardziej gotowi jesteśmy na spotkanie drugiej dojrzałej osoby, by współzależnie dawać sobie rozkosz, przyjemność, szczęście.

Elementem dopełniającym dojrzałość jest poczucie osobistej atrakcyjności rozumianej w angielskim znaczeniu tego słowa - jako przyciąganie do wewnętrznego bogactwa, Ów stan można w sobie wzmacniać, rozwijać, pielęgnować. Dość łatwo można go również rozpoznać.

IM aj sil niej odczuwamy własną atrakcyjność, kiedy zostajemy sami. Zarówno na chwilę, kiedy w domu zapada cisza, jak i w dłuższych okresach życia, pozostając bez stałego partnera lub związku. Na ile wtedy czujemy się dla siebie samych ważni, wartościowi, interesujący, jak bardzo potrafimy zadbać o siebie, czując, że warto zając się kimś takim jak my. Są ludzie, którzy obawiają się pozostać choćby przez godzinę sam na sam ze sobą. Natychmiast dzwonią do znajomych, włączają telewizję lub Internet, żeby zagłuszyć nieprzyjemne wrażenia osamotnienia. Czują się dla siebie zbyt mało atrakcyjni, Już choćby samo zbliżenie się do wewnętrznych poziomów motywacyjnych, skonfrontowanie z własnymi pragnieniami wywołuje lęk, ponieważ definicja samych siebie określa ich jako biorców, jako osoby, które muszą być napełniane zewnętrzną energią, miłością, seksualnością.

Doświadczają siebie jako osoby ubogie emocjonalnie,^{&X} niepełne, a czasem nawet wewnętrznie puste, które często nawet nie doświadczyły, że kierunek przepływu energii może być odwrotny. Nawet jeśli obawiam się, że mam cn

w sobie niewiele do zaoferowania, daję, wymieniam się, współdzielę, współtworzę. Tylko drugi dawca może to w pełni odwzajemnić. Opisany przeze mnie mechanizm pozwala zrozumieć powtarzającą się sytuację, w której niektórzy ludzie nie potrafią wyciągać wniosków z nieudanych związków. Biorca szuka w kolejnym człowieku, tak jak robił to już wielokrotnie, dawcy W efekcie wiąże się albo z podobnym sobie biorcą 1 wówczas relacja jest pełna konfliktów, albo przyciąga do siebie dawcę, którego dość szybko wyeksploatuje, i tak w końcu pozostając w poczuciu niespełnienia. Głodu biorcy, spowodowanego wewnętrznymi deficytami, nikt i nic nie może bowiem zaspokoić, dopóki on sam nie znajdzie w sobie zgody na to, kim jest. Dopóki jego osobisty bilans nie określi jego mocnych stron i zasobów, na których będzie mógł zbudować własną siłę. Rozumiejąc procesy związane z dojrzałością, łatwiej nam także zrozumieć żyjące w naszym otoczeniu pary, które zbudowały satysfakcjonujące relacje. Nierzadko przyglądamy się im z zazdrością, zastanawiając się, co ich łączy od tylu lat, jak to możliwe, że nie znudzili się sobie w łóżku, jak im się udaje utrzymać wierność i zaangażowanie, skąd czepią tyle namiętności. Otóż im więcej dajesz, tym więcej dostajesz. Mechanizm dawania jest tak angażujący, że partnerzy mają ochotę dawać coraz więcej. Czerpią większą satysfakcję i radość z obdarowywania partnera niż z otrzymywania prezentów. Rodzi się wtedy unikalne, genialne miłosne połączenie. *Jestem cała dla ciebie, chcę się tobą zająć, 1"" całować cię i pieścić, tak jak tego pragniesz, sprawia mi co ogromną przyjemność, kiedy reagujesz na mój dotyk, na moje słowa i gesty czułości. Im bardziej to bierzesz, tym - chętniej chcę ci dawać. Kiedy mogę ci się oddać, czuję się*

najszczęśliwsza. Jeżeli kobieta z takim monologiem wewnętrznym podchodzi do swojego kochanka, on zaś swoim głosem wewnętrznym mówi coś bardzo podobnego, jak rozkoszne musi być ich zbliżenie. Sądzisz, że wtedy zastanawiają się, czy na początek byłby lepszy stosunek oralny i petting, czy może stymulacja łechtaczki? Ów techniczny poziom relacji seksualnej znika, przestaje być zauważany. To, czego partnerzy nauczyli się, budując porozumienie i współzależność i udzielając sobie informacji zwrotnych w czasie rozmowy przy stole czy w sypialni, staje się intuicyjnym tańcem, chęcią oddania się sobie nawzajem. Akt miłosny przekracza granice biologii, codziennego doświadczenia, pozycji seksualnych. Stał się bowiem unikalnym erotyzmem, niepowtarzalną narracją zbudowaną przez równoprawnych partnerów.

DOSKONAŁOŚĆ

*Odkąd cię znalazłem
W chłodzie wieczornego uśmiech u
W cieniu parasolki
Hooja miłość płynie przeze mnie
I choć piję z twojego źródła
Przez ciebie płonę, płonę*

*Jesteśmy kochankami
Gdy nasze łóżko okala noc
Spokojnie śpimy, spleceni ze sobą
Hooja miłość płynie przeze mnie
I chociaż ocean przynosi ulgę mej głowie
Przez ciebie płonę, płonę*

Sting¹¹

W rzeczywistości zdobywasz miłość innych nie przez praktykowanie technik, ale ze względu na to, że jesteś pewnego rodzaju osobą, A tego nigdy nie osiąga się wysiłkiem czy technikami.

Anthony de Melto¹²

Niewiele jest osób doskonałych z punktu widzenia kryteriów, które wyznacza nam współczesny obyczaj

¹¹ Stingj *Teksty i przekłady*, Poznań 2008, In Kock, s. 135 [fragment]

§ ¹² A, De MeJlo, *Wezuwioie do miłości*, Poznań 1991, Wydawnictwo £ Zysk i S-ka, s. 140,

lub moda. Mówiliśmy już o tym w poprzednich rozdziałach. Zarówno psychicznie, jak i fizycznie różnimy się znacznie od przyjętej koncepcji zdrowia, witalności i atrakcyjności seksualnej. Równie umowna jest próba definicji doskonałego seksu. Osoby wychowane w tych samych środowiskach, rodzinach mogą być do siebie co najwyżej bardzo podobne, jedynie w przybliżony sposób interpretują rzeczywistość. Nawet tak bardzo podobne do siebie bliźniaki jednojajowe mają różne cechy charakteru, upodobania, a przede wszystkim pragnienia i preferencje. Im bardziej staramy się znaleźć jakiś złoty środek, uniwersalną receptę, tym bardziej oddalamy się od doskonałości.. Rzadko kiedy zauważamy ów paradoks w pełnej okazałości. Im bardziej chcesz się stać taka jak inni w dowolnym obszarze swojego życia, tym bardziej tracisz szanse na doskonałość. Idealny wzorzec wagi, obwodu talii, koloru oczu lub włosów nie istnieje, chociaż codziennie wmawia się nam, że powinniśmy dążyć do określonego wyglądu, fryzury, sposobu ubierania się, a także zachowania. Podobne zjawisko dotyczy również norm, a nawet wartości, Nie tak dawno, w pokoleniu naszych rodziców lub dziadków, zjawiska takie jak noszenie przez kobiety krótkich spódniczek lub spodni, uprawianie niektórych zawodów, stawianie na karierę zawodową zamiast na rodzinę uchodziły za postępowanie kontrowersyjne, a nawet niemoralne, Do dziś w wielu środowiskach seks przedmałżeński albo używanie prezerwatywy jest traktowane jako zachowanie niedopuszczalne, grzeszne. W niektórych systemach religijnych celem ^ związku ma być formalne małżeństwo oraz pro kreacja. S Im bardziej staramy się sprostać zewnętrznej presji wy- ^ wieranej na nas na różnych poziomach egzystencji, tym

bardziej' oddalamy się od doskonałości. Co prawda producent jakichś ubrań, twój partner lub pracodawca czy też ksiądz w twojej parafii ucieszy się, gdy zrealizujesz jego oczekiwania, ale niekoniecznie będą to twoje oczekiwania, Kluczowy mechanizm tego paradoksu nazywa się internalizacją, uznaniem pewnych zachowań bądź wartości za swoje własne, włączeniem ich w osobistą postawę psychoseksualną: *Stałem się takim, jakim chcą mnie widzieć inni. Ponadto święcie wierzę w to, że to jest dla mnie najlepsza, a czasem jedyna droga. Dzięki temu wszyscy są zadowoleni. Nie ma napięć ani sprzeczności.* Tymczasem we współczesnym świecie moda, oczekiwania społeczne, nawet normy i wartości, a także koncepcje religijne zmieniają się na naszych oczach. Niemal nie zauważamy, że co najmniej dwa razy do roku współczesne media oznajmniają zmianę trendów, zmieniająca się moda dotyczy zaś coraz szerszych obszarów naszego życia, Jednego dnia dowiadujesz się, że w sferze intymnej modne są związki otwarte, w których, choć żyje się z jednym partnerem, przygody miłosne nie są traktowane jako zdrada, lecz ekspresja własnych pragnień, a już za pół roku okazuje się to passe, gdyż modne jest bycie swingersem, który swoje życie intymne buduje wyłącznie w relacjach przypadkowych. To oczywiście skrajne przypadki, które jednak silnie oddziałują na nasze codzienne postawy. Począwszy od procesów edukacyjnych poprzez oddziaływania popkultury, współczesne media i kino jesteśmy atakowani przez rzeszę ekspertów, z których każdy ma idealny przepis na doskonałość. Niekiedy w książkach lub Internecie możesz znaleźć recepty: *Jak się kochać, minuta po minucie*, a nawet uniwersalne porady w rodzaju: *Mężczyzn podnieca pocieranie, pończochy*

O pończochę, więc jeśli chcesz go zaciągnąć do łóżka, wystarczy, że założysz dwa razy nogę na nogę, a będzie twój. Również wartości natury religijnej i etycznej zmieniają się na przestrzeni lat, choć zwykliśmy im przypisywać stabilność i niezmiennność. W sąsiedzkich Niemczech lub Skandynawii od dziesięcioleci, kobiety mogą zostawać pastorami swoich Kościołów, a jednocześnie zakładać rodziny i rodzić dzieci. Kobieta odprawiająca mszę, a do tego w zaawansowanej ciąży w Polsce wciąż budziłaby zdziwienie jeśli nie szok. Jednak dla młodych ludzi, którzy związali swoje losy zawodowe i życiowe z Anglią, Niemcami czy Szwecją, taka zmiana nie wydaje się już szokująca ani dziwna. Pewnie niebawem również Polacy i Polki będą coraz liczniej reprezentować w społecznościach religijnych grupy wiernych, w których obyczaje dotyczące postaw¹ psychoseksualnych, roli pici, stosunku do homoseksualizmu są odmienne od konserwatywnej postawy wciąż jeszcze dominującej w naszym kraju.

Doskonałość, o jakiej myślę, jest wyłącznie twoim wyborem, jest zbudowana na twoich najsilniejszych cechach, zasobach i umiejętnościach. Im bardziej stajesz się osobą niepowtarzalną i unikalną, która daje sobie szansę rozwijania własnych predyspozycji, tym bliżej jesteś doskonałości. W takim rozumieniu doskonałość jest celem, do którego prowadzi samopoznanie i jednoczesny rozwój własnej osobowości. Twoja doskonałość może być nieporównywalna do doskonałości innego człowieka, całkowicie różna od móód, kulturowych norm i religijnych wartości. Znam osoby o zdeformowanym ciele lub niepełnosprawne w ogólnie przyjętym znaczeniu tego słowa, które potrafiły uzyskać doskonałość, także fizyczną, w świecie przystosowanym i – i

dla osób bez problemu pokonujących schody i windy. CI doskonali ludzie, poruszający się o kulach lub na wózkach, perfekcyjnie wykorzystali swoje możliwości i dostosowali się do dość nieprzyjaznej im przestrzeni publicznej. Stało się to możliwe tylko dzięki odwołaniu się do osobistego doświadczenia nieporównywalnego z doświadczeniem ogółu. Osoby te potrafią również zbudować doskonałe życie intymne, a także wspaniałe relacje właśnie dzięki swojej doskonałości, a nie pomimo jej braku¹³. Choć nie przypominają żurnalowych modelek, nie założą na siebie najmodniejszych garniturów, nie przyda im się torebka z najnowszej linii ani nie skorzystają z najnowszego cudu motoryzacji, są doskonali, unikalni na swój niepowtarzalny sposób. Ich życie intymne również odbiega od poradnikowych technik i super or giasycznych pozycji, które mają gwarantować kilka orgazmów w czasie jednego stosunku. Często nawet nie mogliby zastosować owych pozycji, gdyż z punktu widzenia tak zwanego pełnosprawnego zdrowego człowieka nie mają takich możliwości, brakuje im kończyny, są w części sparaliżowani, ich kręgosłupy zdefolnowały ciało. Potrafili jednak zbudować swój intymny świat w sposób nieporównywalny do obowiązujących trendów i mód, nierzadko daleko wykraczając poza najśmielsze wyobrażenia designerów lub doradców. Ich doskonałość stała się możliwa dzięki indywidualizmowi, ich wewnętrznej decyzji, że mogą budować swój sukces, a także erotyczne spełnienie drogą całkowicie niepowtarzalną

¹³ Porównaj: A. Fiedorowicz, *Kalecy ale nie up łóżku*, W: „Focus tk,s-tia” 2/2.011; oiazZ. Lew-Staiowicz, *Życie inhmme niepetna^pruamych*, Warszawa 1999, wydawnictwo Serwus; oraz film *Ahirderball - gra c życie*, reżyseia Hemv Alex Rubin, Dana Adam Shapiro, Paramount Fictu-

i indywidualną. Jest to również zaproszenie dla ciebie. Im bardziej rozumiesz własne potrzeby, im lepiej poznałaś swoje mocne strony i zagrożenia, mani nadzieję, że również dzięki kar tom tej książki, tym bardziej w sposób świadomy możesz odpowiadać sobie na następujące pytania:

- *W jaki sposób postrzegam postawę wobec własnej płci?*

- *Co jest dla mnie najważniejsze?*

- *Co stanowi najmocniejsze strony mnie jako osoby ludzkiej obdarzonej tą, a nie imią płcią?*

- *W jaki sposób postrzegam pleć przeciwną?*

- *Co mnie w niej pociąga?*

- *jakie wartości w niej dostrzegam?*

- *jaki rodzaj pola relacji pomiędzy mną a drugą osobą jest dla mnie najbardziej atrakcyjny?*

- *jak ewoluował mój pogląd na własną pleć i cudzą, a także jak zmieniały się pola relacji w Moich poprzednich związkach?*

- *Na czym zależy mi najbardziej w seksie?*

- *jaką rolę w całości mojego życia pełnią relacje intymne?*

- *Jaki jest mój obecny poziom satysfakcji z życia intymnego?*

- *Jaki jest spodziewany, upragniony przeze mnie poziom satysfakcji?*

- *Co lubię w seksie najbardziej?*

- *jakiego rodzaju pieszczoty, gry, jaki rodzaj akcji seksualnej?*

- *Co lubię, kiedy jestem stroną bierną, a co, kiedy aktywną?*

- *Czego nie lubię, a jakich zachowań nie akceptuję?*

SEKS TRUJĄCY. SEKS DOSKONAŁY

- Jak odpowiedziałby na te wszystkie pytania mój partner lub moja partnerka?

Możemy być bliscy doskonałości, bo przecież sama doskonałość jest tylko założeniem. Może wyłonić się jedynie w wyniku codziennego budowania porozumienia z partnerem oraz dawania i uzyskiwania informacji zwrotnych. Ten proces to gra pomyłek. Jeśli traktujemy je jako informacje, okazje do lepszego zrozumienia swojego partnera, a także własnych motywacji, coraz bardziej zbliżamy się do doskonałości. To stan dynamicznej zmiany, nieustannego falowania i ciągłego poznawania siebie i drugiej osoby. Nie da się raz na zawsze pokochać drugiego człowieka ani znaleźć uniwersalnej metody na bycie wspaniałym kochankiem lub kochanką. Można oczywiście wyćwiczyć repertuar zachowań, uwodzicielskich trików, dzięki którym wiele osób trafi do ióżka Don Juana, Zawodowi uwodziciele lub swingersi znajdują się jednak w przestrzeni hedonizmu, o której jui pisaliśmy, i choć potrafią dostarczać sobie doraźnych przyjemności, im mocniej utrwalają zachowania ad hoc, tym bardziej osłabiają zdolność budowania więzi. Oprócz potrzeb i pragnień seksualnych to potrzeba bliskości jest jednym z najbardziej uniwersalnych ludzkich pragnień. Współczesny człowiek pozbawiony bliskości szuka zachowań zastępczych, między innymi doraźnego seksu. Lecz tylko w niewielkim stopniu w taki sposób może złagodzić tęsknotę za intymnością, namiętnością i zaangażowaniem w trwałą relację. Bez pytania, które brzmi: *W jakim celu właśnie w taki sposób realizuję swoje potrzeby erotyczne, z jakiego powodu właśnie z tą osobą, w takiej, a nie innej sytuacji?*, nie sposób jest zbudować seks

doskonały, jego fundamentem jest bowiem dojrzałość i samoświadomość oraz silne ugruntowanie we własnej osobowości, które w czasie aktu miłosnego pozwala porzucić kontrolę i w całości oddać się partnerowi. Wówczas, zachowując się w odpowiedni sposób, a także reagując na potrzeby własne i partnera, możemy seks doskonały wspierać* rozwijać, pobudzać i prowokować na różnych poziomach.

Podjęte działania

Staraj się, by atmosfera i okoliczności podjętego życia intymnego miały specjalny, świąteczny charakter. Zastanów się, co sprawia twojemu partnerowi lub partnerce szczególną przyjemność, czy jest to wspólna kąpiel, rozstawione świece, specjalna muzyka, a może po prostu wizyta w kinie, kolacja, a potem seks. Zadbaj również o swą upodobania i potrzeby. Drobne elementy, małe niespodzianki mogą mieć ogromne znaczenie przy budowaniu erotycznej atmosfery. Bądź dawcą, inicjatorem i organizatorem sytuacji intymnej. Jednak na pierwszym miejscu postaw potrzeby swojego partnera lub partnerki. Nie wyobrażenie na temat potrzeb, ale realne rzeczy, o których partner ci powiedział. Swoją aktywność potraktuj również jako zaproszenie dla partnera.

Znakomicie cementującym obyczajem jest organizowanie randek bądź intymnych spotkań naprzemiennie: raz jedna osoba, raz druga zajmuje się zamówieniem stolika, wyprawieniem dzieci do teściów, przygotowaniem g kolacji bądź pachnącej kąpeli. To również znakomita okazja do wykazania się kreatywnością, wprowadzenia nowych pomysłów i zrealizowania wzajemnych fantazji, cn

Wówczas unikniecie rutyny, a każdy kontakt intymny będzie odbywał się w aurze wyjątkowości. Nawet jeśli zdecydujecie się na tak zwany szybki numerek, na przykład poranny seks przed wyjściem, do pracy, wasze współżycie stanie się wówczas czymś wyjątkowym, wrażenie pośpiechu i bylejakości zastąpi ekscytacja i zaciekawienie, Znowu warto podkreślić, że erotyczna, namiętna atmosfera nie spada z nieba, nie jest czymś w rodzaju zbiegu okoliczności. Jest świadomym wyborem i trzeba tę atmosferę wspólnie stworzyć, podtrzymywać i urozmaicać. Żeby wieczorem zapalić świece, trzeba najpierw o tym pomyśleć, i wpisać je na listę zakupów razem z zapalnikami. Czasami zdarzy się, że erotyczna, świąteczna atmosfera po prostu wybucha, lecz owo iskrzenie występuje zazwyczaj w fazie zakochania. Wraz z upływem czasu możemy wciąż być spontaniczni, pod warunkiem jednak że wcześniej zadbaliliśmy o to, żeby dzieci spędziły noc u teściów.

Normy

Potraktuj normy jako system regulacji. Często niedoskonały i pełen sprzeczności, a jednak porządkujący nasze zachowania i z tego powodu również przydatny. Niektóre normy po prostu musimy respektować, są określone przez prawo i inne przepisy. Istnieją zasady uniwersalne jak na przykład prawa człowieka. Od tysięcy lat prawa człowieka oparte są w istocie na dwóch stwierdzeniach: *Nie rób drugiemu, co tobie niemile* i *Kochaj bliźniego swego jak siebie samego*. Kochanie drugiego człowieka jak siebie, obdarzanie go szacunkiem, przyznawanie mu praw^r i przywilejów jest istotą

dojrzałości, o której już pisałem, jedną z najciekawszych norm, dzięki której ty sam jesteś emocjonalnym barometrem sposobu, w jaki traktujesz innych ludzi. Zatem im silniejszą czujesz się osobą, im bardziej siebie akceptujesz, tym bardziej zwiększa się twoja tolerancja na innych, im dany człowiek czuje się słabszy, niepewny swojej wartości, tym słabszą będzie miał zdolność do akceptowania innych ludzi. Drugi aspekt opisuje sytuację, w której szacunek dla drugiego człowieka rodzi się również przez doświadczenia własne. Jeśli bowiem wstydzę się jakiegoś zachowania, wydaje mi się krępujące bądź niebezpieczne, właściwym będzie założyć, że podobnie niemiłe okaże się dla mojego partnera. W liberalnej rzeczywistości, w której panuje coraz większa swoboda dotycząca norm i wartości, a także swobód seksualnych, coraz częściej ty sama musisz zdecydować, jakie zachowanie lub postępowanie będzie właściwe. W granicach prawa możesz robić wszystko. Seks doskonały, a potem udana relacja miłosna, w^r coraz większym stopniu ugruntowują się w wartościach dzięki twojej osobistej decyzji. Dawniej decydował o tym Kościół, społeczność lokalna, rodzina, a nawet właściciel ziemski lub dominujący mężczyzna. Dzisiaj możesz skorzystać ze swojej wolności i dokonać wyboru, który pozostanie sprawą pomiędzy tobą i twoim partnerem. Używaj więc swojej wolności świadomie, uwzględniając dobro własne i sw^Fojego partnera.

Umiejętności

Ucząc się i doświadczając, nabywamy nowe umiejętności. Życie intymne również składa się z kompetencji.

Żeby móc czetpać z niego pełnię radości i rozkoszy, warto dowiedzieć się, czym na przykład jest petting¹⁴, z jakich gestów, pieśczoć i zachowań się s ki ad a. jak może oddziaływać na kochanków. Potem oczywiście warto przećwiczyć tego rodzaju intymne zachowanie,

Dojrzały człowiek również w^T tym obszarze potrafi być sam o świadomy i zadać sobie pytanie:

- *Czego nie umiem?*

- *Czego chcę się nauczyć?*

- *Z jakiej dziedziny w sztuce miłosnej potrzebna mi wiedza i doświadczenie?*

Warto również powiedzieć sobie, w czym jestem mocny, W jakich przedmiotach szczególnie utalentowany.

Po dokonaniu tego rodzaju bilansu zacznij szukać wiedzy i doświadczeń, kupuj książki, zapisuj się na kursy, rozmawiaj z bardziej doświadczonymi osobami, specjalistami, a przede wszystkim ze swoim partnerem lub partnerką. Nowe umiejętności możecie również przećwiczyć, pamiętaj jednak, żeby były zabawą, miłym eksperymentem, zaciekawiały i sprawiały radość. Jeśli do erotycznej nauki podejdziesz jak do kursu na prawo jazdy, czar piyśnie. Nawet bardzo doświadczeni kochankowie, którzy czerpią wiele rozkoszy ze swojej intymnej relacji, mogą wzbogacać swoją wiedzę na temat seksu. To ważny element urozmaicający i aktywizujący pożycie.

¹⁴ Jest to ogólna nazwa wszelkich pieśczoć i zachowań, a szerzej kon-

00 takłów sekMjilnych bez wprowadzenia członka Jo pochwy. Poleca na

zaawansowanych pieśczoćach narządów intymnych i sfer ero^ennych,

00 . ■ prowadzących niekiedy do pełnego zaspokożenia seksualnego; porów-

§ naj; **Z. Lew-Starowicz**, *Słownik encyklopedyczny. Miłość i seks*, Wrocław

^ 1999. Wydawnictwo liuioipa.

Przekonania

Jak pamiętamy, przekonania to software, stanowią główny filtr pomiędzy pragnieniami a zachowaniami. Jeśli coś uznasz za niemożliwe, stanie się niemożliwe, jeżeli uznasz coś za trudne bądź nieosiągalne, twój mózg zinterpretuje to jak rozkaz. Od dawna już wiemy z licznych eksperymentów, że aby osiągnąć sukces, szczęście, rozkosz, najpierw trzeba dojść do tego wTe własnej głowie. Najpierw musisz dopuścić do swojej świadomości, że w ogóle istnieje możliwość realizacji twojego pragnienia. Poziom przekonania to miejsce wewnętrznego dialogu z sobą samym. Tutaj zastanawiasz się nad możliwymi rozwiązaniami, poszukujesz opcji, podejmujesz decyzje. Na tym poziomie potrzebujesz zarówno uczciwej rozmowy z sobą samym, jak i ze swoim partnerem lub partnerką. Czy twoje pragnienia erotyczne mogą zostać urzeczywistnione? Jeżeli tak - co im sprzyja, jakie myśli, wartości i przekonania wspierają cię w tym dążeniu, co na to twój partner? W jakich kwestiach występuje pomiędzy wami zgodność? Tego rodzaju pytania pozwolą ci zauważyć, że większość obaw i barier jest wytworem twórego myślenia i spełnia kryteria zasady Pareto¹⁵. 80% twoich ograniczeń to tylko lękowe fantazje na temat

¹⁵ Nazwa zjawiska pochodzi od nazwiska włoskiego ekonomisty Vii-fiedo Pareto, który w roku 1897 stwierdził na podstawie analiz podatków i dochodów, że 80% majątku Wioch pozostaje w rękach 20% mieszkańców. Zasadę Pareto uogólniono w licznych badaniach, dowodząc, że ma charakter uniwersalny, 80% czynników pewnego rodzaju ^enejuje result a tv w 20% i odwrotnie: 20% pewnego rodzaju aktywności przekłada się na 00% wyników, na przykład 20% klientów przynosi 80% zysków, 20% kierowców powoduje 80% wypadków, 20% wiedzy zajmuje 80% egzaminu, 20% pracowników firmy wytwarza 80% produktów, 20% tekstu pozwala zrozumieć 80% treści: porównaj;

przyszłości, W przypadku pozostałych 20% od dawna masz już zasoby i umiejętności, które pozwolą ci rozwi-
 kłać nawet najtrudniejsze sytuacje, Do podobnych w-
 rnio-
 sków doszedł inny badacz, twórca Racionalnej Terapii
 Zachowań profesor Maxi C, Maultsby¹⁻⁶, stwierdzając,
 że mózg racjonalny nie zna się na żartach, każdą naszą
 myśl odbiera jak rozkaz, zwłaszcza obawy są traktowane
 bardzo poważnie jako element ostrzegawczy. Tymczasem
 obawy bardzo rzadko potwierdzają się w rzeczywistości,
 a. jeśli nawet okażą się uzasadnione, będziemy umie-
 li sobie poradzić za pomocą posiadanych już wcześniej
 umiejętności i zasobów. Równie silnie zasada Pareto
 i mechanizm opisany przez Maultsby'ego oddziałuje na
 nasze plany, marzenia i pragnienia. Pomyśl o tym, że być
 może 20% naszych działań przekłada się na 80% zre-
 alizowanych marzeń, 80% satysfakcji seksualnej realizu-
 jemy przez 20% intymnych relacji, 20% gry wstępnej
 przekłada się na 80% rozkoszy, 80% szczęścia zależy od
 20% przekonań.

Z tego powodu na poziomie przekonań warto zadać
 sobie kluczowe pytanie:

- *Co potrzebuję myśleć, w co potrzebuję wierzyć, żeby
 móc się czuć tak, jak chciałbym się czuć?*

Wówczas uświadamiamy sobie, że czasami wystarczy
 niewielka zmiana w sposobie interpretowania własnych
 pragnień, żeby mogły one zostać urzeczywistnione,

R. Koch, *Sposób na życie 30/20*, Poznań 2005, Dora Wydawniczy KE-
 Bliś, oraz teyoz: *Zasada 80/20** Kon.stancin-jeziornii-Czainów 1997,
 Wydawnictwa Medium.

¹⁶ Porównaj: C.M, Maultsby, *Racionalna terapia zachwunia*, Żnin
 2003, Wydawnictwo Dominika Księżkie^o WULKAN, przy Współpracy
 1^TIB.

Intencje

Na poziomie intencji nadajemy kształt pragnieniu. Kiedy pojawia się impuls, coś, co traktujemy jako niejasne przecucie, które powoli nabiera realnej formy, mamy do czynienia z intencją. Kiedy mówimy: *Moje intencje były czyste*, mamy najczęściej na myśli zamiar, który miał wprowadzić w życie naszą potrzebę. Sformułowanie czyste intencje oznacza: nie było w tym dobra ani zła, niczego przeciwko drugiej osobie, nie było tam również chęci zranienia, jedynie chęć urzeczywistnienia potrzeby. U większości osób na świecie, z wyjątkiem skrajnych dewiantów¹⁷ potrzeby są naturalnym impulsem, który popycha do działania. Intencja temu impulsowi nadaje zrozumiałą, rozpoznawalną formę, którą już za chwilę przybierze postać myśli. Dlatego na tym poziomie potrzebujesz zadbać o czystość intencji, o to, by twoje pragnienie seksualne służyło zarówno tobie, jak i partnerowi. Nawet jeśli w głębi, nieświadomie, potrzeba dotyczy odreagowania, złości, a nawet zemsty, intencja może to zmienić. Zamiast odreagowania może pojawić się ekspresja, sygnał do wspólnego budowania. Zamiast złości, która może stać się agresją, intencja może ją zmienić w aktywność, dzięki której uzyskasz dobry rezultat. Pragnienie zemsty zaś przez intencje może stać się wybaczeniem bądź zrozumieniem. Przypomnijmy - zdaniem wielkiego współczesnego myśliciela Kena Wilbera¹³ najbardziej podstawowa

¹⁷ A. Jakubik, *tanże: porównaj leż: R Martin, Umysł, który sztkixi. Mózg, zachowanie, odporność i chaos, 3'aznii 2000, Dam Wydawniczy KiiBliś,*

¹³ K. Wilber, *Krótki i historia wszystkiego, Warszawa 2007, Czarna Owca. Jawnie) Jacek Sanlorski & Co, Agencja Wydawnicza; porównaj tejżoż: Spektrum świadomości, Warszawa 2009, Czarna Owca, dawnie) Jacek Sant orski & Co, Agencja Wydawnicza,*

intencja moralna pozwala realizować pragnienia jednostki w taki sposób, by jednocześnie wspierać swojego partnera i zewnętrzne otoczenie, W coachingu nazywamy to ekologia, *Dbam, by moje pragnienia zostały rj jak najpełniejszy sposobów wyrażone i zrealizowane, poszukuję najskuteczniejszych zachowań, aby je urzeczywistnić,, lecz jednocześnie dbam o to, by tym samym poioiększyó dobrostati sioo- jego partnera, nikDgo rue raniąc, niczego nie umniejszając.*

Potrzeby

Masz nieskrępowane prawo do realizacji swoich pragnień. jedyną barierą jest obowiązujące prawo i granice, które wyznacza ci partner. Wiele razy przekonywano cię, że jest Inaczej, że tylko niektóre pragnienia mogą być realizowane, ponieważ są słuszne z punktu widzenia takich lub innych zasad, nakazów lub ograniczeń. Ślepe posłuszeństwo wobec tych nakazów albo nieświadome zaakceptowanie ich jako jedynie słusznych to najczęstszy mechanizm unieszczęśliwiający wiele osób, a w seksie jest to szczególnie mocno odczuwalne, Pruderia, peiwersja, zakompleksienie, wyuzdanie, niemoralność to słowa wyrażające oceny jakiegoś rodzaju pragnień. Zachowanie staje się perwersyjne lub wyuzdane tylko wtedy, gdy ktoś poddał je ocenie. Kiedy naprzeciwko kochanków znalazł się obserwator, który interpretuje i ocenia. Pomiedzy dwójką kochanków, w ich własnym świecie znikają oceny. **Gwałtowny** dotyk piersi, silna stymulacja penisa, pocałunki w intymne miejsca będą najczystsą rozkoszą, najbardziej subtelną miłosną grą. Jednak wyjęte na światło dzienne, wyrwane z kontekstu erotycznej relacji mogą stać się lubieżne, perwersyjne,

a nawet odrażające. Być może powiedziano ci również, że nie masz takich zdolności lub umiejętności, żeby zrealizować swoje pragnienia. Że małżeństwo to *nie bajka*, a namiętność wcześniej czy później wygasa, że nie wszystko można mieć na tym świecie, a jedną z najbardziej deficytowych rzeczy jest miłość i udany seks. Jeśli zaakceptujesz taki pogląd, zmiany w twoim życiu staną się bardzo trudne, a nawet niemożliwe. Pomyśl jednak, że jeśli natura wyposażyła cię w pragnienia, które odczuwasz psychicznie i fizycznie, to istnieją również sposoby, by je zrealizować. Jeśli jedna osoba potrafi czegoś doświadczać, ty możesz się tego od niej nauczyć lub samemu zostać nauczycielem.

Doskonałość w seksie polega na czerpaniu zasobów ze wszystkich opisanych poziomów. Kiedy dodasz do tego własną dojrzałość, opartą na asertywności i własnej atrakcyjności, zaadresujesz do swojego partnera lub potencjalnych partnerów niesłychanie interesujący komunikat: *Oto masz przed sobą atrakcyjną osobę, czyli kogoś, kto zna swoje mocne strony i własną wartość, kto jest gotów budować partnerskie porozumienie.* Oznacza to umiejętność komunikowania się, ujawnianie swoich potrzeb i pragnień, uważanie na potrzeby partnera i gotowość do dawania. Taka samoświadoma i dojrzała osoba potrafi docenić i wykorzystać również dojrzałość partnera, a dzięki temu zbudować współzależną relację, której ukoronowaniem stanie się sztuka miłosna. Współzależność to stan, w którym partnerzy rozumieją swoje role i świadomie dokonują różnorodnej wymiany uczuć, wzajemnych usług, a w szerszym ujęciu zasobów, rozumiejąc, że są sobie wzajemnie potrzebni, a ich relacja staje się tym oS

pełniejsza, im skuteczniej dokonują uczciwej, partnerskiej wymiany. Dlatego jest zaproszeniem do twojego intymnego świata kogoś gotowego na partnerstwo, na tworzenie unikatowego języka miłosnej doskonałości, która nie powtórzy się nigdy więcej w takiej samej konfiguracji, ponieważ doskonałość rodzi się dzięki aktywności dwóch osób i dotyczy tylko ich wyjątkowej relacji.

Podkreślmy na koniec rzecz może nieco już niemożliwą, Szanse na doskonały seks zwiększamy w monogamicznym związku. Zbudowanie bowiem owej unikalnej doskonałości wymaga czasu, szacunku, a najlepiej więzi emocjonalnej* Dlatego też miłość może stać się nadrzędnym uczuciem, które wszystkie opisane powyżej poziomy i konkretne starania spaja, nadając im większy sens. Daje poczucie bezpieczeństwa, a także otwiera na drugą osobę. Wówczas z intymnej relacji miłosnej, namiętności, która pojawia się na widok kochanka, a także z zaangażowania, które motywuje do dalszego budowania związku, wylania się ów szczególny stan akceptacji dla drugiej osoby. iMoże ona prowadzić do rozwinięcia erotyzmu, dzięki któremu doświadczymy bliskości, bezpieczeństwa i rozkoszy, jakiej nie doznamy w żadnej innej sytuacji. Wiczekaj na przypadek i zrzączenie losu. Dokonuj zmian, dzięki którym poczujesz się tak, jak tego pragniesz*

Nie ma ważniejszej rzeczy od miłości. Dlatego za każdym razem oddawaj się i kochaj z taką ekscytacją, jakby

^ to był pierwszy raz, i z takim zaangażowaniem, jakby to CO był raz ostatni*

SPIS RYSUNKÓW

Rysunek 1	Spółeczna kontrola seksualności	52
Rysunek 2	Seksualność człowieka. Czynniki wpływu	126
Rysunek 3	Piramida czynników archetypowych	144
Rysunek 4	Pole relacji *.....	174
Rysunek 5	Zmiana pola_____.....	193
Rysunek 6	Źródła zahamowań seksualnych	273
Rysunek 7	Cyrkulacja czynników wpływających na postawy seksualne ,.....//.....	276
Rysunek 8	Destabilizacja czynników wpływu* Dominacja przekonań	208
Rysunek 9	Destabilizacja czynników wpływu. Zanik wartości	* 289
Rysunek 10	Model hamburgerowy	* 294
Rysunek 11	Uczłowieczenie intencji	350

SEKS TO JEDEN Z NAJWAŻNIEJSZYCH ASPEKTÓW NASZEGO ŻYCIA.

Chociaż mówi się o nim coraz otwarciej, chociaż napisane na jego temat tysiące książek i artykułów, nakłębiono niezliczone filmy, wciąż pozostaje tajemnicą, tęsknotą, czasem problemem. Cudowne recepty i te same porady są wyczerpujące i nie pomagają. Są zbyt oderwane od życia, od codziennych realiów, Żeby odkryć, na czym polega doskonałość w seksie, warto rozpoznać w relacji intymnej trucizny i się ich pozbyć. Żeby odkryć doskonałość w seksie, warto zacząć od siebie, od własnych pragnień erotycznych.

Warto odkryć intymne tajemnice - najpierw przed sobą, potem przed partnerem lub partnerką,

Zwróć uwagę na głębię tabu. Odkryj własny potencjał miłosny. Odkryj potencjał relacji intymnej. W jaki sposób? Wykorzystaj coaching, czyli trening rozwoju osobistego. Określ swoją aktualną satysfakcję seksualną, zastanów się, czego pragniesz, wypełnij przestrzeń między stanem obecnym a własnymi pragnieniami.

Po książce *Intymność luksywna, Miłość dojrzała, Coaching dla Ciebie* Macieja Bennwicza oddajemy w ręce czytelnika kolejną pozycję autora, dzięki której życie intymne może nabrać nowego smaku i blasku - doskonałości na miarę twoich pragnień



Maciej Bennwicz

Maciej Bennwicz, trener Dowskiej metody z wykształceniem z psychologii.

Cl/ryl<ful rwiu w iinnif Pjutiian

Griun. Z-j-a^yciEj

dvnsktar ist-gumęwy iwyfifadow«l V* Nomen tferwrft toideny - (fl^snizaqi kszatcawj zswottowytli tronwów i Machów, Współtwórcą i autorem: pnWiipf | n nHriTiaUslrwjTiiTy

European Mentortia^j C oct)nnfi C-o.irsc E flMCCAirtor Itcznycli

rutyfiuriiif |K =e=fiwyryj fiirjAilnik.iiv ? ij/itt yiiy j i li iijj

MKoaiaiiK malarst-va, Mow i rtalmrw TłgKirBgo,

usual (reieipctt !@)(2iiiTim

U! WT,W.iH,iilEKL!!

; w i(rziiE it wystf! HflWEI:

tel. 2211137 77

MAGAZYN
coaching
TWÓJ ROZWOJ - SWOJA SIŁA