


ps i che

POROZMAWIAJMY

Katarzyna Miller
Olga Haller

Tatiana Cichocka
Małgorzata Kacperek
Beata Pawłowicz
Tomasz Jastrun



SEKSIE

zwierciadło

POROZMAWIAJMY O SEKSIE

Katarzyna Miller

Olga Haller

Tatiana Cichocka

Małgorzata Kacperek

Beata Pawłowicz

Tomasz Jastrun

POROZMAWIAJMY O SEKSIE

Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o.

ul. Karowa 31a, 00-324 Warszawa

tel. 22 312 37 12

Dział handlowy:

handlowy@zwierciadlo.pl

© Copyright by Wydawnictwo Zwierciadło Sp. z o.o., Warszawa 2011

Korekta: Ewa Kłosiewicz, Elżbieta Redwan

Skład i łamanie: TYPO2

Okładka: Maciej Szymanowicz

Redaktor prowadzący: Magdalena Chorębała

Druk: Drukarnia Perfekt S.A.

ISBN: 978-83-931599-4-9

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

Spis treści

Ciała naprzód/Narządy specjalnej troski	8
Ten pierwszy raz	16
To, co nas podnieca.	24
O czym marzy dziewczyna.	32
Między nami, kobietami.	40
Białe małżeństwo	48
Tacy sami?	56
Jak się oddać, a nie poddać.	64
Wstyd to nie wstyd.	72
Więźniowie przyjemności.	80
Kobieta pieści kobietę.	90
Wirtualny kochanek	98

Ryzykowne zabawy	106
Pochwała sprośności	114
To, co ukryte	124
Kocham, kiedy boli	130
Zabawa dla dorosłych	138
Kup kwiaty kochance męża.	144
W cieniu zakwitających chłopców	154
Wśród bujnej natury	162
Córeczka tatusia?	170
Kochanki różnie wyzwolone	178
Seksowne walory płatnicze	186
Trzecia randka i nic, czyli o rozkoszy czekania . .	194
Wzwód – zawód	202
Wielkie kochanice	210
Kto na górze, kto na dole	220
Czego mężczyzna chce od kobiety?	228
Spółka metafizyczna	236
Biedna kobieta fatalna.	244
Klimat na klimę.	252

Figle-migle	260
Cieszę się, że jesteś dziewczynką	268
Soczysta mowa ciała	276
Kiedy śpisz sama	284
Potencjał do kochania	292
Akt odkrycia	300
Czy ja muszę TO lubić?	308

Olga Haller
Małgorzata Kacperek

Ciała naprzód/ Narządy specjalnej troski

Nie nawiązując bliskiego kontaktu ze swoją seksualnością, bardzo często zaniedbujemy własne zdrowie. Prawdziwa troska o siebie jest możliwa tylko wtedy, gdy obejmiemy miłością nasze ciała, łącznie z obszarem genitalnym.

W jaki sposób seksualność wpływa na nasze zdrowie?

Seksualność to potężna siła – jej energia służy przecież przetrwaniu gatunku. Powstaje w ciele, ożywia serce i umysł oraz nasze relacje z innymi i światem. Niewątpliwie dotyka też naszej sfery duchowej. Od jakości tej energii, od tego, jaki mamy do niej dostęp i jak jej używamy, zależy nasze samopoczucie w tych wszystkich wymiarach, czyli nasze zdrowie.

Seksualność rozwija się od początku naszego istnienia, zależy od wielu czynników. Ten rozwój mogą jednak za-

kłócić przeszkody wynikające z osobistych historii, relacji rodzinnych i szerzej, z przekazów społeczno-kulturowych. Obserwując swoje przeżycia i słuchając innych kobiet, dostrzegam w wielu naszych typowych zachowaniach nie-służących zdrowiu skutki tych zakłóceń. Poczucie winy, lęk i wstyd to wciąż uczucia, które wiele kobiet przeżywa w związku ze swoją seksualnością. Nieuświadomione wpływają na to, jak traktujemy siebie. Mamy problem z wystarczająco troskliwą opieką nad samą sobą. Od najwcześniejszych lat uczymy się, że jeśli odczuwamy coś w „tej” części ciała, to nie jest to w porządku. Dojrzewamy, lata lecą, a głęboko zakodowany lęk nie pozwala nam wykształcić postawy odpowiedzialności za swoje zdrowie. Bo jeżeli nie akceptujemy swojego ciała w całości, to trudno je szanować. Łatwo jest wtedy oddać prawo do swojego ciała i decyzje dotyczące tego, co dla nas dobre, a co nie, innym – mamie, partnerom, doktorom itd.

Czy to znaczy, że kobiety nie potrafią tak naprawdę o siebie zadbać?

Nie potrafią... Wiemy, co robić, jednak sama wiedza nie wystarcza. Dlaczego tyle kobiet choruje i umiera na nowotwory piersi czy szyjki macicy, mimo że medycyna oferuje coraz większe możliwości wczesnej diagnozy? Żebyśmy umiały o siebie zadbać, muszą się zmienić nasze postawy, a nie opinie. Coraz więcej jest społecznych akcji na rzecz profilaktyki chorób kobiecych i większa niż kiedykolwiek dostępność informacji, a jednak kobiety stale nie korzystają z tego w wystarczającym stopniu. I to najczęściej nie

brak czasu, pieniędzy lub wiedzy jest tego powodem. To dość powszechne zjawisko – odkładanie wizyty kontrolnej u ginekologa. A kiedy pojawia się jakaś dolegliwość, ból, wiadomość o chorobie innej kobiety, nadchodzi strach, obawa i refleksja: „O rany! Miałam już dawno temu zrobić cytologię czy mammografię!”. Zanedbujemy siebie najczęściej dlatego, że nigdy nie nawiązałyśmy bliskiego kontaktu z wnętrzem swego ciała: macicą, jajnikami, pochwą. Są jak jakaś „ziemia niczyja”. Myślenie z troską i miłością o swoich narządach płciowych brzmi dla wielu z nas jak herezja. Jest jednak taki okres w życiu kobiety, kiedy może publicznie obnosić się ze skutkiem prowadzenia życia seksualnego i rozmawiać o tym, co dzieje się w jej ciele, i to właśnie „tam” – to oczywiście ciąża i poród. Wiele kobiet doświadcza wtedy mocniej niż kiedykolwiek poczucia kobiecej wspólnoty, swobody i akceptacji ciała.

Jak według ciebie mogłaby się przejawiać prawdziwa troska o siebie?

Kojarzy mi się z miłością i opiekuńczością, jaką otaczamy dziecko. Ani nie chronimy go nadmiernie przed światem, ani nie zanedbujemy. Nie chodzi więc o to, żeby z lękiem biegać co chwila na badania lub odwrotnie – zupełnie je lekceważyć. Jeżeli obejmiemy miłością nasze ciała, łącznie z obszarem genitalnym, zauważymy to, co wymaga zauważenia. Wtedy możemy działać. Na przykład udać się na badanie, wybrać właściwego lekarza, albo ubrać się ciepło, albo nie zgodzić na seks bez prezerwatywy.

A jakie są nasze rutynowe zachowania?

Nie próbujemy wpływać na bieg zdarzeń. Pragnąc uśmierzyć lęk, polegamy głównie na autorytetach zewnętrznych, np. poddajemy się całkowicie medycynie tradycyjnej albo zwracamy się tylko ku medycynie alternatywnej. W obu skrajnych postawach opuszczamy siebie, bo przecież metody proponowane przez oba podejścia mogą być w pewnych warunkach potrzebne. Bardzo ważne jest również znalezienie odpowiedniego lekarza, który nie będzie wyrocznią, lecz partnerem. Kobiety często godzą się na leczenie czy zabiegi, ale bez wewnętrznej akceptacji. Trudno im przyjąć, że mają prawo mieć wpływ na swoje leczenie: że mogą pytać, mieć wątpliwości, zbierać informacje. Podobnie w seksie: w sprawach antykoncepcji czy profilaktyki chorób przenoszonych drogą płciową. Jak często kobiety noszą prezerwatywę w torebce, idąc na randkę? Czy stawiają stanowczo sprawę jej użycia, czy raczej z nadzieją wy czekują na to, co on zrobi? W dbaniu o zdrowie inni mogą nam pomóc, ale nikt nas nie wyręczy w decydowaniu o tym co, kiedy i jak robić w tej sprawie.

Czy znasz jakiś przykład, który pokazywałby, że można postępować inaczej?

Pracowałam kiedyś z pewną kobietą. Była u ginekolożki i okazało się, że ma polipa na szyjce macicy. To nic groźnego, ale doradzano jej jego usunięcie. Minęły trzy albo cztery lata, zanim się na to zdecydowała. Bała się. Była też wtedy przeciwna wszelkim ingerencjom medycznym, interesowała

się medycyną naturalną. Robiła sobie głodówki, bo myślała, że może dzięki nim narodził się samoczynnie się wchłonie. Od czasu do czasu chodziła na wizytę kontrolną i dowiadywała się, że polip cały czas jest, a nawet obok wyrósł drugi i trzeci. To był też czas, kiedy dość intensywnie pracowała nad sobą, zamykała różne sprawy z przeszłości, również urazy związane z seksualnością. Podejrzewała, że ten polip musi być z nimi związany. Wreszcie któregoś dnia napisała list – do tej właśnie części siebie, tego kawałka szyjki macicy. I wszystko cudownie się połączyło. Wiedziała, co jej powiedzieć. Wiedziała, że to pozostałość po tym, co bolało. To był przełomowy moment – usłyszała siebie poprzez tę część. I wtedy zdecydowała się na zabieg. Wyobraź sobie, że było to jedno z najlepszych doświadczeń w jej życiu!

Nawiązała kontakt ze sobą... To wskazówka dla każdej z nas?

To trwało kilka lat, miała za sobą wiele lat terapii. U różnych kobiet ten proces dochodzenia do kontaktu ze sobą może wyglądać różnie. We mnie jej doświadczenie obudziło refleksje, że możemy wiele dla siebie zrobić, tylko ważne, by zrobić to we właściwym momencie – kiedy czujemy w sobie gotowość. Dobrze, jeśli uporządkowaniu na poziomie cielesnym towarzyszy uporządkowanie na poziomie psychicznym. Wtedy n i e m u s i s z już słuchać się lekarza, ale m o ż e s z go posłuchać, jeśli tak zdecydujesz. Lekarz staje się partnerem. Gdyby ta kobieta poszła na zabieg ze strachu, to polip pewnie by odrósł. Jeśli kieruje nami strach, często opóźniamy pewne decyzje albo na siłę je przyspieszamy.

Chodzi o to, by ze zrozumieniem zadbać o siebie, zrobić coś, czego naprawdę potrzebujemy. Odczytać właściwie sygnały naszego ciała i na nie odpowiedzieć.

Taka postawa wymaga chyba dużego zaufania do siebie, dojrzałości?

Tak i warto ją rozwijać, nauczyć się, że doznań z ciała nie trzeba się bać. One są naszym sprzymierzeńcem. Pokazują nam, że coś jest nie tak, że trzeba się zatrzymać, coś zmienić. Odpowiednio wcześniej zauważone pomagają nam zwykle w wyzdrowieniu. Nie mamy wpływu na wszystko, ale na to, jak traktujemy nasze ciało – tak. Mamy w tej kwestii bardzo dużo do zrobienia. W profilaktyce chorób kobiecych niezwykle ważne jest odnowienie kontaktu z własną seksualnością.

Kiedy cię słucham, przypomina mi się pewne zdarzenie: siedzimy w gronie kilku kobiet i opowiadamy o tym, jak o siebie dbamy. Któraś mówi, że nie je mięsa, inna, że z powodu grupy krwi 0 je i dobrze się czuje, kolejna przez trzy miesiące stosowała bardzo surową dietę. Każda z nas coś robiła. Wreszcie padło pytanie do jednej z kobiet: „A co ty robisz, kiedy źle się czujesz?”. A ona na to: „Ja nic nie robię, jem to, na co mam ochotę, nie stosuję żadnych diet, a jak czuję, że coś jest nie tak, to się odprężam, głaszczę swoje ciało, staram się w nie wsłuchać, być dla siebie dobra...”. Pamiętam, że jej wypowiedź bardzo mnie zdenerwowała. Dopiero później uświadomiłam sobie, że zdenerwowałam się, bo ja tak nie potrafię: objąć siebie czule i zapytać, czego naprawdę potrzebuję.

To jest ideał: umieć wsłuchać się w swoje ciało, także wtedy, kiedy wszystko jest w porządku i czujemy się dobrze. Kiedy pozwalamy sobie na przyjemność, odprężenie, radość. Bo jeśli w takich momentach siebie usłyszymy, to jest bardziej prawdopodobne, że usłyszymy też niepokojące sygnały. Akceptacja bez winy i lęku to najlepsza profilaktyka.

Na swoich warsztatach dla kobiet proponujesz np. ćwiczenia pomagające skontaktować się z podbrzuszem, doenergetyzować ten rejon. Reakcje na twoje ćwiczenia bywają różne. Pierwsze, co często wychodzi na wierzch, to lęk, wstyd i inne zmory.

Tego rodzaju ćwiczenia są dobre, ale są o wiele skuteczniejsze wtedy, gdy przekroczymy instrumentalny stosunek do własnego ciała. Inaczej staną się kolejną rzeczą, którą „trzeba ze sobą zrobić”. Jest dzisiaj tyle możliwości rozwoju, dbania o siebie, ćwiczeń, technik, zabiegów, leków i parafarmaceutyków... Ale wszystko to na nic, jeśli traktujemy siebie przedmiotowo i w panice rzucamy się od jednej metody do drugiej.

No tak, pamiętam z twojego warsztatu, że zatrzymujesz się za każdym razem, gdy pod wpływem jakiegoś ćwiczenia wyłoni się trudne uczucie.

Objaw cielesny czy trudność emocjonalna wskazują nam zwykle obszary, w których mamy coś do zrobienia. Warto się wtedy zatrzymać, posłuchać, poobserwować, objąć uwagą bolesne miejsce. Chciałabym, żebyśmy z ufnością w mądrość ciała i mądrość Stwórcy – jakkolwiek siłą

mamy tu na myśli – pozwoliły sobie na przyjęcie własnej kobiecości, żebyśmy nie musiały się bać, wstydzić i ukrywać same przed sobą, a w konsekwencji chorować.

Jesteśmy bombardowane informacjami o korzyściach, które możemy mieć z uprawiania seksu. Wielu specjalistów powtarza, że seks to jeden z filarów zdrowia: młodniejemy, polepsza się nasza odporność, mamy rumieńce i błyszczące oczy itd. Czy seks rzeczywiście może tak działać?

Na każdą kobietę i na każdego mężczyznę podziela szczęśliwe życie – chwile radości, rozkoszy, bliskości, zaangażowania, odprężenia – również w seksie. Seks nie jest jednak panaceum, które można stosować w oderwaniu od reszty siebie. Takie myślenie grozi niewolą i robieniem czegoś wbrew sobie. Nie traktujmy instrumentalnie seksu, siebie i partnera. Nie jesteśmy mechanizmem, w którym trzeba coś dokręcić lub poluzować. Zdrowie i choroba to nieodłączne elementy życia. Żadne zalecenia, diety, nowe specyfiki nie uwolnią nas od poszukiwania własnej odpowiedzi na pytania: czego potrzebuję, czego mi brak, co odczuwam, czego doświadczam, co mogę zrobić, na co się decyduję? W dzisiejszym świecie, pełnym rozmaitych recept na dobre życie i szybkich środków na wszelkie dolegliwości, niełatwo znaleźć własną drogę. Ja odkryłam, jak wielki potencjał może być zamrożony w naszym ciele na skutek nieuświadomionych przekazów dotyczących kobiecej seksualności, ile mamy do odzyskania i jakie wtedy otwierają się przed nami możliwości!

Katarzyna Miller
Tatiana Cichocka

Ten pierwszy raz

Czy utrata dziewictwa ma dla współczesnych nastolatków tak wielkie znaczenie jak jeszcze dla naszych babek? Czy nadal potrafi zaważyć na całym życiu? A może stała się pozbawionym większego znaczenia rutynowym aktem?

Dawniej dziewice były szanowane, dziewictwo chroniło kobietę, było bramą do świętości. A mężczyźni to, że brał za żonę kobietę nietkniętą, dawało rodzaj gwarancji, że dziecko, które spłodzi, jest jego. Seks, szczególnie pozamążelński, uważano za grzeszny, utrata dziewictwa jednoznaczna była więc z utratą czci, zbrukaniem. To nasza spuścizna. Jak to jest z tym dziewictwem dzisiaj? Nadal tyle waży?

Świat jest teraz znacznie bardziej zróżnicowany niż nawet dwa pokolenia temu. Są całe enklawy społecznej swobody seksualnej, są obszary silnie konserwatywne i, oczywiście, najwięcej pomieszania postaw. Jednak niezależnie od zmian obyczajowych i od przynależności do określonego

środowiska, dla dziewczyny ten pierwszy raz z mężczyzną to jedno z najważniejszych wydarzeń w życiu. To utrata czegoś, co przez tysiąclecia zajmowało i wciąż zajmuje w kulturze miejsce szczególne, oraz inicjacja w nieznaną świat seksu.

Dlatego ten pierwszy raz jest nadal obarczony takim napięciem?

Między innymi. Wszystko zależy od oczekiwań, często nieświadomych, i emocji, jakie się z tym aktem wiążą. Pierwszy stosunek może nie być niczym szczególnym, może być bardzo przyjemny, a może być traumą życia. Na przykład u dziewczyny, która ma bardzo grubą błonę dziewiczą i jej pierwszy raz jest pełen bólu mimo starań partnera. A co dopiero, jeśli partner się specjalnie nie stara.

Co wtedy?

Może się zdarzyć, że w ten sposób doświadczona dziewczyna będzie musiała, często przez wiele lat, pracować nad tym, żeby stosunek nie kojarzył jej się z bólem. Strach przed bólem, penetracją paraliżuje i usztywnia ciało, nie pozwala się rozluźnić. A tylko rozluźniona kobieta, otwarta na mężczyznę nie odczuwa dyskomfortu i pozwala sobie na przeżycie rozkoszy czy choćby przyjemnych doznań. Gdy dziewczyna odczuwa ból, zaczyna unikać seksu albo stosuje wobec siebie przemoc, zmusza się do współżycia, nierzadko udając satysfakcję, żeby się „nie wydało”, zaprzecza więc sobie i cierpi także psychicznie. Wiele kobiet tkwi w takim zaprzeczeniu dla „dobra związku”, co jest

wielką krzywdą czynioną samej sobie. I związkowi również. Potrzebna tu szczerłość i otwartość wobec partnera, ale też potrzebny tu partner, po którym można się spodziewać taktu, czułości oraz niezwykle wtedy potrzebnej cierpliwości i delikatności. Wtedy ból może się powoli rozpuścić.

Ale znam też zupełnie inny przypadek traumatycznego pierwszego razu: dziewczynę, która prawie w ogóle nie miała błony dziewiczej. Nie było krwi, reagowała na pieszczoty, bo знаła już pod tym względem swoje ciało, więc stosunek był dla niej spełnieniem. Tymczasem partner, któremu się oddała, chciał być tym pierwszym i nie uwierzył jej, że była dziewicą. Posądził ją o to, że go oszukała. Nie grzeszył niestety klasą i dał sobie prawo nazwać ją dziwką. Więc na poziomie fizycznym to było dla niej łatwe, ale została przez ważnego dla siebie mężczyznę stłamszona, odrzucona.

Czym coś takiego grozi?

Że dziewczyna zacznie się wstydzić swojej seksualności, otwarcia, szybkości, z jaką jej przychodzi rozkosz. Że zacznie występować przeciwko sobie. Wyposażona w talent do bycia wielką kochanką – a jest to talent – zaprzepaści go, bo odium odrzucenia w takim momencie potrafi być bardzo silne.

To tylko dwa skrajne obrazy pokazujące, że ten pierwszy raz potrafi rzutować na przyszłe życie nie tylko erotyczne, potrafi dziewczynę ustawić w pewnej roli, z której później bywa trudno jej się uwolnić.

A mężczyzna? Jak on może odbierać fakt bycia tym pierwszym?

Mężczyzna może chcieć być tym pierwszym z niepewności, z miłości, z próżności. Może sobie nawet inaczej tego nie wyobrażać – są nadal, nawet w naszej kulturze mężczyźni, którzy uważają kobietę, która straciła dziewictwo, za niepełną i nigdy by się „z taką” nie ożenili. Co nie oznacza, że nie poszliby z taką do łóżka, ale to już inna historia. Są też tacy, którzy nie chcą być „tym pierwszym”, potrafią się nawet wycofać, jeśli się dowiedzą przed stosunkiem, że dziewczyna jest dziewicą.

Dlaczego?

Rozdziewiczenie jest czynem istotnym. Przede wszystkim dla konkretnej dziewczyny, ale i społecznie. W związku z tym na mężczyznę spoczywa duża odpowiedzialność. I on się boi, że może ona będzie chciała ślubu, że może go to do czegoś obliguje, a on na przykład nie chce się z nią wiązać, a może ona się w nim zakocha, a może jej tatuś będzie go ścigał, a może okaże się, że w ten sposób zmarnował komuś życie.

Słyszę często, że pierwszy raz to bardzo przereklamowany akt.

Przede wszystkim niejednoznaczny. Bo co my tak naprawdę rozumiemy przez ten pierwszy raz? To może być pierwszy raz w ogóle: pierwsza nagość, dotyk, bliskość fizyczna, pierwszy raz pozwolenie na wtargnięcie czyimiś rękoma w siebie lub pierwsze pozwolenie na penetrację członka. Inaczej zna swoje ciało dziewczyna, która uprawia masturbację, inaczej reagować będzie ta, która swych stref erogennych jeszcze nie odkryła. Statystyk tego typu nikt nie

robi. Ale znam kobiety, które mają po 28 lat i z nikim nigdy nawet się nie pieściły, i znam dziewczynki kilkunastoletnie, które zażywały wszelkich możliwych zbliżeń oprócz samej penetracji. Bo się boją samego aktu albo ciąży, albo wyrosły w środowiskach, w których dziewictwo jest wartością, albo należą do Kościoła, który nakazuje czystość przed ślubem, w jakimś sensie się więc oszukują, że owa czystość to powstrzymanie się od samej tylko penetracji.

Niektóre dziewczyny traktują dziewictwo jak zbędny balast, przeszkodę w drodze do pełnego życia seksualnego i starają się jak najszybciej mieć to z głowy, bo to obciach być „jeszcze” dziewicą, jak się ma szesnaście lat...

To pokazuje, jak te dziewczyny są nauczone traktować swoje ciało. Jeśli coś tak ważnego jak pierwszy seks uznamy za nieważne, to co jest ważne? Jeżeli dziewczyna pośpiesza: żeby już było to za mną, żeby już był seks, to znaczy, że w ogóle nie za bardzo jest w tym, co jej dotyczy, obecna. Jakby jej w tym wszystkim nie było, jakby życie miało dopiero nadejść, a nie było tu i teraz.

Wiele osób ma taki stosunek do życia.

To się wiąże z instrumentalnym traktowaniem siebie i innych. Jakaś Zosia chce jak najszybciej stracić cnotę, żeby już mieć ten fakt z głowy. W jakimś sensie dokonuje na sobie gwałtu, ale postanawia tego nie wiedzieć, nie czuć. Ma jakieś przypuszczenie, że to rytuał, ale traktuje go bardzo płasko, powierzchownie, tak jak nauczono ją żyć. Dlatego z punktu widzenia jakości późniejszego życia mniej

istotne jest, czy za pierwszym razem miałyśmy orgazm. Orgazm, jak to mówią, rzecz nabyta. Ważniejsze jest, z jakim nastawieniem decydujemy się na pierwszy raz. Bo to jest przełom. Tak jak pierwsza miesiączka, która jest przekroczeniem progu, symbolicznym początkiem stawania się kobietą. Inicjacja seksualna to kolejny próg w kierunku pełni kobiecości. A ogromną rolę w tym, jakie mamy nastawienie, grają właśnie oczekiwania, wobec samego aktu, siebie i partnera.

W pierwszym odruchu wydało mi się, że teraz dziewczyny mają łatwiej, bo nie trzeba tego dziewictwa utrzymać do ślubu. Więc decyzja należy do dziewczyny. Ale kiedy tak rozmawiamy, zaczynam widzieć, że to też na swój sposób trudne...

Dziewczyny raczej rzadko decydują – przeważnie idą za impulsem, możliwością, która się nadarza, ulegają naciskom chłopaka lub tej presji, żeby już to zaliczyć. Przede wszystkim nikt ich nie uczy, że mają prawo decydować o sobie i co to oznacza. Że wolno im się wycofać, powiedzieć „nie” w każdej sytuacji, jeśli czują, że coś jest nie tak. Mało kto uczy dziewczyny szacunku do siebie, do własnego ciała, do własnych wyborów. Zaufania do siebie, pójścia za własnym głosem.

Co ciekawe, rodzice, szczególnie starej daty, jak mantrę powtarzają słowa: szanuj się, nie idź do łóżka z pierwszym lepszym.

Tylko że najczęściej oznacza to zupełnie co innego. Nie jest to: szanuj siebie, swoje ciało, nie gwałć się, słuchaj jego

sygnałów, nie zmuszaj się do niczego. Zamiast tego ona słyszy: szanuj się, czyli chroń do siebie dostęp, również wtedy, a nawet szczególnie, gdy masz ochotę na seks, czyli znów nie słuchaj własnych chęci, własnego ciała. Czyli – nie szanuj się.

Kiedy dziewczyna jest gotowa na swój pierwszy raz?

Nie ma reguły. Wiek tu nie ma nic do rzeczy. Wiele zależy od rodziców, jak zwykle. Jeśli są parą spełnioną seksualnie i niepruderyjną, pokazują dzieciom swoją bliskość i rozmawiają o tym jak o każdej sprawie, do niczego dziecka nie zmuszając, pozwalają mu na odkrywanie siebie i tej sfery. Wtedy ono lepiej sobie poradzi z początkami, samo będzie wiedziało, kiedy jest gotowe.

A bywa inaczej: rodzice chcą, by dzieci nie powtórzyły ich drogi albo spełniły to, co im samym się nie udało, więc nie pozwalają im na odkrywanie własnego tempa. Typowy przykład: rodzice za młodu „wpadli”, ich rodziny zmusiły ich do ślubu i tak żyją nieszczęśliwi, choć nigdy się do tego nie przyznają. Więc robią wszystko, by dziecko nie miało szansy tego powtórzyć.

I, paradoksalnie, przyczyniają się do tego, by dziecko ową drogę powtórzyło?

Demonizując seks, wprowadzając restrykcje, sprawiają, że młody człowiek zaczyna dążyć do tego, żeby zakazany smak poznać jak najszybciej. Dlatego często dziewczyna, której nie wolno nigdzie chodzić, poleci do łóżka z pierw-

szym lepszym, by wykorzystać okazję, wcale się siebie nie pytając, czy tak naprawdę ma na to ochotę. Kluczową sprawą jest to, czy rodzice zdają sobie sprawę, że dziecko nie jest nimi, że jest niezależną, niepowtarzalną osobą. Jeśli tak myślą o swoim dziecku, sprawiają, że dorastając, będzie się stawać panem albo panią siebie. I będzie mogło i umiało o sobie decydować.

Gdyby było więcej takich rodziców...

Seks to ogromna pozytywna energia. Człowiek, który jest spełniony seksualnie, który czuje wartość cielesności, posiadał umiejętność brania i dawania rozkoszy, jest człowiekiem niezależnym. Ale nie demonizujmy: poza nielicznymi przypadkami, większość ludzi zmusza się do seksualności uczy. Seksualność jest domeną ludzi dojrzałych. Bo gdyby tak miało być, że pierwszy raz jest już niebem, to po co byliby iść dalej?

Olga Haller
Małgorzata Kacperk

To, co nas podnieca

Bardzo często kobiety wstydy się, że coś je podnieca. Ten wstyd powstrzymuje je od swobodnej ekspresji w sferze seksu. Nastawiają się raczej na odpowiadanie na to, co robi partner, niż na aktywne współtworzenie intymnej relacji.

W Internecie i w prasie kobiecej można znaleźć mnóstwo informacji dotyczących tego, co nas podnieca, może podniecać, uczynić podniecające. Zainteresowało mnie zwłaszcza kilka artykułów skierowanych do kobiet. No i na przykład: jak pieścić piersi? Mamy kilka zdań, że kobiety lubią delikatnie. Następnie pojawiają się podpowiedzi typu: posmaruj piersi koniakiem, załóż futro na nagie ciało... A po co? Bo to obudzi w nim „lwa łóżkowego”. To kto tu ma się podniecać, dla kogo to futro?

Takie zalecenia mogą stać się inspiracją, jeśli jesteśmy świadome naszych potrzeb i granic. Ale ponieważ wiele z nas ma z tym problem, istnieje niebezpieczeństwo, że zrobimy coś dla partnera, wizerunku, wrażenia i nie będzie-

my mieć z tego ani przyjemności, ani bliskości. Większość tych rad nie służy otwarciu się na siebie. Podkreśla się, że od nas zależy przyjemność mężczyzny.

Rozmawiałam z kilkoma kobietami po trzydziestce. Zapytałam je, czy dzielą się swoimi potrzebami z partnerami. Jedna, która otwarcie przyznaje się do tego, że uwielbia seks, odpowiedziała: „No coś ty, ja nawet nie wiem, czego potrzebuję”.

Kobiety częściej nastawiają się na odpowiadanie na to, co robi partner, niż na aktywne współtworzenie intymnej relacji. Istnieje też inna strona medalu – to kobiety zaczynają wymagać od mężczyzn konkretów: połóż rękę tu, zrób to. A mężczyźni sprowadzeni do roli robota, który ma zapewnić orgazm, też czują się z tym źle. Myślę jednak, że kobietom szczególnie trudno odnaleźć kontakt ze sobą w seksie, gdyż większość z nas po prostu nie zna zbyt dobrze tej strony własnej natury.

A czym jest ten kontakt?

To świadomość swoich prawdziwych potrzeb, ale nie w sensie technicznym: chcę, żebyś mnie dotykał tu albo tam, chcę robić to czy tamto. Chodzi o otwarcie się na odkrywanie tu i teraz przeżyć i potrzeb, o których mogłyśmy nawet nie wiedzieć, o poddanie się seksualnemu pobudzeniu, które nas poprowadzi. Ale tutaj mamy dylemat. Bo z jednej strony kobiety robią w łóżku różne rzeczy wbrew sobie (dla partnera, wizerunku i nie wiadomo czego jeszcze), a z drugiej – mogłyby robić to samo, gdyby rozpoznały, że naprawdę tego chcą! Ale na przeszkodzie

stoi przekonanie, że jeśli sobie pozwolimy na popłynięcie, eksperymentowanie i „puszczenie” ciała bez kontroli, staniemy się dziwkami.

Nie wolno nam pokazywać, że coś nas naprawdę podnieca?

Ze czegoś chcemy w seksie. To wątek, który przewija się w naszych rozmowach. Skąd mamy wiedzieć, czego chcemy, skoro większość z nas poznaje własne reakcje seksualne dopiero w kontakcie z chłopakiem, mężczyzną. Wielu dziewczynom, które rozpoczynają erotyczne kontakty, brakuje wiedzy i praktyki (tak, tak – praktyki!). I nie chodzi o kwestię, skąd się biorą dzieci, ale o to, na czym seks polega – że daje przyjemność, radość, bliskość, że jest tysiąc możliwych pieszczot... I że jest wielką siłą, którą trzeba poznać, oswoić. Dostajemy za to mnóstwo przekazów płynących z lęku i chęci ochrony: nie możesz być łatwa, bo będą źle o tobie mówić, on cię wykorzysta, a nawet – musisz zachować godność! Większość z nas ma zakodowane, że trzeba się pilnować, że seks to kruchy lód, po którym należy stąpać ostrożnie.

Lęk przed odczuwaniem podniecenia i marginalizowanie potrzeb seksualnych może spowodować, że będziemy wybierać niewłaściwych mężczyzn, którzy niekoniecznie nas podniecają albo którzy mają zaspokoić inne nasze potrzeby?

Nie mając obeznania z doznaniem i potrzebami fizycznymi w sferze erotycznej, możemy mylić stan zakochania ze stanem podniecenia. To podstawowy powód, dla którego kobietom się to miesza. Bo jeśli mamy kilkanaście lat, przy-

tulamy się do chłopaka i czujemy podniecenie, a jednocześnie wiemy już dobrze, że nie powinnyśmy go czuć, no to wzdychamy i uznajemy, że jesteśmy zakochane! To usprawiedliwia nasze odczucia, a jednocześnie oddala od samych siebie. Błogość w dole brzucha, potrzeba pieśczot i rozładowania seksualnego napięcia (która z nas odważyła się tak to nazwać?!) – to są reakcje naszego ciała w intymnym kontakcie. Jeśli nie ukrywamy ich przed sobą, możemy się uczyć zdrowej kontroli. Kiedy wybuchają potrzeby seksualne, jako pierwsza może pojawić się fascynacja erotyczna. I to jest w porządku. Czasem wystarczyłoby pójść do łóżka raz, drugi, trzeci i się rozstać. Ale nie możemy, bo mamy zakodowane, że skoro pragnę seksu, muszę być zakochana i dalej to ciągnąć.

Tak zaczynają się problemy w związku? Zostajemy nienasycone, niezadowolone – i emocjonalnie, i seksualnie?

W tej kwestii Nancy Friday jest dla mnie zawsze ogromną inspiracją. W książce „Kobiety górą” pisze o klasycznych pretensjach kobiet do mężczyzn związanych ze stylem uprawiania seksu. Kobieta po seksie pragnie często kontaktu – pobyc blisko, przytulać się, rozmawiać. Kiedy rano on pełen energii wychodzi do pracy, ona wspomina, wacha jego koszulę, dzwoni, żeby usłyszeć jego głos... A on w czasie seksu doznał przez moment błogiego zespolenia, które przypomina mu bliskość z matką, wraz z niebezpieczeństwem zagarnięcia i zależności. Otworzył się na kontakt z partnerką, ale potem musi wrócić do siebie. Nie oznacza to, że jej nie kocha – po prostu wraca do siebie,

żeby znów zbliżyć się do niej za jakiś czas. A kobieta zostaje z niedosytem uczuciowym – jakby nie mogła uwierzyć i przyjąć, że dobry seks jest wystarczającym powodem do radości i potwierdzeniem jakości relacji. Nie docenia tego, że jej przeżycia seksualne są ważne same w sobie – że może coś dostać, wziąć i zostać z tym zadowolona, pełna.

Jedna z kobiet na pytanie, co ją podnieca, odpowiedziała: „kontakt”. Ten kontakt zaczyna się dużo wcześniej niż tzw. gra wstępna. Kobiety powiedziały mi: „niezwykle podniecająca jest rozmowa, to, co się dzieje w ciągu dnia, spojrzenia”.

Podniecające jest to, że jesteśmy pożądane, chciane, że mężczyzna widzi w nas istotę seksualną, w tym momencie jedyną. Czujemy się zauważone, wybrane, najważniejsze. Widzimy to w geście, wzroku, słyszymy słowa, głos, oddech, odczuwamy w dotyku. Rozgrzewa nas to nawet – a może właśnie szczególnie wtedy – kiedy nie jest to moment na seks lub do łóżka daleko. Oczywiście podniecać nas może też to, co same robimy, nasza inicjatywa. Ale tu znowu dotykamy problemu: czy możemy sobie na to pozwolić?

I tu mam przykład znajomych, które przyznały się, że zawsze unikały bardzo przystojnych mężczyzn. Włączały się obawy typu: mógłby mnie sobie owinąć wokół palca, do kogo ja tu startuję, to pewnie playboy. Albo spuszczały wzrok, gdy napotykały pełne zainteresowania spojrzenie. Czy to mężczyzna jako potencjalny kochanek budzi takie obawy?

Wielu kobietom trudno wytrzymać naładowanie energią seksualną. I dodam coś, co zabrzmiało jak truizm: sądzę, że ko-

biety wstydzą się, że coś je podnieca. Kiedy coś nas naprawdę zaczyna porywać, robi się niebezpiecznie. Wstydzimy się pokazać, że pożądamy mężczyzny. Wstyd związany z tym wszystkim, czym nasiąkamy, powstrzymuje nas od swobodnej ekspresji w sferze seksu. Energia seksualna to potężna siła, a zdarza się, że idziemy za nią jak ćmy. I mamy powody, żeby się jej bać – kiedy jej nie znamy, rzeczywiście nie jesteśmy bezpieczni. Czasem kobiety wchodzi w związek małżeński i naprawdę nie są obudzone seksualnie. Mają kontakt ze swoją seksualnością w tym sensie, że pełnią wszystkie role: zakochują się, przeżywają pierwszy raz, wychodzą za mąż, rodzą dzieci. Zdarza się, że gdy stają się bardziej świadome siebie i niezależne, przeżywają romans i w nim dopiero doznają wrażeń, których nigdy wcześniej nie miały. Taki romans może być i fascynującym, i trudnym przeżyciem. Energia seksualna, bardzo długo trzymana na uwięzi w pewnym momencie może wybuchnąć. Jeśli nie umiemy się z nią obchodzić, możemy boleśnie pobłądzić. Np. uznać, że nasze szczęście zależy od niego, i pójść za kochankiem na koniec świata niezależnie od tego, czy nam to służy, czy nie.

Może, by oswoić energię seksualną, warto przyjrzeć się, jak doświadczamy zmysłowego pobudzenia w ciele w nieseksualnych sytuacjach? Pewna kobieta opowiadała mi, że doświadczyła seksualnego pobudzenia po fitnessie, inna – gdy chodziła nago po leśnej polance. Ale takie doświadczenia łatwo zmarginalizować albo uznać za nienormalne.

My, kobiety, jesteśmy seksualne same w sobie, tak jak mężczyźni! Zmysłowości i podniecenia możemy doświadczać

przy okazji różnych sytuacji. Pulsujące fale ciepła, mrowienia i rozluźnienia rozchodzące się z dołu brzucha po całym ciele. Intensywne odczuwanie ciała, skóry, genitaliów w kontakcie z trawą, wiatrem. Po fitnessie, podczas relaksu, kiedy spoczone i gorące odpoczywamy. Kiedy zrzucamy ubranie podczas samotnego spaceru po łące albo pływamy nago. Czujemy, że nasze ciało żyje, że zmysłowo kontaktujemy się ze światem. Te doznania nas uwrażliwiają.

A co z fantazjami? Jak one przekładają się na rzeczywistość i na seks? Zebrałam kilka. Kobieta fantazjuje o seksie oralnym. Ona jest boginią, a mężczyzna klęczy u jej stóp i spija nektar spomiędzy jej nóg. Fantazja bardzo ją podnieca, ale w łóżku ma opory, wstydzi się. Inne fantazje: kocham się z innym mężczyzną albo nawet kilkoma; na co dzień spokojna i uległa mężatka, w fantazji uprawia dziki seks z innym na dyrektorskim fotelu męża.

Fantazja służy ominięciu tego, co nam przeszkadza w życiu mieć przyjemność z seksu. Czasami trzeba podrażnić, żeby znaleźć jej głębsze znaczenie. Ale fantazja z boginią wydaje mi się dość oczywista. Jako bogini przyznaję sobie prawo do przyjemności, zasługuję na nią, bo jestem wspanią, mam władzę, pozwalam na tę pieśczętę i sobie, i mężczyźnie, moja wagina jest boginią. Czy łatwo nam przyznać takie prawa sobie, swojemu ciału, swojej waginie? Żeby móc mieć przyjemność z seksu oralnego, ta kobieta potrzebuje fantazji o bogini. Dzięki temu pokonuje przeszkody obecne w rzeczywistości. Fantazjowanie o innym mężczyźnie może służyć przełamaniu stereotypów. Cza-

sem wydaje się, że coś jest do osiągnięcia tylko na zewnątrz, a nie w związku. Uległa mężatka dzięki swojej fantazji może pozwolić sobie na bycie dominującą, silną i wymagającą. No i zakwestionować swoją zależność, na co ma wewnętrzny zakaz w związku. Dzięki fantazjom możemy poznawać siebie. Są naturalnym przejawem naszej seksualności.

Jaki płynie wniosek z naszej rozmowy? Jak rozpoznać, co nas naprawdę podnieca?

Wszystko nas może podniecać, smarowanie piersi winem, zakładanie futra na nagie ciało czy cokolwiek innego, jeśli odkryjemy, że to naprawdę nasze pragnienia. Nawet jeśli nie jesteśmy zakochane, a chcemy seksu! Czyli co? Potrzebujemy zaufać sobie, swojemu ciału, żeby pozwolić sobie bezpiecznie płynąć na fali seksualnych odczuć. Ale żeby tak się stało, większość z nas musi na nowo uwierzyć, że ma do tego prawo: bez czekania, aż mama, tata, partner czy społeczeństwo wyrażą aprobatę. Możemy zapytać siebie: czy mam fantazje seksualne i jakie one są? Co czuję, kiedy patrzę na siebie w lustrze? Czy znam swoje ciało, swoją waginę, czy kiedykolwiek na nią patrzyłam, dotykałam jej, a jeśli tak, to z jakim uczuciem? Co się ze mną dzieje, kiedy jestem w łóżku z mężczyzną? Może czegoś chcę lub nie chcę, a nie mówię o tym? Jakie mam przekonania na temat seksu? Żaden poradnik, żadna gazeta z instrukcjami nie uchronią nas od refleksji. Wszystko już mamy, tylko musimy objąć to uwagą. To nas może wyzwolić.

Katarzyna Miller
Tatiana Cichocka

O czym marzy dziewczyna

Pólnagi dzikus z nożem w zębach wspina się po bloku do mojego okna... Przypadkowy przechodzień dosiada się do mnie na ławce w parku... Siedzę w wyzywającej pozie przy barze, a przystojny nieznajomy nie może się mi oprzeć... Każdemu zdarza się fantazjować o seksie. Również, a może przede wszystkim kobietom.
Co nam to daje?

Popuśćmy nieco wodze fantazji... Co by było, gdybyśmy się wszystkie przyznały do tego, że mamy marzenia erotyczne?

Żyjemy w świecie, w którym część tego, co ludzkie, wspólne, naturalne, została zepchnięta do podziemia. Tak jest z seksem. Nie uczymy się o tym w domu ani w szkole. Wiemy, ile rzęsek ma rozwielitka, jeśli ma takowe, ale nie wiemy, co się dzieje w naszym organizmie. Nie, z czego się składa, ale np. jak i kiedy rodzi się pożądanie, co to z nami robi. Oficjalnie tematu nie ma. A jednocześnie wokół nas pełno seksu, w filmach, TV, na ulicznych plakatach.

Wszyscy mamy penisy albo cipki, czujemy jakieś tęsknoty, coś nas uwodzi, zaprasza, niepokoi, drażni. Seks zdaje się czymś zupełnie innym niż reszta życia, tajemniczym, zakazanym. To znakomita pożywka dla fantazji.

Gdybyśmy naprawdę uwolnili sferę seksu, nie mielibyśmy tak zwanych sprośnych myśli?

Pewnie nie, bo fantazje seksualne mają różne funkcje, m.in. ubarwiają życie. Jednak są dowody, że w grupach ludzi, w których panuje wzajemna uwaga, otwarta komunikacja, jest dużo ciepłego, czułego dotyku, powoli robi się coraz mniej seksu – traci on na znaczeniu. Również marzenie o nim. Cóż, w naszej kulturze seks jest jedynym niemal obszarem, gdzie można zaznać dotyku, bliskości, pokazać swoje ciało, czyli poczuć się chcianym i przyjętym w swej nagości – prawdzie. A to jest nam ogromnie potrzebne.

Kto częściej fantazjuje o seksie: kobiety czy mężczyźni?

Jedyną wiedzę na ten temat mam z książek Nancy Friday wydanych w Polsce niestety tylko raz, w latach 90. Trzy książki o fantazjach kobiecych, jedna o męskich. Proporcje są nieprzypadkowe. Robimy to równie często, o ile nie częściej niż panowie. I mamy znacznie bogatsze fantazje. Męskie są proste: konkretna kobieta, akt miłosny – często seks oralny, czasem wystarczą części kobiecego ciała. A jeszcze kilkadziesiąt lat temu uważano, że kobieta nie ma potrzeb seksualnych...

Takie ujawnienie, jakiego dokonała Friday, jest potrzebne?

Odzew, z jakim spotkała się wśród Amerykanek prośba Nancy Friday o przysyłanie jej opisów seksfantazji, był nieprawdopodobny. Istna rewolucja. Kobiety pisały, a we wszystkich listach oprócz opisów była wdzięczność, że wreszcie mogą wyjść z cienia. Dowiedziały się, że nie są jakieś chore, „zбочzone”, wynaturzone, bo myślą o seksie, lubią się podniecać. Dostały prawo być sobą. To wielki krok w stronę wyzwolenia. My w Polsce jeszcze w zasadzie nie zrobiliśmy tego kroku. Moje doświadczenia z pacjentkami pokazują, że czują one coraz bardziej swoją sprawczość w życiu, ale rzadziej wobec mężczyzn, a w szczególności w seksie. Nie wiedzą, kim są, chcą lub mogą być w seksualnej relacji, na czym polega ich kobiecość. Ważne, czy on jest zadowolony, mniej ważne, czego chcą ja. Jesteśmy skłonne brać faceta z dobrodziejstwem inwentarza, nie wymagać, żeby się wziął do rzeczy i nauczył nas zaspokajać. Mamy mu to oczywiście bardzo za złe i w jakiś nie wprost sposób on i tak za to zapłaci.

Czy fantazje kobiet mają jakieś wspólne motywy?

Fantazje się zmieniają wraz ze zmianą w świadomości kobiet. Przechodzimy od nastrojów i zarysów po coraz wyraźniejsze wizje w miarę, gdy robimy się śmielsze. Jako jednostki, ale też jako społeczność. W końcu „Seks w wielkim mieście” już widziałyśmy. Wiele kobiet dzięki temu uwierzyło w siebie i nabrało apetytu na niezależność. W książkach Nancy Friday widać wyraźnie, że zmiany w fantazjach seksualnych idą w parze ze zmianami w sposobie traktowania kobiet. Kobiety przechodzą od ja – przedmiot, do ja – podmiot. Niegdyś kobieta częściej fantazjowała o kimś

nieznajomym, który robił coś, czego ona pozornie nie chciała. Niby ją zmuszał, ale tak naprawdę wiedział, czego ona chce, więc ją brał, a ona niby to się broniła. W tym tkwi źródło tych absurdów, które nadal powtarzają niektórzy mężczyźni, że kobiety w głębi duszy chcą być gwałcone. Zgroza. Żadna kobieta nie chce być gwałcona!

Dlaczego kobiety wyobrażają sobie sceny gwałtu?

Podniecają nas rzeczy zakazane albo takie, które w jakiś sposób przekraczają nasze granice. Marzenie o gwałcie jest tak naprawdę marzeniem o uwolnieniu się od poczucia wstydu czy winy za to, że chcę seksu. Bo przecież niby nie chcę – jestem w porządku. To on chce, więc mnie sobie bierze. Kobieta, która przyznaje sobie prawo do seksualnych pragnień, raczej nie będzie miała takich wizji.

O czym fantazjujemy najczęściej?

Niektóre z naszych scenariuszy są zabawne, nawet science fiction. Jest podglądanie i bycie podgladaną, wybraną z tłumu lub jedyną wśród wielu mężczyzn. Są np. fantazje mundurowe: przychodzi listonosz, hydraulik, lekarz, policjant, często ksiądz. Religia bywa częstym elementem seksualnych wizji, bo jest silnym tabu, więc przekraczanie go, nawet w wyobraźni, łączy się z napięciem, które jest częścią składową podniecenia. Mamy też fantazje z kobietami. I znowu: to wcale nie oznacza, że się jest lesbijką. Choć oczywiście można nią być. To może być droga do odkrycia tego. Mniej liczne, ale bywają, fantazje z dziećmi, ze zwierzętami. Zdarzają się fantazje związane z historycz-

nymi wydarzeniami, bajkami. Wbrew pozorom kobiety też fantazjują o zadawaniu bólu czy używaniu mężczyzn, w rodzaju: jestem władczynią, a oni się u moich stóp wiją. Ja ich tłukę, skracam o głowę...

Odkrycie, że podniecają mnie np. świętokradcze myśli albo zadawanie bólu, może być przerażające.

Im większe tabu, tym wyższa atrakcyjność bodźca. Ale jeśli się ośmielisz i uznasz swoje prawo do posiadania takiej fantazji, być może ona za jakiś czas przestanie na ciebie działać. W miarę dojrzewania zmienia się repertuar fantazji. Jedne zostają, z innych po prostu wyrastamy. Kiedy jesteśmy dziewczynkami, podnieca nas na przykład tata koleżanki. A jak dorośniemy, raczej już nie, chyba że będzie to jakiś wyjątkowo udany starszy pan...

Jakie jeszcze funkcje pełnią takie erotyczne wizje?

Rekompensują braki, pokazują nasze ukryte potrzeby, często nieuświadomione. Jedna kobieta ma potrzebę uległości, a inna – dominacji. Choćby owa „władczyni”, która czołga mężczyzn w marzeniach, w życiu może być absolutnie podległa. Fantazje seksualne mogą się same pojawiać, a możemy je świadomie produkować. To mogą być obrazy, których używamy podczas seksu z partnerem, gdy mamy problemy z podnieceniem. Mogą się też pojawiać niespodziewanie jako wskazówka, że chcemy przeżyć coś seksualnego.

Podoba mi się to, że wywołują je często sytuacje i rzeczy zupełnie nieoczekiwane.

W muzeum w Odessie zatrzymałam się na dłużej przy obrazie śpiącej nagiej nimfy, którą z boku podglądał satyr. Moja wyobraźnia popłynęła. I mam ten obraz do dziś „w archiwum”, czyli repertuarze fantazji. Chętnie się do tego przyznaję, bo takie kulturalne ma korzenie...

Czy w terapeutycznej pracy pomagają wzorce fantazji seksualnych?

Pomagałyby, ale myślę, że znaczna część terapeutów tak daleko nie sięga. Bo to wymaga zbudowania bardzo specyficznego poziomu zaufania. I brakuje języka, wszyscy mamy z tym problem. Stosunkowo rzadko rozmawia się o masturbacji, w ogóle o sfrustrowaniu seksualnym, o tym, że seks jest nijaki. Myślę oczywiście o sytuacjach, w których fantazje seksualne grają ważną rolę – kompensacyjną. To dotyczy każdego, nie tylko par. Również starszych czy samotnych osób. Bywa, że samotna osoba ma bujniejsze życie seksualne ze sobą samą niż ludzie żyjący w parach. Fantazjowanie i masturbacja to jest też życie seksualne. Orgazm jest zawsze orgazmem, czy w samotności, czy przy kimś, czy we śnie. Fantazje pogłębiają seksualność. Mózg to organ seksualny. Jest oczywiście ciało i wagina, ale mózg musi pozwolić, by one się włączyły. Musi być odpowiednio nastawiony.

Czy erotyczne marzenia mają jakieś złe strony?

Wszystko może być szkodliwe, gdy się tego nadużywa albo coś niezbędnego tym próbuje zastąpić. Jeśli ktoś jest tak w życiu połamany, że tylko w świecie seksualnych fantazji znajduje ulgę i prawo do bycia, to się od nich uzależni.

Ponieważ rzeczywistość nigdy nie jest tak satysfakcjonująca jak fantazje. Dlatego dobrze je mieć, cieszyć się nimi, ale nie opłaca się dać im się opanowywać. Marzenia erotyczne i doznania, jakie wywołują, potrafią znakomicie odciągać człowieka od życia. I nie tylko człowieka. Pamiętasz to doświadczenie? Szczur miał w klatce dostęp do kłapeczki, którą uwalniał jedzenie. Kiedy był głodny, naciskał ją. Dali mu drugą kłapeczkę, której wciśnięcie pobudzało ośrodek rozkoszy w jego mózgu, wskutek czego doznawał orgazmu. I co? Naciskał kłapeczkę bez przerwy, aż zdechł.

Fantazje nie zagrażają bliskości?

Tylko jeśli ktoś nimi bliskość zastępuje. To się najczęściej zdarza ludziom, którzy boją się bliskości, nie umieją sobie z nią radzić. Jednak gdy z moim partnerem nie potrafię osiągnąć orgazmu, przyjemności czy nawet podniecenia i muszę sobie zawsze wyobrazić kogo innego, czy inną sytuację, to ten związek nie do końca jest związkiem seksualnym. Nie ma w nim bliskości erotycznej, choć może być inna. Zresztą wtedy najczęściej seks zanika. Natomiast na pewno nie jest tak, że samo istnienie fantazji przeszkadza w bliskości. Może być wręcz jej elementem. Fantazja seksualna jest przede wszystkim byciem ze sobą. A nie ma mowy o bliskości z innymi bez bycia blisko ze sobą.

Ale fantazja jest też twórcza. I tu dotykamy dość ważnego punktu. Przypuszczam, że z fantazji erotycznych powstało wiele książek czy filmów, czy dzieł sztuki, obrazów. Tak naprawdę jest to taka sama twórczość człowieka jak każda inna, dzieło ludzkiej wyobraźni.

A odgrywanie fantazji ma sens? W Stanach bodajże był taki program telewizyjny, w którym można było zrealizować na wizji swoją fantazję seksualną.

Słyszałam taką historię: on i ona razem odgrywali jego fantazję – on jechał samochodem i zabrał ją jako autostopowiczkę... Ona, zresztą najpierw z oporami, zaczęła grać dziewczynę, którą nie jest. I on wtedy powiedział: To ty taka dziwka jesteś, że z obcym facetem byś się chciała pieprzyć? Odchodzę! I ją zostawił. To jest obrzydliwe zachowanie. Z pozycji mojego doświadczenia mogę powiedzieć, że dobrze, iż poszedł, bo ten facet nie był dla niej. Ale z pozycji kogoś, kto musi to przeżyć, to jest krzywda i strata. Zawsze należy pamiętać, że fantazja seksualna to rodzaj gry, zabawy, że należy utrzymywać do niej pewien dystans.

To kwestia indywidualna. Zobacz, jak często w stałych związkach pojawiają się gierki typu: a pani tu tak sama siedzi? Można się przysiąc? Flirt. Ludzie sobie urozmaicają w ten sposób życie. Jest w tym ewidentna fantazja erotyczna o poznaniu kogoś nowego. Jej odgrywanie wzbudza głównie dwa rodzaje uczuć: ciekawość i obawę; przyciąganie i niepokój. A to jest właśnie zestaw, który w dobrych proporcjach stwarza podniecenie. Można sobie odświeżać związek w ten sposób: wchodzę do sali, gdzie są też inni mężczyźni i przyglądam się swojemu. O, jaki interesujący! „Zwróciłam na pana uwagę. Pan mi się tutaj ze wszystkich najbardziej podoba”. To zmienia opcje. Twój własny facet czuje się jak król życia. Odwrotnie to działa równie dobrze – o co prosimy panów.

Olga Haller
Małgorzata Kacperek

Między nami, kobietami

Kobiety są kobietom potrzebne, by poprzez nasze prawo do stawiania granic. I nie chodzi tylko o mówienie „nie”, również o mówienie „tak”. Dopiero kiedy czujemy się odrębne i samodzielne, zdolne do wyrażania potrzeb, możemy naprawdę cieszyć się życiem seksualnym.

Często mówisz, że kobiety powinny się wspierać w odkrywaniu i rozwijaniu swojej seksualności. Taki jest między innymi cel warsztatów, które prowadzisz. Co to wsparcie oznacza?

Wsparcia kobiet potrzebujemy, począwszy od narodzin. Matczyne wsparcie jest niezmiernie ważne dla identyfikacji płciowej. Tutaj wszystko się zaczyna: w momencie przyjścia na świat i odbicia się w reakcji mamy. Najlepiej, gdy wzrokiem, gestem czy słowami daje nam bezwarunkową akceptację: „Cieszę się, że jesteś dziewczynką!”. W opiece powinnyśmy doświadczyć szacunku i delikatności. W ten sposób dowiadujemy się, jak traktować swoje ciało: „Zastu-

guję na uznanie i szacunek, moje potrzeby będą zaspokojone, mam prawo je mieć”. Mama to wielka nauczycielka, uczy nas, jak być kobietą.

Jeśli nie doświadczamy wsparcia w tym pierwszym okresie, ucierni na tym nasze życie seksualne?

Tak, może utrwalić się w nas przekonanie, że coś z nami jest nie tak, że nie zasługujemy na miłość i że ma to związek z naszą płcią. Ten brak zdeterminuje nasze życie, będziemy np. poszukiwać w mężczyznach akceptacji, potwierdzenia siebie jako kobiety i często używać w tym celu własnego nieakceptowanego ciała. Dlatego tak trudno nam stworzyć szczęśliwe związki. Bo chcemy dostać od mężczyzny to, czego nie dostałyśmy od mamy: pełne bezpieczeństwo, bliskość, niezachwianą pewność, że jesteśmy chciane.

Czy relacje z innymi kobietami, bliskie i serdeczne, mogą nam pomóc odczarować negatywne wzorce z przeszłości?

Kobiece kręgi i grupy rozwoju, których powstaje coraz więcej, pomagają nam zapełnić lukę po matce. Grupa staje się taką zastępczą mamą – dajemy sobie wzajemnie prawo do bycia kobietami, wzmacniamy się i otwieramy na kontakt ze sobą samą. Kobiety są nam potrzebne, by poprzeć nasze prawo do stawiania granic. I nie chodzi tylko o mówienie „nie”, również o mówienie „tak”. Dopiero kiedy czujemy się odrębne i samodzielne, zdolne do wyrażania potrzeb, możemy naprawdę cieszyć się życiem seksualnym. Bo zdejmujemy z mężczyzny ciężar odpowiedzialności za

nasze szczęście: i w życiu, i w łóżku. To daje niezwykle poczucie wolności.

Tylko czy my potrafimy naprawdę się wspierać? Czy poza stworzonymi do tego celu grupami czujemy wspólnotę kobiet?

Kobiety bardzo często wspierają się w nieszczęściu albo przeciwko mężczyznom. Pamiętam ten klimat z dzieciństwa: wizję ciężkiego kobiecego losu. I kobiety z rodziny, które wspierały się poprzez umacnianie tej wizji. Była w tym mieszanka sprzecznych emocji i przekonań. Taka jest dola kobiety – to z jednej strony. A z drugiej – to my tak naprawdę jesteśmy silne, wszystko się jakoś kręci dzięki nam i naszej zaradności. W pamięci mam obraz swojej babci. To była cudowna kobieta o ognistym temperamencie. A jednocześnie miewała nerwicowe lęki, bóle głowy i inne dolegliwości psychosomatyczne. Teraz myślę, że była to cena, jaką płaciła za ten wewnętrzny konflikt. Kobiety uczą się ukrywania swojej siły i swoich pragnień, również w seksie, a w relacjach z innymi kobietami nieczęsto mogą liczyć na poparcie, jeśli chcą to zmienić. Mogą się sobie godzinami zwierzać, rozumieć w cierpieniu i narzekać na mężczyzn.

Wiele kobiet uderza w rozpaczliwy ton: „Gdzie ich szukać, tych dojrzałych mężczyzn?!”, czasem jednak daje wyraz lekkiej pogardzie: „Co oni tam wiedzą, są lata świetlne za nami”.

Przekonanie, że my jesteśmy wspaniałe, a oni to dranie lub fajtlapy, doraźnie wzmacnia poczucie wspólnoty, ale tak naprawdę powoduje, że każda z nas zostaje samotna w swojej tęsknocie za miłością i spełnieniem w związku.

Czasami nasze urazy sprawiają, że dostajemy się w niewolę podwójnego wiązania: muszę mieć mężczyznę, żeby mogła uwierzyć w swoją wartość, a jak już go mam, to czym prędzej muszę udowodnić, że on jest niczym. I seks staje się jedną z aren tej rozgrywki. Celem jest uniknięcie bólu głębokiego zranienia z dzieciństwa („taka, jaka jestem, nie zasługuję na bezwarunkową matczyną miłość”). Wykorzystujemy m.in. swoją seksualność, żeby mu zaprzeczyć. Uwodzimy lub pozwalamy się uwodzić, pomiatamy albo dajemy sobą pomiatać, spełniamy oczekiwania, stawiamy warunki, nagradzamy seksem lub karzemy odmową albo w ogóle jesteśmy „ponad to”. Jeśli w kontaktach z przyjaciółkami uda się wyjść poza pocieszenie, radzenie, towarzyszenie w nieszczęściu i montowanie koalicji, a pojawi się otwarcie na dzielenie się uczuciami i potrzebami, to wzrasta szansa na wsparcie, które posłuży przemianie.

Jakie były twoje przyjaźnie z kobietami: „w szczęściu” czy „w nieszczęściu”?

Bywało różnie. Jedna wieloletnia przyjaźń zakończyła się nagle i niespodziewanie. Doskonale się rozumiałyśmy, właśnie „w nieszczęściu” – nasze małżeństwa utknęły w kryzysie, a my czułyśmy się rozczarowane, bezradne i nieszczęśliwe. Kiedy jednak ja się rozwiodłam, a ona nie, nasza relacja tego nie wytrzymała. Każda poszła w swoją stronę, zachowując szacunek dla odrębnych wartości, jakie nami kierowały. Inna przyjaźń trwa i rozwija się, choć pamiętam też okres przejściowy – kiedy uczyłam się przyjaźnić właśnie w szczęściu i nie potrzebowałam pomocy w doraźnych problemach.

Wśród kobiet zdarza się też często, że przyjaźń trwa, dopóki przyjaciółki nie mają partnerów. A kiedy ich już znajdują, wychodzą za mąż, znacznie mniej inwestują w przyjacielskie kontakty. Wydaje mi się, że kobiety zachowują się czasami tak, jakby znalezienie partnera było jedynym ważnym zadaniem życiowym, a w związek ten musimy zaangażować się na sto procent. A na dodatek tego samego oczekujemy od niego, zgodnie z zakończeniem każdej bajki: „a potem żyli długo i szczęśliwie”. Możemy zrezygnować z pomysłu, że mężczyzna da nam wszystko – będzie przyjacielem, misiem i dzikim kochankiem. Rozwijając kobiece przyjaźnie, w których dajemy i bierzemy zrozumienie, akceptację i bliskość, umacniamy swoją tożsamość płciową, autonomię i moc. To z kolei pozwala nam na więcej swobody, radości i satysfakcji w łóżku. W głębokich rozmowach z przyjaciółkami oraz w grupach rozwojowych możemy przyjrzeć się na nowo wyniesionym z domu przekazom na temat kobiecości, seksualności, związków i mężczyzn. Mamy szansę zrobić remanent: co z tego biorę, a czego nie.

Jest coś, co zatrzymałaś po remanencie? Moja babcia, choć bardzo narzekała na mężczyzn i powtarzała, że „chłop to nie-szczęście”, wciąż mi np. śpiewała piosenkę o Małgorzatce, która zamiast wracać do ojca i matki, woli tańczyć z góralami, i błyskała okiem na wieści o chłopakach. Takie słodko-gorzkie historie.

Babcia i mama opowiadały mi różne historie. Uwielbiałam ich słuchać. Było tam dużo o niespełnionych miłościach, tchnęły tęsknotą i żalem za czymś utraconym. Odebrałam je jednak jako naukę, że można marzyć i pra-

gnąć czegoś więcej. A z drugiej strony, że tęsknota to coś wpisanego w los kobiety. Musiałam nauczyć się sięgania po to, za czym tęsknię, i działania. Dostałam też skarb, dzięki któremu pewnie mam odwagę rozmawiać o kobiecej seksualności. Bo babcia potrafiła być niebywale spontaniczna. Mówiła o sobie, że jest „kobietą naturalną”. Jak byłam mała, kąpałyśmy się w cynowej wannie: najpierw ja, potem mama, a na końcu babcia – która wskakiwała przy nas do wody radośnie, na golasa! Gdy miałam z 11 lat i zaokrąglające się piersi, z zachwytem nazywała je „cytrynkami”. Czułam zawstydzenie, ale i dumę, że zauważyła i się cieszy. Pomagała mi oswoić się z przejawami kobiecości. Kiedyś w czerwcowy ciepły wieczór tuż przed pójściem spać porwała mnie na spacer. Do dziś pamiętam: mocny zapach jaśminów, ciepłe, wilgotne powietrze i ja z babcią przechadzające się w letnich płaszczkach zarzuconych na podkaszane koszule, pod którymi hulał wiatr, a my – bez majtek!

Mam wrażenie, że we wspólnotę kobiet wpisana jest również zdrowa sprośność. Rozmawiałam kiedyś ze zbieraczką i śpiewaczką pieśni ukraińskich Marjaną Sadowską. Zapytałam ją, jakie są te ukraińskie wiejskie kobiety? A ona na to: „Wyobraź sobie babki, które zbierają się razem, śpiewają, opowiadają, jedzą, piją... Najpierw usłyszysz opowieści o tragizmie ludzkiego istnienia, potem takie opowieści erotyczne o ich mężach, że wstydzę się ich słuchać, a one same wstydzą się je śpiewać, a na koniec zaśpiewają ci o obrzędzie chrzcin dziecka. Bo nie jest tak, że jeśli jakaś kobieta śpiewa tylko liryczne pieśni, to nie zaśpiewa w pewnym momencie takiej, że ci uszy zwiędną”.

Taka sprośność w opowieściach, przyśpiewkach, powiedzonkach to najprostszy przekaz, który zawiera przyzwolenie na cielesność i fizjologię. To nazywanie wprost, lekko i bez wstydu. Trudno o to w dzisiejszych czasach. Kiedyś zarabiałam na wakacje pracą w polu w towarzystwie wiejskich kobiet. Było zabawnie, kiedy pieląc chwasty, zaczynały gadki o chłopach i zaśmiewały się rubasznie. Czułam się z nimi swobodnie, dopuszczona do kobiecej wspólnoty. Sprośne żarty w takiej atmosferze są dla młodej dziewczyny czymś pozytywnym, za to kiedy sprośności opowiadają przy niej mężczyźni, staje się to przykrym przekroczeniem intymności.

Mylisz, że łatwo jest nam przyjaźnić się z kobietami, które manifestują swoją seksualność? Nie mogę nie przywołać na koniec przykładu Maleny (z filmu o tym tytule), która została zlinczowana przez kobiety właśnie, bo pozwalała sobie na zbyt wiele.

Coś w tym jest. Jeśli któraś swobodnie robi coś, za czym skrycie tęsknimy, budzi się zazdrość. Kiedy te pragnienia są głęboko wyparte i nie przyznajemy się do nich same przed sobą, w konfrontacji z taką osobą jesteśmy gotowe potępić ją ze świętym oburzeniem. Kobieta, która pokazuje swój seksualny wdzięk, odważa się przyznawać do pragnień wobec mężczyzn, przekracza konwenanse, może się spotkać z odrzuceniem. Łatwo przykleić jej etykiety: puszczalskiej, łatwej, dziwki. Los Maleny to metafora kobiecej tragedii w patriarchalnej kulturze: nieświadomego udziału kobiet w tym zbiorowym wykluczeniu. Na szczęście budzimy się, rośniemy w siłę. Zachwyca nas możliwość bycia razem.

Co zrobić, żeby nie zazdrościć, ale uczyć się od siebie nawzajem? Czy nie trzeba przypadkiem zacząć od początku: odgrzebać swoją historię, przypomnieć sobie kobiety z rodziny, zaopiekować się małą dziewczynką w sobie samej...?

Na moim ostatnim warsztacie dotyczącym seksualności jedna z kobiet podzieliła się taką fantazją: wszystkie siedzimy w kręgu, jak czarownice czy szamanki, a w środku, w ciepłe ogniska, leży uśmiechnięta niemowlę, Nowa Dziewczynka – wreszcie bezpieczna, przywitana z radością i zaakceptowana w całości.

Katarzyna Miller
Tatiana Cichocka

Białe małżeństwo

Życie bez seksu jest możliwe. Tylko co to za życie – powiedziałyby znacząca większość dorosłych Polaków. W świetle tego trudno uwierzyć, że coraz więcej stałych par i małżeństw żyje „na biało”. Co się dzieje? Dlaczego tak łatwo znika w związku pożądanie?

Powiedziałaś niedawno, że w swojej praktyce spotkałaś sporo par, które w ogóle ze sobą nie współżyją. Zdziwiło mnie to. Najwyraźniej wokół tego tematu istnieje zмова milczenia.

Ludzie się wstydzą przyznać do tego, że nie uprawiają seksu. Czy tego chcemy, czy nie, seks to ważny element życia. A dzisiejszy świat jest nim wręcz przesycony. Wyraźnie z tym przesadzamy, bo seks nachalny i wszechobecny staje się rodzajem odreagowywania, a przez to takim samym objawem nierównowagi, jak zakazy, lęki i zahamowania. Jednak jednym ze skutków tego, że seks jest w centrum zainteresowań współczesnego świata, bywa to, że ktoś, kogo seks nie interesuje albo kto akurat seksu nie uprawia, może

się czuć dziwołagiem, mieć poczucie winy i niższości. Przeciętna ludzka potrzeba to złać się z otoczeniem, więc gdy z tym seksem ci nie idzie, to się za Chiny nie przyznasz, bo wszyscy wokół grają ogierów. Tymczasem seks jest po prostu seksem. Normalną, częściowo fizjologiczną stroną życia. Jak jedzenie, spanie...

Ale bez jedzenia i spania długo się nie da żyć. A bez seksu?

Da się. Nawet całe życie. Ludzie przyznają się do tego niechętnie, nawet przed terapeutą. Nazywamy to białym małżeństwem, ale może to być narzeczeństwo, para. Mało tego, to dotyczy ludzi młodych, niejednokrotnie pięknych. Nikogo nie dziwi, że białe małżeństwa trafiają się wśród tych z ponadtrzydziestoletnim stażem. Kochali się, potem częstotliwość malała, aż zmalowała do zera. Kiedy jednak to dotyczy ludzi, którzy mają po dwadzieścia parę lat, to dziwi, prawda?

Można tę sferę tak całkiem zamknąć, mimo że się jest z kimś?

Możliwe jest wszystko, więc też ludzie, którzy nie potrzebują seksu. Białe małżeństwa pokazują, że nie trzeba chcieć, nie trzeba na siłę nic robić. Warto jednak szczerze zapytać siebie, czy naprawdę dobrze się z tym czujemy, czy brak seksu wynika z tego, że nie mamy takich potrzeb, czy mamy z nim jakiś problem.

Seks zanika z wielu powodów. Ciążą na nas wstyd i lęk związane z tą sferą. Tak się nas zawstydzia w dzieciństwie i w czasie dojrzewania, że co wrażliwsi chowają się za

murem. To chowanie się może mieć różne stadia. Od nieobudzenia seksualnego – są osoby, które niby uprawiają seks, ale nie mają z tego specjalnej przyjemności – po zaniechanie seksu w ogóle.

Mówi się, że największym wrogiem seksu jest codzienność...

Raz czy drugi nie ma entuzjazmu, raz czy drugi byliśmy na siebie nieuważni, a może dziś też nie wyjdzie, to nie warto zaczynać, lepiej się wyspać... Coraz mniej czasu, coraz więcej zmęczenia. No i trzeba się zająć życiem: jakimś sukcesem, domem, pojawia się dziecko – bardzo dużo zamieszania seksualnego wywołuje jego przyjście na świat. Jej się nie chce, jest zmęczona, mężczyzna czuje się odtrącony, narasta wzajemny chłód. Naprawdę nie wystarczy wyjść za człowieka, do którego się poczuło miętę. To dopiero początki. Trzeba inwestować w związek, rozwijać swoją specyficzną, jednostkową, a potem naszą wspólną seksualność. Gdy zaczynamy być razem, nie znamy swoich potrzeb, możliwości, ciał. Jeśli nie ma w nas otwartości na to, by się uczyć siebie i partnera, a mamy za to dużo oczekiwań i wyobrażeń, nic dziwnego, że gdy pierwsze uniesienia miną, ten nieszczęsny seks kuleje, zanika.

Dużo można by też powiedzieć o lęku mężczyzny przed kompromitacją w tej materii. Raz mu nie stanął, za wcześnie skończył, ma za małego, nie umie utrzymać podniecenia i mięknie... To traumy. Ilość obaw, jakie dręczą mężczyzn, jest niebywała. I sami sobie dowalają. Bez przerwy się zapraszają do rywalizacji.

Dzień za dniem mija, nie ma tego seksu i co? Co się w nas wtedy dzieje?

Zaczyna się myślenie: nie lubię cię za to, że mnie nie chcesz. Przeważnie w ogóle nie myślimy o sobie dobrze, więc projektujemy to uczucie na partnera, w taki właśnie sposób tłumacząc sobie jego brak zainteresowania seksem: już mu albo jej się nie podobam, nie kocha mnie. Interpretujemy odległość partnera jak oziębłość. Ale nie pytamy, nie rozmawiamy. Jesteśmy tak poranieni, że wolimy się opancerzyć, wycofać, bo wydaje nam się, że naprawdę usłyszymy: już mi się nie podobasz. Lepiej tę gorycz włożyć w inne słowa: za mało zarabiasz, ciągle cię nie ma, co z ciebie za żona, utyaś... Albo uciec w samobiczowanie się, depresję. Wolimy to wszystko od prawdy.

To ucieczka?

I ochrona. Znamy te gry małżeńskie... Walnęłam w niego, by ochronić moją wewnętrzną istotkę, która by chciała być przytulona albo rozebrana, podziwiana, pogłaskana piórkiem albo lodem jak z „9 i pół tygodnia”... Ale jak to zrobić, jak do tego doprowadzić, przecież ja się nie odezwę, bo jak mu o tym powiem, to może on tego nie zrobi albo, jeszcze gorzej, wyśmieje. Albo się w ogóle nie odezwie i ja wyjdę znowu na idiotkę. Co gorsza, on się może rzeczywiście nie odezwać, bo tak się przestraszy jej oczekiwań i tego, że będzie „sprawdzany”, że woli udać, iż nie słyszał. Przecież jej nie powie, że się boi, prawda? Bo nie będzie facetem. Im dłużej trwa przerwa, tym

trudniej rozpocząć grę erotyczną, przerwa przechodzi w stan trwałą.

Rośnie w nas niezadowolenie, bo żyjemy w poczuciu, że inni to mają, wszyscy wokół żyją seksem, a nas to omija...

A wcale nie wszyscy żyją... Mamy pełno oczekiwań, wizji, a często zero wiedzy. A ciało potrzebuje się uczyć, rozkręcać. Szczególnie kobiece ciało. Ale swoje możliwości musimy odkrywać bez przymusu, w tempie, jakie nam odpowiada. Przecież to zupełnie normalne, że ludzie rodzą się z różnym poziomem „elektryczności”, że ich seksualność jak wszystko inne podlega życiowym cyklom, jest bardzo wrażliwa na zmiany nastroju, stanu zdrowia, stresy, leki... Wolno nam nie uprawiać seksu i wolno nam się za to nie obwiniać. A po przerwie można wrócić do zabawy.

Często utożsamiamy miłość i bliskość z seksem. Można mimo braku seksu być blisko z drugą osobą?

Oczywiście. Czułość i seks to dwie różne sfery. Można się czule kochać bez stosunków. Ale kluczową sprawą jest tu zgoda obojga partnerów na taką sytuację. Jeśli się tak dobrali, że im taka forma bliskości wystarczy – nie ma w tym niczego nieprawidłowego.

W tym największy jest ambaras, aby dwoje nie chciało naraz?

Trudności pojawiają się, gdy jedno z partnerów żyje w poczuciu niespełnienia. A bywa, że oboje. Część z tych osób się masturbuje. I twierdzi, że bez tego byłoby im znacznie

gorzej. W przypadku takich par powodem braku seksu nie jest niski poziom libido, tylko problemy w związku.

Co wtedy?

Trzeba szczerze się przyjrzeć samemu sobie i odpowiedzieć na pytania, czego chcę, co mi przeszkadza. A potem niezbędna jest szczerza rozmowa z partnerem o własnych uczuciach, potrzebach. Ludzie się boją takich rozmów, obawiają się, że jak się już powie, że są problemy, to zniszczy się związek. Ale gdy partnerzy tak ważnej kwestii nie podnoszą, żyją obok siebie w poczuciu krzywdy, to o jakim związku i jakiej bliskości mowa? Można mówić raczej o pewnym układzie, strategii walki z samotnością. Taki związek oparty jest na przekonaniu, że lepiej żyć z kimś niż w pojedynkę. To jeden z wzorów białych małżeństw. Można w ten sposób długo trwać we względnym spokoju, mając tak zwane ułożone życie.

Jeśli jednak nie chcemy żyć w poczuciu niespełnienia, warto rozmawiać, sięgnąć po pomoc terapeuty. Temat seksu jest trudny, bolesny, emocjonalny, mocno związany z poczuciem wartości, łatwo drugą osobę zranić, projektując na nią własne problemy.

Trzeba zobaczyć, co sprawia, że się nie kochamy...

Zauważyłam, że niektóre pary przychodzące z tym problemem zachowują się tak, jakby seks ich de facto nie interesował. Owszem, ja bym chciała albo chciał, żebyśmy ze sobą spali, ale niech to on czy ona zrobi coś w tej sprawie. Taka postawa nie wróży nic dobrego. By coś zmienić, w sobie

należy szukać problemu, jeśli on istnieje. Każdy z partnerów musi wziąć odpowiedzialność za to, co robi i czuje.

Udaje się wrócić do seksu?

Znam pary, którym się udało z sukcesem wyjść z impasu, i takie, którym się to nie udało. Ci drudzy to często ludzie, którzy sobie bardzo wielu rzeczy w życiu odmawiają, przede wszystkim przyjemności. Są bierni, boją się życia, chcą mieć wszystko pod kontrolą. Podkreślam, że nie jest to diagnoza wszystkich tego typu par, tylko pewna tendencja.

Z czego to wynika?

Jest pewien typ wychowu dzieci, który je na takie osoby kształtuje. To są dzieci zostawiane same sobie, mają nie sprawiać kłopotu, najlepiej, gdyby siedziały w pokoju i były cicho. Jeśli nie trafi się nikt, kto je zainteresuje światem, kto się nimi zajmie, często wyrastają na dorosłych biernych, bez inicjatywy, czekających nie wiadomo na co. Gdy trafia się taka para – łapię się za głowę. Nie zawsze da się to zmienić. Bo jak tu w człowieku wzbudzić pasję życia? Można powiedzieć, że w tym typie aseksualności jest pewien rodzaj martwoty. Jeśli człowiek był nieobudzony do życia, nie pokazano mu, że ma do tego życia prawo, że ono jest w zasięgu jego ręki, to nie będzie po nie sięgał. Coś trzeba robić, gdzieś się pracuje, coś się kupuje do jedzenia, ubrania, idzie się na zakupy... Zero pasji, seks nie istnieje. Libido nie przypadkiem określa się jako siłę życiową.

Jak się nauczyć na nowo seksu z partnerem?

Najbezpieczniej zbliżyć się nie przez seks, tylko przez robienie czegoś miłego dla siebie, inne odzywanie się, zerwanie z rutyną, odkrywanie nowych obszarów życia, pasji... Trzeba wrócić do początku, przypomnieć sobie, co mnie w tym człowieku fascynowało. Nie należy koncentrować się na własnych lękach. One są ważne i trzeba się nimi zająć, ale nie w przestrzeni relacji, tylko w terapii. Ten drugi człowiek też ma takie lęki. Uatrakcyjniamy sobie wzajemnie czas, uczmy się czułości. Niektórzy seksuolodzy w ogóle zabraniają penetracji w tej fazie terapii. To zwalnia z lęku, że nam coś nie wyjdzie i że cokolwiek musimy. Zalecają za to proszenie i mówienie o sobie: chcę cię przytulić, lubię cię jak jesteś taki, jak to czy to robisz, powiedz mi, że ładnie w tym wyglądam, że lubisz tak ze mną siedzieć... Szukajmy przyjemności. Bo jeśli nie leżymy w łóżku z przyjemnością, nie jemy z przyjemnością, nie znajdujemy frajdy w tym, że czytamy, patrzymy na drzewa, nie czujemy swojego ciała, to jak mamy cieszyć się seksem? Seks jest przyjemnością, nie traktujmy go jak zadania – wszyscy mamy serdecznie dosyć ciężkich zadań.

Olga Haller
Tomasz Jastrun

Tacy sami?

W wielu sferach, a w seksualnej na pewno, różnice między kobietami i mężczyznami zawsze były wyolbrzymiane i wykorzystywane do umacniania istniejącego porządku. A to właśnie powoli się zmienia. Na podstawowym poziomie kobieca seksualność ma taką samą siłę jak męska, jest po prostu ludzka.

Porozmawiajmy o tym, co nas, kobiety i mężczyzn, w seksie różni, co najczęściej powoduje nieporozumienia i niepokój. Wylicz, proszę, szybko i spontanicznie podstawowe różnice.

On szybko się rozgrzewa, a ona powoli. Dla niego przytulanie i czułość to dodatek, dla niej danie główne. On zawsze ma ochotę, ona potrzebuje specjalnych warunków i wstępu. On może bez miłości, ona nie. On musi się postarać, zabiegać, a ona łaskawie się godzi lub nie. On zawsze chce seksu, chce więcej i częściej. Ona za to chce więcej rozmawiać i się przytulać. Faceci uwielbiają seks oralny, a kobiety nie bardzo. Ona wstydzi się nagości bardziej niż

on, więc woli w ciemności, a on – w świetle lampy. Ona chce rozmawiać, wiedzieć, co on myśli i czuje, on niekoniecznie. Jego niełatwo dotknąć, a ona jest wrażliwa i podatna na zranienie. Ona pragnie pocałunków i pieszczot od góry, a on pragnie bezpośrednich pieszczot od dołu. Ona wstydzi się swojego podniecenia, on bez wstydu je pokazuje. I w końcu mężczyźni często świntuszą i są gruboskórni, a kobiety – subtelne i romantyczne. On ma poczucie, że musi być aktywny, ona czuje, że nie powinna wykazywać inicjatywy, boi się wykorzystania, on twierdzi, że wręcz pragnie być wykorzystany.

Uff, sporo tego, a przecież na pewno nie wszystko. Chyba się zgadzam, tylko jedna uwaga: jesteśmy w trakcie szybkich zmian obyczajowych, np. młode panienki potrafią już używać słów strasznych. I coś jeszcze dodam... Ona boi się ciąży, on ma to zwykle w nosie lub nie ma wyobraźni. Podczas kilkumiesięcznego rozstania ona bez trudu będzie mu wierna, on z wielkim trudem itd. To wyliczenie różnic może być spisem tematów na obszerną książkę, wybierzmy więc na użytek tej krótkiej rozmowy te odmienności, które powodują największą nieporozumień.

Dla wielu kobiet bolesna jest odmienność w zapotrzebowaniu na bliskość. Przecież poszukujemy w seksie zaspokojenia również innych niż seksualne potrzeb, np. akceptacji, ciepła, opieki, miłości. Oczekujemy zainteresowania naszymi przeżyciami, rozmowy, przytulania i czułości, szczególnie po. Jeśli tego nie ma, boimy się, że mu nie zależy, że nie kocha, że chodziło mu tylko o seks. Dociekamy więc, pytamy, mamy pretensje i poczucie krzywdy. A tym-

czasem seks to seks, może spełniać różne funkcje – od prostego zaspokojenia fizycznej potrzeby do wyrażenia głębokiej miłości, a to, czym będzie, zależy od nas.

Mężczyzna na wzrastającej fali pożądania łatwo mówi czułe słówka, potem fala szybko opada. I często znika czułość. Te kobiece szczebioty po bywały dla mnie czasami nie do zniesienia (zdarza się to przede wszystkim wtedy, gdy jest mniej uczuć, a więcej fizycznej fascynacji).

No właśnie, kobieta po seksie pragnie jak najdłużej zachować poczucie jedności, zespolenia, które jest dla niej symbolem miłości – pragnie dzielić się swoimi przeżyciami, poznać partnera, przytulać. On, zaspokojony i szczęśliwy, pragnie szybko się z tej „unii” wycofać, wrócić do siebie.

Najbardziej oczywistą odmiennością dla mnie jest to, co też jest obecne w powszechnej opinii – facetom o wiele łatwiej uprawiać seks bez uczuć. Koronnym dowodem na to może być choćby prostytutka. Przecież ta dla kobiet nie rozwinęła się nawet w superliberalnej Holandii, a dla facetów wszędzie nadal kwitnie.

Słyszałam, że jednak się rozwija. A jeśli powoli, to czy nie dlatego, że przez tysiące lat kobietom ograniczano seksualność? Spadek patriarchy – przeciwstawne wyobrażenia na temat kobiety: madonny lub ladacznicy – ma się dobrze i funkcjonuje w naszych głowach i obyczajach, a to, co mówisz o prostytutce, jest jego ekstremalnym wyrazem. Powszechnie przyjmuje się, że żona, matka dzieciom musi się szanować (czytaj: ograniczać swoją seksualność) i wtedy zasługuje na szacunek, a kochanki – pociągającej, zmysło-

wej, lubiącej seks – się nie szanuje. I tu uwaga: nie szanują jej ani mężczyźni, ani kobiety! Aby się od tego uwolnić, musimy szukać naszej prawdziwej kobiecej tożsamości, także seksualnej, uczyć się niezależności i granic. Jeśli przestaniemy mylić seks z miłością i my, i nasi mężczyźni będziemy szczęśliwsi.

Było dla mnie szokiem, gdy z ankiet, które kiedyś robiłem, wynikło czarno na białym, że kobiety bardzo interesują się męską pupą, że powinna być kształtna...

Jasne, że kobiety interesują się męskimi kształtami od zawsze! Obyczaj w tej dziedzinie się szybko zmieniają, więc wiele kobiet dopiero teraz odważniej o tym mówi. Myślę też, że wcale nie tak rzadko „rozbierają” mężczyzn w wyobraźni, tak jak mówi się, że mężczyźni to robią z kobietami. Nasze erotyczne fantazje, jeśli tylko sobie na nie pozwalamy, potrafią być bardzo śmiałe.

Przynajmniej o lustracji pupy... Mężczyźni nie mają o tym zielonego pojęcia.

Nie jestem pewna, czy nie mają. Jestem natomiast przekonana, że nawet jeśli kobiety są odważne w luźnych pogaduszkach i fantazjach, to w łóżku mniej mówią o tym, czego chcą. A jeśli już zaczynają mówić na fali poszukiwania orgazmu, to instruują i wymagają, co nie sprzyja bliskości, zabija spontaniczność. A na spontaniczność nadal nam trudno sobie pozwolić. Wam za to o wiele łatwiej robić to, czego chcecie, co nie zawsze nam pasuje. Skąd macie to wiedzieć, jeśli jesteśmy bierne?

Za to mężczyźni nie potrafią się przyznać do swoich niepokojów i słabości. Dlatego kobiety zwykle nie wiedzą, jak męska seksualność bywa niepewna siebie. Ironiczny uśmiech kobiety może zrujnować cokół, na którym stoi pomnik męskości.

Kobiecie w dominującym facecie trudno dostrzec wrażliwość czy delikatność. Ta trudność wynikać może z tego, że kobiety startują często w życie z pozycji ofiary, więc trudno im zobaczyć w mężczyźnie człowieka. A on bywa niepewny, jego męskość jest krucha, nadrabia miną, czasami brutalnością... Był przecież zawsze postrzegany jako ten, kto ma władzę...

Przywołam tu wagę czułości, o czym często piszesz. Uważa się, że kobiety są czułe, a mężczyźni nie. Ale na głębokim poziomie, moim zdaniem, takiej różnicy nie ma. Popatrzmy na małe dzieci. Pierwotnie jesteśmy tacy sami, potem chłopcom grubieje skóra.

Poszukajmy jeszcze tych najbardziej ukrytych różnic.

Mam! Kiedy chłopak spotyka się z dziewczyną sam na sam, intymnie, po raz pierwszy. On zawsze widział swojego penisa, trzymał go w dłoniach, dotykał w stanie wzrodu i prawie zawsze masturbował się, odczuwał przyjemność, zna się od tej strony. A dziewczyna? Ona często nie widziała dokładnie swojej wagi, dotyka się tam, owszem, ale po to, żeby się umyć, może to miejsce oglądać i dotykać lekarz, a jeśli ona robi to sama, to na ogół ukradkiem, w poczuciu, że to coś złego, niestosownego. Kiedy

się więc spotykają i czują podniecenie, on wie, skąd ono płynie, a ona nie. Myśli, że to musi być miłość. I zaczyna się ambaras.

Ale jeśli tak bardzo się różnimy, to aż dziw, że tak często udaje nam się jednak spotkać i nawet wejść sobie pod skórę.

Jestem pewna, że nie jesteśmy tacy sami. Myślę jednak, że w wielu sferach, a w seksualnej na pewno, te różnice były i są wyolbrzymiane i wykorzystywane do umacniania istniejącego porządku. A to właśnie powoli się zmienia. Sądzę, że na tym podstawowym poziomie kobieca seksualność ma taką samą siłę jak męska – jest po prostu ludzka. I ma ten sam cel. Na to nakładają się naturalne różnice w przejawach tejże seksualności – te związane z płcią i te wynikające z różnic indywidualnych, niezależnie od płci. Tak jak np. nasza ludzka zdolność chodzenia – wszyscy uczymy się chodzić, mamy tę możliwość, a jednak chód kobiet i mężczyzn się różni naturalnie, ze względu na budowę, fizyczność. Poza tym różni nas indywidualny styl. A na to z kolei nakłada się następna warstwa – społeczno-kulturowych wpływów. W chodzeniu też można by się jej dopatrzeć. Przez tę ostatnią warstwę trudno dojrzeć to, co podstawowe. Długo i mozolnie przedzierałam się w swoim życiu przez te warstwy. I dopiero kilka lat temu się „przebiłam” i te doświadczenia, naprawdę odkrywcze, ukierunkowały moje zainteresowania i działania zawodowe. Dlatego z takim entuzjazmem zajęłam się kobiecą seksualnością. Te odkrycia były bardzo poruszające i otwierające.

„To, co najbardziej osobiste, jest zarazem najbardziej uniwersalne”, jak mówił Carl Rogers, ojciec psychologii humanistycznej. Potwierdza się to też w moich spotkaniach z kobietami. Tak więc sędzę, że jeśli nawet kobietom np. abstynencja i wierność przychodzą łatwiej, nie jest to kwestia ich naturalnych preferencji. „Czego oczy nie widzą, tego sercu nie żal”, można by zamienić na: „Czego ciało nie czuje, tego serce nie żałuje”. A często nie mamy dobrego kontaktu z naszym ciałem, zwłaszcza z tą częścią „tam na dole”, czyli miednicą i kroczeniem.

Wróciłbym do problemu wierności.

Jeśli chodzi o tę kwestię, uważam, że trzeba odmilogizować różnice między płciami, wszyscy potrafimy wybierać, kierować swoim zachowaniem, powstrzymywać się i rozluźniać, to ludzka zdolność, którą zaczynamy rozwijać w drugim roku życia. Wierność to jednakowe wyzwanie dla obu płci. Ważne, abyśmy decydowali się na nią świadomie, mając kontakt z naszą seksualnością. Myślę, że mężczyznom łatwiej jest czuć swoje ciało jako własne, w konsekwencji łatwiej im korzystać z przyjemności kontaktu seksualnego. Kobiety raczej się oddają i pozwalają robić coś ze sobą, nie przejawiają inicjatywy, czasem nie wiedzą do końca, czego chcą. Albo odwrotnie: nie dają dostępu i odmawiają – myślą, że nie chcą, liczą się z zakazem, z opinią, co powiedzą mama lub tata. Kobiety w swoim rozwoju muszą o d z y s k a ć swoje ciało zawłaszczane przez rodziców, mężczyzn, społeczeństwo.

A mężczyźni – otworzyć serce zatrzaśnięte często przed sobą i przed światem, aby lepiej wywiązać się z roli, która przypisana jest im w patriarchalnym porządku. Na szczęście wygląda na to, że kobietom i mężczyznom jest w nim coraz mniej wygodnie.

Katarzyna Miller
Tatiana Cichocka

Jak się oddać, a nie poddać

W seksie króluje dziś równouprawnienie, przynajmniej w sferze deklaracji. Już niemal nie pamiętamy, że prawo do orgazmu zdobyłyśmy zaledwie kilkadziesiąt lat temu. A jednak, gdy przychodzi co do czego, nadal uważamy, że to kobieta oddaje się mężczyźnie, ze wszystkimi tego konsekwencjami.

Jak to jest z tym oddawaniem się mężczyźnie? Dylemat tylko z dziedziny języka?

Dzisiejsze kobiety mogą mieć z takim sformułowaniem problem. Na co dzień aktywne, często wiodące prym w domu, a co w łóżku? Oddawanie się albo uleganie – bo tak też się mówi o kobiecym seksie – kojarzy się przecież z męską dominacją i przedmiotowym traktowaniem kobiety. Przez stulecia tak właśnie nauczyliśmy się te sformułowania rozumieć. Tymczasem to jedynie patriarchalna manipulacja, przekłamanie znaczenia. Oddać się w seksie znaczy zupełnie coś innego. Świadome kobiety powinny się oddawać, ale nigdy nie poddawać.

Czyli?

Mówi się przecież: „oddawać się jakiejś pasji”. Tymczasem w kontekście zbliżenia seksualnego rozumiemy to sformułowanie bardzo wąsko, że my, kobiety, mamy się oddać mężczyźnie. Tymczasem należy się oddawać nie mężczyźnie, lecz... seksowi. Mamy się oddać we władanie seksowi. To zresztą dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn.

Co to znaczy oddać się seksowi?

Kobieca seksualność przeważnie budzi się wolniej niż męska. W dziewczynach najpierw pojawia się chęć patrzenia na chłopaków, przebywania z nimi, snucia marzeń. Do potrzeby stosunku zwykle daleka droga. Chcą oswajać kolejne rejony, nie lubią inwazji. Zmysły budzą się powoli, rozkwitają we własnym tempie. Najlepiej dać im na to czas. Wbrew pozorom dziewczyn od razu nastawionych na seks nie ma tak dużo. Wiele dziś chce uchodzić za „wyzwolone”, ale to poza i pułapka zarazem. Dziewczyna, która nie idzie swoim tempem i ulega modom, jest zniewolona. To jest właśnie poddawanie się. Chłopakowi, modom, społecznym naciskom, własnym lękom...

Przeciwieństwem jest stopniowe oddawanie się własnej seksualności?

Dokładnie. Jedno z moich najintensywniejszych przeżyć seksualnych: siedzieliśmy z chłopakiem w kinie i trzymaliśmy blisko siebie ręce. Nawet się nie dotknęliśmy. Ale to, co przepływało między tymi rękami i po całym ciele, było tak

wyjątkowe, że nic tego nie pobije. O tym, jak silnie przeżywamy samą myśl o zbliżeniu, napisano całe tomy. Jeśli się ten etap przeskakuje, brakuje elektryczności. Może być miło, ale to nie ta jakość. Gdy się idzie na skróty, niektóre obszary zostają nieodkryte, nieoddane przyjemności. A przecież każdy obszar jest do oddania i odkrywania – choćby taka szyja czy plecy – ile tam można znaleźć, zanim dojdziemy do piersi.

Ale chłopcy najchętniej poszliby od razu dużo niżej...

...i włożyli rękę między nogi, jasne. Bo nie mają pojęcia, co ta szyja robi dziewczynie. Gdy się ich tego nie uczy, myślą, że seks to tylko „dowód miłości”.

Chcą tego, co im potrzebne.

Czyli błyskawicznego rozładowania. A może raczej chcą tego, co im się WYDAJE potrzebne, bo to wyćwiczyli w samotności. Faceci, choć często sądzą inaczej, nie potrzebują ejakulacji bezwarunkowo. To mit. Ale tak prymitywnie myślący mężczyzna nie wie, że kobieta może mu dać o wiele więcej na zupełnie innym polu. Nie wie, ile rozkoszy może sam dać ani jakie to mu może dać poczucie mocy.

Paradoks: kiedy dziewczyna się poddaje, czyli przedmiotowo traktuje swoje ciało, dając je mężczyźnie, on nie dostaje wiele – jedynie owo ciało do używania. A przecież w prawdziwej relacji miłosnej mężczyzna czegoś takiego nie chce.

To jest sedno patriarchalnego podejścia – ciało do użycia... W partnerstwie jest szacunek, nikt nie traktuje ani siebie, ani partnera przedmiotowo. Nikt niczego nie bierze

siłą, nikt też niczego nie oddaje bez własnej zgody, w imię jakichś ideologicznych czy kulturowych przymusów. Jest dwoje ludzi, którzy oddają się własnej seksualności. To oddawanie się jest podróżą, procesem, który przebiega we własnym tempie, w którym oboje są podmiotami. Niezależnie od tego, czy aktualnie ona, czy on jest czynną stroną, czy powiemy, że ona przyjmuje go w siebie, czy też że on w nią wchodzi – to jest wtórny podział w stosunku do intencji oddania się w całości tej sile.

W stereotypie dotyczącym oddawania się jest też to, że kobieta nie bierze.

Tak. Ale kiedy sama się otwiera, dostaje bardzo wiele. To najważniejszy przekaz. Jeśli się poddajesz, to nic nie dostaniesz, jeżeli będziesz poddaną, obsługujesz pana. Oddać się to wymieniać. Bez wymiany, prawdę mówiąc, nie warto się do tego w ogóle zabierać...

Mężczyźni to naturalni zdobywcy, odkrywcy – dlatego dla mężczyzny eksplorować większy kawałek ciała kobiety to jest coś dostać. Odkrywać nowe sposoby dawania i brania rozkoszy, to jest coś dostać. Widzieć, jak kobieta ulega tej wielkiej sile, którą on umie tak dobrze kierować, to jest coś dostać.

Samo świadome uczestniczenie, wyczuwanie nastroju jest braniem. Bo można z tego czerpać jakąś bliskość, przyjemność...

W tym kobiety są całkiem niezłe, umieją widzieć, kiedy mężczyzna jest napalony, i to je bierze. Ale obawiam się, że wiele kobiet na tym poprzestaje. Jediną nagrodą jest to,

że on reaguje, że kontakt z nią go rajcuje. A kobieta, która jest cała dla niego, ale która sama niewiele przeżywa, nie eksploruje swojej seksualności, nie jest partnerką. I taki seks zamiera. Bo mężczyznę trzeba uczyć albo od niego wymagać, żeby się przestawił na bogactwo damskiego przeżywania, dawanie rozkoszy, odkrywanie. Sam też będzie miał fajnie, może się niezwykle zdziwić, ile jest sposobów na osiągnięcie przyjemności.

Najbardziej zależy mi na tym, żeby kobiety poczuły, że mają ogromną moc dostarczania sobie rozkoszy i dawania rozkoszy, są kimś niezwykle wyposażonym, że mają wielki skarb. Mówi się, że w tym świecie chodzi albo o władzę, albo o pieniądze, albo o seks. Bo seks to wielka siła. Niektóre kobiety to wiedzą, ale wykorzystują tę siłę w niecnym sprawach, dla zysku, dla tego, by coś załatwić, by kogoś trzymać w szachu.

To nadużywanie tej siły dla władzy.

Co jest oczywiście kuszące i wpisane w patriariat, w którym chodzi o władzę. Kobiety, które ulegają pokusie władzy, traktują seks instrumentalnie. Nie eksplorują swoich możliwości dla siebie, czasem nie czują zbyt wiele, czasem udają orgazm. Poddają się dla określonych celów. Ale nie po to odzyskujemy naszą seksualność, moc, którą nam przez lata odbierano, żeby nadużywać władzy, nie dawać do siebie dostępu, mścić się na mężczyznach i zgrywać silniejsze. Chodzi o to, żebyśmy się czuły spełnione i szczęśliwe. A kobieta, która się wyuczy swojego ciała, będzie umiała czuć się spełniona, rozkwitnie. Warto poznawać siebie, oddając mężczyźnie do wspólnego odkrywania te swoje ponętne połączenia...

Dlaczego więc wciąż mamy skłonność do poddawania się, pozwalamy mężczyznom się „zdobyć” albo „wziąć”?

Bo to zwalnia z odpowiedzialności. Niektóre kobiety myślą, że skoro już pozwoliły facetowi wejść do swojego łóżka, nic więcej nie mają do roboty. Leżą i czekają, aż on wszystko za nie zrobi. I on zwykle robi coś innego niż to, czego one oczekują, prawda? A one są rozczarowane, zrezygnowane albo sfrustrowane. Niespełnione. Bo nie oddają się swojej seksualności. Tylko jemu. A on nie wie, jak partnerkę zaspokoić.

Czasem kobieta się boi wychylić, żeby nie zostać odrzucona. Może iść do łóżka z facetem, by czuć, że jest chciana. Niektórym to wystarcza.

Na jak długo? Kiedy się okazuje, że robisz to tylko po to, byś się nie czuła niechciana, oceniana, że jesteś kiepska w łóżku, co ci to daje? Dużo kobiet mówi tak: „Ulegam, bo nie chcę żyć sama”. Tak mówią, jakby to, że nie zgodzą się na dany wzorzec, oznaczało koniec. I rzeczywiście, z niektórymi mężczyznami to jest koniec drogi. Bo tak samo jak są kobiety, które tak się poddają, są i mężczyźni zainteresowani tylko prostym braniem. Niedojrzali, nierozbudzeni seksualnie. Ale z takimi nie warto mieć do czynienia. Albo trzeba ich i siebie uczyć. Seks jest niespodzianką do końca życia.

W każdej chwili można tego doświadczyć?

W każdym wieku i zawsze. Oczywiście ludzie bardzo chorzy, których wszystko boli, nie zawsze są w stanie się

przełamać. Ale często właśnie dlatego ich ciało cierpi, że nie było nigdy Ameryką Południową seksu. Nieznanym, odkrywaniem kontynentem.

Oddawanie się jest związane z opuszczeniem kontroli.

Kontrolując się nadmiernie, zamykamy się na uczucia i doznania. Miałam pacjentkę, która mówiła, że zawsze wie, jak się w łóżku ułożyć, żeby dobrze wyglądać. Super. Tylko kogo to obchodzi, jak ona w tym łóżku wygląda? Może w pierwszej chwili. Ale po co się zastanawiać, czy dobrze wyglądam, kiedy chodzi o to, by się dobrze czuć? Gdy w chwili zbliżenia z kimś myślę o tym, jak wyglądam, to opuszczam siebie i tego kogoś. Poddaję się. Jestem gadżetem. Przecież my same nie wiemy, co znaczy dla kogoś ładnie wyglądać. A może nasz partner zapamięta z seksu naszą niezwykle zmienioną twarz, której my same nawet nie znamy, bo nigdy na siebie nie patrzyłyśmy w takiej chwili? Seks jest wielką siłą, jeśli zechcemy dać mu pole, szansę. Warto. Oddawajmy się seksowi, erotyzmowi, ulegajmy rozkoszy, nie mężczyźnie.

Co nie oznacza, że mężczyzna jest nieważny...

Oczywiście. To z nim uczysz się i doświadczasz siebie. Kiedy masz mężczyznę, który pragnie ciebie, a ty pragniesz jego, możecie sobie wzajemnie zaufać, a seks was poprowadzi. Nic na siłę. Nie róbmy wszystkiego od razu, odkrywajmy, bawmy się, cieszymy, bądźmy jak dzieci, które za pomocą jednej łopatki i jednego wiaderka potrafią zrobić naprawdę dużo różnych babeczek...

Przyszło mi na myśl, że seks w wersji „poddaj się” to jest kontakt z seksualnością jakby przez celofan. Niby coś w tym jest, ale bez smaku...

Pełnia smaku jest tylko wtedy, gdy się oddajemy seksualności bez reszty. To jest rzecz o odzyskaniu siebie, swojego napędu, swojego życia. Życie jest seksualne. Kiedy jestem rozbudzona, czuję to życie. Wyływa ze źródła, ze mnie, nieważne, ile mam lat.

I niezależnie od tego, czy jest przy mnie facet, czy nie.

Właśnie. Taniec sprawia przyjemność i solistom, i w grupowym transie, i w parze. Taniec jest tańcem. Życie jest życiem bez względu na to, czy jest mężczyzna, czy go nie ma. Jeśli się wypełniam życiem, choć bez mężczyzny, to gdy on się pojawia, mam mu bardzo dużo do dania i mogę od niego bardzo wiele dostać. Kiedy siedzę wygłodniała, to się rzucam na niego: „Teraz mnie nakarm za te lata posuchy”. I on na początku myśli: „Ależ ona mnie pragnie”. Ale potem się wycofuje, bo wciąż mi mało.

To odwrócenie schematu: kobieta chce wziąć, skoro tak długo nic nie dostawała.

Właśnie o takich kobietach jest dowcip: Czego chcą kobiety? Kobiety chcą więcej. Bo nie mają. Źródło życia jest na zewnątrz, a nie w nich. Uważają mężczyznę za źródło. Żaden mężczyzna nie ma szans tego unieść. A więc odkrywajmy siebie, wszystkie mamy to, czego nam potrzeba, w sobie. Oddawajmy sobie z rozkoszą i nigdy się nie poddawajmy.

Olga Haller
Tomasz Jastrun

Wstyd to nie wstyd

W życiu kobiet wstydu jest wciąż stanowczo za dużo. Wstydzimy się tego, o czym mamy przekonanie, że powinno być inne: rzeczywistych seksualnych pragnień oraz naszych nagich, zwyczajnych ciał. Wstyd ma jednak także aspekt pozytywny. Jest potrzebny, żebyśmy ustanowiły granice swojej intymności, nauczyły się, kiedy je otwieramy i dla kogo.

Wstyd w sferze erotycznej bierze się z obaw przed brutalnością naszej fizjologii, która zagraża kulturze, dobremu smakowi, ale jest też efektem spychania seksu przez naszą chrześcijańską tradycję w sferę brudu, grzechu i zakazów. Dlatego wstyd w erotyce ma tyle form i barw...

W życiu wielu kobiet, które spotykam, a także w moim, wstydu było stanowczo za dużo. Najboleśniej dotyczyło to ciała i seksualności! Wychowanie dziewczynek do niedawna odbywało się w atmosferze wstydu. Do dzisiaj przecież babcie nazywają wstydem miejsca intymne.

Srom w staropolskim znaczy wstyd, stąd te sromotne klęski. A to mówi wszystko o tradycyjnym stosunku do pewnych miejsc naszego ciała.

Ale pamiętajmy, że w tamtych czasach swoboda erotyczna bywała groźna. Wiele kobiet padało ofiarą seksualnej przemocy, gdyż zachowywały się zbyt swobodnie lub były zbyt ponętne. Może więc kobiecie wstyd przekazywany przez matki i babki dziewczynkom pełnił w społeczeństwie po prostu funkcję przystosowawczą. Nie pokazuj za wiele, bądź wstrzemięźliwa, ostrożna, by nie spotkała cię krzywda. Nie mam jednak wątpliwości, że nadmiar zakazów, sztywnych reguł i kar, które mają okiełznać dziecięcą naturę, czyni często więcej złego niż dobrego. Tłamsi naszą ciekawość, radość, budzi lęk, kiedy interesujemy się seksem, zagnieżdża się też w nas poczucie winy.

W seksie, szczególnie przy pierwszych kontaktach, ale i później, gdy już nie wyglądamy za dobrze, występuje element egzaminu, który trzeba zdać. Towarzyszy mu niepokój, jak wyglądam, czy się sprawdzę, czy jestem dostatecznie dobry. Bo skoro mówi się potocznie: „być dobrym w łóżku”, znaczy to, że można być i kiepskim. A wtedy jest wstyd. Kiedyś wstyd było kobiecie być też za dobrą – swobodne bywały tylko dziwki. Wszystko to nie ułatwia sytuacji.

Czasami dramaty zaczynają się wcześniej. Kiedy miałam 10 lat, przeżyłam największą chyba „afere seksualną”. Któraś z koleżanek przyniosła do szkoły zdjęcia nagich kobiet w erotycznych pozach. Żyliśmy tym kilka dni, podeks-

cytowane na przerwach wybierałyśmy najpiękniejsze panie, a jedno ze zdjęć było fascynująco niezrozumiałe. Przedstawiało parę w erotycznej akcji, próbowaliśmy rozszyfrować, co tam się dzieje. Przyłapano nas i wysłano do dyrektora. Zostałyśmy surowo napomniane i ukarane biciem linijką w otwartą dłoń. Gorszy był jednak pałacy wstyd: zrobiłam coś bardzo złego. Choć nie wiedziałam, co i dlaczego. Wieczorem miałam z tego wszystkiego wysoką gorączkę, a wyrozumiała mama na szczęście nie dołożyła kary i pozwoliła zostać w domu. Czy masz podobne wspomnienia? Bo chyba dorośli wobec dziewczynek są bardziej surowi, dlatego wstyd bardziej nas krępuje, także w seksie.

Nie mam takich wspomnień, ale pamiętam pomijanie wstydlivych tematów w domu. Nie było pruderii, ale brakowało też odwagi poruszania tego, co trudne. Myślę, że ze wstydu. A wytrwale unikanie krępujących tematów i sytuacji musi prędzej czy później doprowadzić do bezradności wobec wstydu. Najtrudniejszy jest okres przepoczwarzania się dziecka w młodego człowieka...

Wtedy wszyscy jesteśmy bardzo wrażliwi na reakcje otoczenia. Sami bywamy zadziwieni tym, jak się zmieniamy, nie nadążamy z asymilacją tych zmian. Mówi się, że koncentracja dorastającej młodej osoby na sobie i przewidywanej reakcji otoczenia jest tak duża, że w innym okresie życia uznana byłaby za objaw choroby psychicznej! Nastolatkom zdaje się, że wszyscy na nich patrzą, bezustannie oceniają i prawie czytają w myślach. Zmiany fizyczne, nowe odczucia, emocje i potrzeby względem przeciwnej płci zasilane energią popędu seksualnego zadziwiają, często

niepokoją, budzą też ciekawość, chęć eksperymentowania. Zmienia się również reakcja dorosłych: dziewczyny widzą zainteresowanie mężczyzn, czasem zaczepki, propozycje, „podrywy”.

Znałem kiedyś dziewczynę... Z jej rosnących piersi zaczął żartować wesoly wujek. Tak się tym przejęła, że przestały jej rosnać. Myślę, że ludzka psychika jest w stanie nawet tego dokończyć. Dorosli czasami celowo, a czasem odruchowo zawstydzają dzieci. Tu chyba bywa jak z biciem: zawstydzani w dzieciństwie zawstydzają potem swoje dzieci.

Tak zwykle jest. Dojrzewanie dzieci budzi często niepokój w dorosłych, którzy nie wiedzą, jak reagować w nowej sytuacji. Najprostszy sposób pozwalający im pozbyć się niewygodnych odczuć to żarty, komentarze, oceny. Na wiele różnych sposobów mogą wprowadzić w zakłopotanie nieczującego się pewnie w nowej skórze młodego człowieka. A dorosły potwierdza, kto tu rządzi, kto jest górą. Zawstydzanie... – paskudny i powszechny zwyczaj dorosłych, ale też metoda wychowawcza, tak popularna, że trudno zdać sobie sprawę, jak jest toksyczna. Nie wiem, czy nie jest gorsza niż surowe zakazy, które widać i słyszać, więc można się przeciw nim zbuntować. Zawstydzanie narusza proces tworzenia granic, poczucia własnej wartości, prawa do przeżywanych stanów i uczuć. Dziecięce poczucie siebie jest kruche i delikatne, a zadaniem dorosłego jest pomagać dziecku je umacniać. Towarzyszyć dyskretnie i z poszanowaniem, z gotowością do wsparcia i rozumienia, a także do stanowczego NIE, kiedy trzeba.

Dorastając, możemy doprawdy wydawać się śmieszni, śmieszne są np. zmiany głosu u chłopców. Łatwo z tego kpić, a skutki mogą być poważne.

Nie, nie jesteśmy śmieszni! Tego właśnie młodzi boją się jak ognia! Żeby się nie ośmieszyć, nie wystawić, nie zbłaźnić. Jeśli jako dorośli uśmiechamy się, patrząc na nieopierzonego pisklaka machającego skrzydłami albo szczeniaka, który wypróbował swoje zęby, to dlatego, że budzi to delikatne uczucia: sympatię, czułość, tkliwość. Nie jest łatwo sobie na nie pozwolić, bo nieporadność, na którą patrzymy, przypomina nam o naszej własnej nieporadności, którą ktoś dorosły wyśmiał. I zostały wstyd i ból. Więc podajemy go dalej...

Ale obrońmy też trochę wstyd. Przecież bywa potrzebny, tak jak potrzebne jest odczuwanie bólu. Przypomina, że są granice, a ryzykiem jest ich przekraczanie. Wstyd w erotyce jest też potrzebny, bez niego seks traci coś ważnego, swoją pikanterię, ekscytację odkrywania nowych lądów.

Bo wstyd i bezwstyd w sferze seksu są OK. Problem tylko w proporcjach. Kiedy jednego lub drugiego jest za dużo i nie mamy możliwości wyboru, wtedy zaprzeczamy sobie, swoim naturalnym potrzebom, odczuciom, musimy się odciąć od ciała, emocji i myśli. Wśród kobiet, z którymi pracowałam, absolutna większość cierpi jednak z powodu nadmiaru wstydu.

Nasza cywilizacja z jednej strony zabiera wstyd, promując różne formy bezwstydu i ujawniając wszystko, co intymne, z dru-

giej – lansując doskonały ideał ciała, zawstydzają nas, pokazując, że jesteśmy niewystarczający.

Wstydzimy się tego w nas, o czym mamy przekonanie, że powinno być inne: rzeczywistych seksualnych odczuć i pragnień oraz naszych nagich, zwyczajnych ciał. Dotyczy to, jak sądzę, szczególnie kobiet, gdyż w tej sferze właśnie kobiety obowiązują wiele „przepisów” wyznaczających, co wolno, a czego nie. Tak samo jest z wzorcami pięknego ciała, którymi bombardują nas współczesny świat i media. Przemysł kosmetyczny żyje z tego, że pragniemy schudnąć, zlikwidować zmarszczki, cellulit albo brzuchy.

Krążąc wokół wstydu, ciągle dotykamy problemu bezwstydu... Czy dzisiaj nie mamy do czynienia z nowym problemem – właśnie z bezwstydem? Ujawniamy coraz więcej, młodym wystają majteczki, pośladki są na wierzchu, opięte spodnie pokażą nawet linię płci. Dramat wiąże się więc nie z tym, że coś mam, ale że to jest niedoskonałe.

Rewolucja obyczajowa lat 60. sprawiła, że pozwoliliśmy sobie na nagość i swobodę seksualną. Jej uczestnicy są już dawno dorośli i sami mają dzieci. Dzieci wychowane przez rodziców, którzy sięgnęli skrajności i zdjęli całkowicie tabu z nagości i seksu. Też niedobrze. Współczesne dziewczyny zachowują się czasami tak, jakby wstydu nie odczuwały wcale. Jakby nie było tematu ani skrawka ciała, który chciałyby zachować tylko dla siebie. Ale to nie ma wiele wspólnego z prawdziwą wolnością. Nikt ich nie nauczył, że mają

prawo do intymności, do mówienia nie. A ekstremalne zachowania w tej dziedzinie – bunt i niebezpieczna brawura – bywają odpowiedzią młodej osoby na nadmiar zakazów. Wstyd jest potrzebny, żebyśmy ustanowili granice naszej intymności, nauczyli się, kiedy je otwieramy i dla kogo. To, co uznamy za intymne, zależy w dużym stopniu od otoczenia, zwyczajów rodzinnych, reguł społecznych i norm kulturowych.

Granice w tej sferze bywają niewyraźne. Nagość rodziców przy dzieciach bywa naturalna i zdrowa, ale trzeba być czujnym, czy nie przekracza się pewnej bariery. Granice są konieczne, również po to, by wiedzieć, kiedy się je przekracza. Jak smutno, gdy nie ma już niczego do przekroczenia!

Na obozach, które prowadziłam z młodymi, spotykałam dzieciaki uwiedzione emocjonalnie przez dorosłych, naruszono im te granice i już nie wiedziały, gdzie je postawić. Najpierw trzeba więc granice mocno osadzić. I mieć pewność, że to ode mnie zależy, kiedy je otwieram. I na ile. Przekraczać – tak, ale trzeba to zrobić, kiedy się samemu chce, to musi być własny wybór. Dzielić się tym, co mam, ale świadomie. A jakieś podstawowe poczucie pewności siebie jest niezbędne do budowania związków. Obecnie, kiedy w codziennym życiu nagość i seks są towarem, budowanie granic i pomaganie w tym młodemu jest trudne, gdyż sami jesteśmy pogubieni.

Kiedyś nie wstydziłem się nagości, raczej byłem z niej dumny. Od kiedy mam lekką nadwagę, to się zmienia. I zaczynam

rozumieć dramat gaszenia światła albo wychodzenia z łóżka bokiem...

A ja odwrotnie. Wstydziłam się ciała w młodości, podobnie jak wstydziła się większość koleżanek, nawet tych bardzo ładnych. Byłam wtedy skupiona na niepokoju, jak wyglądam. To z czasem minęło, chociaż wiem, że moje ciało nieuchronnie się starzeje, dziś czuję się swobodniej. Ach, gdybym wtedy miała obecną świadomość ciała...

Katarzyna Miller
Tatiana Cichocka

Więżniowie przyjemności

Wbrew obiegowej opinii erotomania nie jest męską domeną. Kobiety na równi z mężczyznami nałogowo świntuszą w Internecie, wpadają w masturbacyjne ciągi, uprawiają seks z przypadkowymi partnerami. A jednak kobiety seksoholizm to wciąż temat tabu.

Zacznijmy od podstaw: seksoholizm i nimfomania to to samo?

Nimfomania to ciągła, wyniszczająca konieczność uprawiania stosunków płciowych, przesłaniająca inne potrzeby kobiety. Natomiast seksoholizm, czyli uzależnienie od seksu, to coś szerszego. Tylko część osób uzależnionych od seksu dąży do stosunku albo orgazmu – bywa, że nawet kilka razy dziennie. Nałogowe zachowania seksualne mogą być bardzo różne. Można być uzależnionym od romansów, od tego dreszczyku zwią-

zanego z polowaniem i uwodzeniem, bardziej niż od samego aktu. Seksoholiczką może być więc uwodzicielka, która musi zdobyć każdego mężczyznę, choć nie musi wcale iść z nim do łóżka.

Można być seksoholiczką i nie uprawiać seksu?

Można. Nałogowe myślenie o seksie też należy do tej kategorii. Seks jest zupełnie normalną częścią życia. Dlatego trudno na pierwszy rzut oka określić, czy coś jest już uzależnieniem, czy nie. Tak samo jak z alkoholem: są ludzie, którzy piją sporo, a mimo to nie są uzależnieni, są też trzeźwi alkoholicy, którzy nie piją wcale, a mimo to są w niewoli nałogu... A więc ktoś uzależniony od seksu może uprawiać seks, może się masturbować, ale może tego w ogóle nie robić. Za to może być na przykład skłonny nadawać seksualne znaczenie sytuacjom, które dla innych takiego znaczenia nie mają. Może ciągle fantazjować o seksie. Każde zachowanie seksualne może być nałogowe, czyli kompulsywne.

Dlaczego uzależniamy się od seksu?

Uzależnienie dopada człowieka, który ma w sobie jakiś brak, wieczne poczucie niespełnienia, jest mu w życiu źle. A przy tym nie widzi drogi wyjścia, czuje się bezradny. Ma niskie poczucie wartości własnej, obwinia siebie o to, że tak, a nie inaczej wygląda jego los, cierpi i nie chce cierpieć. Więc zasłania oczy swojej duszy, zajmuje umysł czym innym. W wypadku seksoholizmu to

jest seks. Nawet myślenie o nim potrafi nadać życiu sens na dobrą chwilę. Póki organizm się nie uzależni, za każdym razem dostaje to, o co mu chodzi, czyli oderwanie od cierpienia.

Po jakimś czasie chce się jednak więcej...

Bo następuje faza *plateau*, czyli jest OK, ale już nie ma tego haju co na początku. Właściwie normalny zdrowy człowiek by już przestał. Ale uzależniony nie może przestać, bo się nie nauczył innych sposobów poprawiania sobie nastroju. A zdążył się przyzwyczaić do tego, że mu się ten nastrój poprawia. Więc zwiększa dawkę. Uzależnienie to nic innego jak nałogowe zachowania regulujące emocje człowieka. To manipulowanie swoimi emocjami. Nie mam zamiaru pracować nad tym, by innymi sposobami, które są pracochłonne, czasochłonne i nie tak skuteczne, to „niebo” osiągać. „Holizmy” dotyczą ludzi, którzy chcą mieć niebo na ziemi i to ciągle.

I zaczyna się staczenie. Bo człowiek uzależnia się od substancji chemicznych wytwarzanych przez jego własny mózg – i realny seks, i tworzenie fantazji mają to do siebie, że w ich wyniku wydzielane są naturalne hormony szczęścia, czyli endorfiny. Człowiek przestaje się kontrolować. Nie baczy na to, czy inni to zauważają, bo ludzie i inne sprawy powoli przestają się w jego życiu liczyć. Zaczyna tracić zdrowie. Nie ogląda świata w całości, widzi tylko to, co go uzależnia. Seksoholizm to szczególnie podstępne uzależnienie, bo pozornie to zwykła fizjologia,

a widziałam wielu zniszczonych nim ludzi. Czy to na skutek wielodniowych ciągów masturbacyjnych, czy seksualnych przygód, czy ucieczki od rzeczywistości w różowy świat erotyzmu. W tym ostatnim zwłaszcza przodują kobiety.

Są różne uzależnienia. Dlaczego jedni popadną akurat w alkoholizm, inni uzależnią się od seksu?

Kiedy myślę o seksoholiczkach, pojawia mi się obraz maskotki rodzinnej. Dziewczynki, która służyła jako zabawka, kogoś, kto rozładowuje napięcia przez swój urok. Najmłodsza albo przymilna, albo ładniutka. I ona prędzej czy później się orientuje, że ten rodzaj zachowania ściąga uwagę. Ona przez to istnieje. Dorośli często delegują dzieci do takich ról. I taka dziewczynka, dorastając, może kontynuować tę drogę wzbudzania w sobie i otoczeniu napięcia seksualnego, bo nauczyła się, że jej jedyną wartością jest seksualność. A więc nieustannie fantazjuje, romansuje, uwodzi. Może nawet nie być rozbudzona do dojrzałego seksu, a być seksoholiczką.

Jednak główną przyczyną jest molestowanie seksualne. Na seksoholizm narażone są dzieci, które były nadużywane albo je uwodzono.

Przeczytałam, że ponad 80 procent seksoholiczków to właśnie ofiary molestowania w dzieciństwie. To przerażające.

Skala tego zjawiska jest wbrew pozorom ogromna. Warto to podkreślić: wszyscy molestowani mają problem

z seksem. Nie wszyscy zostaną seksoholikami, ale muszą ten temat przepracować. Molestowane dziecko czuje lęk, ma poczucie winy, bo wie, że dzieje się coś, co nie powinno się dziać. Obwinia zwykle o to siebie, a więc do siebie czuje obrzydzenie i nienawiść. Szczególnie gdy molestowanie sprawia mu na poziomie fizycznym jakąś przyjemność. Nie umie sobie poradzić z takim zestawem emocji. Więc często wypiera to, co się działo, a w dorosłym życiu ucieka od seksu w ogóle. Ale może też poczuć, że seksualne zachowania to jedyna droga, by poczuć się ważnym, by zdobyć zainteresowanie. I droga do seksoholizmu otwarta.

Myslałam, że molestowanie to konkretny czyn. Rozszerzasz tę definicję.

Molestowanie seksualne to patrzeć na dziecko jak na obiekt seksualny. Skala jest spora: od nieświadomego nastawienia, myślenia o tym, aż do współżycia. W domach, w których rodzic jest niespełniony seksualnie, atmosfera może być przesycona jego seksualnym pragnieniem. Choć wprost nic się nie mówi, nic się nie dzieje. Ale dzieci mogą to napięcie brać na siebie. Niespełniona matka może zawłaszczać tak synka. Gdy matka jest pozaseksualna, napałony tata zaczyna wysyłać sygnały zainteresowania w stronę córki.

To wystarczy, by została seksoholiczką?

To jest tylko grunt. Tak wychowana dziewczynka musi mieć jeszcze ów brak w sobie. Jeśli była naduży-

wana i zaznała wielkiej ulgi i nagrody w związku z przeżyciem seksualnym – zwykle wystarczy. Może być też tak, że dziewczyna jest nie za bardzo świadoma czy zainteresowana sprawami umysłu. W pewnym momencie życia czuje: jestem seksualna. Znalazła coś, co ją spełnia. A więc będzie to powtarzać. Jak w słynnym doświadczeniu ze szczurami, które naciskały klapkę pobudzającą ich ośrodek rozkoszy w mózgu tak długo i często, aż zdychały. Uzależnienie to powolne wykańczanie siebie, do zatracenia. Człowiek czuje się bezradny wobec przedmiotu swoich potrzeb. Znałam kobietę, która była zarówno seksoholiczką, jak i alkoholiczką – to się świetnie ze sobą łączy. Została zamordowana w swojej własnej piwnicy. Jakiś menel zabójca ściągnął ją tam. Bo zatraciła instynkt samozachowawczy.

Dlaczego tak się dzieje?

Bo zostawia się siebie. Zostawia się tego nieszczęśliwego człowieka, którego mamy wewnątrz, na pastwę. Przecież owo nieszczęście, które każe uciekać, trwa dalej, nie zniknęło. Dlatego powstało uzależnienie, że ciągle jest ten robak do zalewania, ten smutek wewnętrzny do zasłaniania innymi doznaniem. I człowiek jest coraz bardziej nieszczęśliwy. Ponieważ wybrał coś, co jest używką, ułudą, zamiast siebie samego. Nie ważne, z kim się ciupciasz w seksoholizmie. Ważne, w umownym sensie, że się wykonuje te śmieszne ruchy. Można to robić ze sobą samym. Kiedy dziewczyna

pisze, że wielokrotnie w ciągu dnia doprowadza się do orgazmu, to ja się zastanawiam, co ona w ogóle w życiu robi. Bo wygląda na to, że robienie sobie dobrze stało się dla niej najważniejsze. Czy to już seksoholizm? Być może. Trzeba by wiedzieć, czy ona ma kontakty z ludźmi, czy się czegoś uczy, czy coś ją interesuje. Czy tańczy, pływa, chodzi na spacer? To czasem niezauważalny moment, przekracza się niewidzialną linię. I już nie bardzo można przestać.

Ceną uzależnienia jest to, że przestaje się żyć?

Dokładnie. Dziewczyna zaczyna czuć, że jej ciało jest narzędziem, które potrafi zagwarantować jej przeżycia nie z tej ziemi. Albo to, że wokół niej będzie się coś działo, że będą ludzie. To się często zaczyna już w szkole. Są takie dziewczyny, o których wiadomo, że „dają”. Pozwalają się całować, obmacywać. Często nie są szczególnie ładne, zdolne, fajne. Więc jest to pierwsza rzecz, która sprawia, że się czują wyróżnione, ważne. Nagle chłopcy się za nimi uganiają. Taka dziewczyna jest tym owładnięta, podekscytowana. Jest jak w tunelu. Czasem z niego później nie wychodzi. Bo dysponuje swoim ciałem jak towarem, który inni chcą kupić.

I poczucie, że nad nimi panuje.

Ma poczucie mocy i władzy nad mężczyznami, bo każdego uwiedzie, doprowadzi do rozkoszy. I w ten sposób udowadnia swoją wartość. Ale może być też tak, że w sek-

soholizm popadnie kobieta, która nie ma z seksu satysfakcji fizycznej.

Tylko to, że jest chciana?

Kupuje sobą chwilę bliskości pozornej. Bo jaka to bliskość, skoro przedmiotowo traktuje i siebie, i swoich partnerów? Ale przez chwilę nie jest sama.

Z tego, co mówisz, jeden typ seksoholiczek to takie, którym chodzi o namiastkę relacji, o uwagę, poczucie mocy albo władzy. Drugi to kobiety, które potrzebują endorfin, fizycznego rozładowania. Tutaj nie musi być kontaktu z drugim człowiekiem, możliwa jest masturbacja i fantazjowanie.

Tak czy siak jest to głód miłości. Erotomani szukają bliskości i miłości, ale nie potrafią nawiązać satysfakcjonujących związków. Chcą więc to osiągnąć niejako „na skróty”.

Wiemy, że jest sporo mężczyzn seksoholiczków. Natomiast seksoholizm kobiet to wciąż tabu. Jest większa pogarda w stosunku do kobiet, które ulegają nałogom.

Jak długo istnieje patriarchy, tak długo będzie pogarda dla kobiet. Bo kobiety mają służyć facetom. Kobiety szybciej się degradują, bo w ogóle są delikatniejsze w swej fizyczności. I społecznie są traktowane inaczej. Kobieta, która się zdegraduje, spotyka się z potępieniem, spotyka wielu mężczyzn, którzy to wykorzystają. I nie zostaną za to potępieni. Mężczyzna, który się degraduje, spotyka wiele

kobiet, które go ratują. To jest wielka, niesprawiedliwa różnica, bardzo dla kobiet niebezpieczna. Dlatego kobietom tak potrzebne są kobiety przyjaciółki. Matki niestety częściej pomogą córce alkoholizce niż seksoholiczce, bo jest „dziwką”.

Seksoholizm degraduje, bo człowiek uczy się traktować ludzi przedmiotowo...

Jest mądry film na ten temat – „Lulu”. Młodą dziewczynę wprowadza w świat seksu starszy przyjaciel jej brata. Ale nie zaczyna od tego, że ją całuje, powoli dotyka, by ją oswoić i rozbudzić. Każe jej usiąść na fotelu bez majtek i z podniesioną sukienką... Ogląda ją, a potem goli. Zaczyna ją traktować jak przedmiot seksualny. Ona się na to godzi z miłości, z ciekawości, zawstydzienia, nieświadomości. Oczywiście również w niej musi być jakiś brak, który nie pozwala jej powiedzieć: ja tak nie chcę. I przerwać to. Bo to, co się odbywa, jest molestowaniem. Ale ona nie wie o tym. To dla niej wartość, że on poświęca jej uwagę, „tyle z nią robi”. Odkrywa więc dzięki niemu swoją seksualność, ale w sposób skrzywiony, perwersyjny. On jest w gruncie rzeczy seksoholikiem, który wyucza ją seksoholizmu. Film pokazuje też eskalację jej choroby prowadzącą do zagrożenia życia.

Można więc źle trafić – po ulicy chodzi wielu chorych ludzi. Chorzy ludzie są nauczycielami, dyrygentami, księżmi, psychoterapeutami, lekarzami... I potem się trzeba leczyć z seksoholizmu. Wcześniej należało się wyleczyć

z braku wiary w siebie, braku poczucia wartości, braku miłości. Leczenie się z seksoholizmu jest trudniejsze, bo przez ileś lat człowiek nabiera nawyków. Żeby to naprostować, trzeba naprawdę dużo pracy.

Olga Haller
Tomasz Jastrun

Kobieta pieści kobietę

Homoerotyczne przygody są doświadczeniem wielu kobiet i niekoniecznie wynikają z głębokich lesbijskich skłonności. Kiedy odkrywamy w sobie podobne pragnienia, nie uciekajmy od nich z lękiem. Potraktujmy to jako drogę do siebie.

Zaskakująco wiele kobiet godzi się na jakąś formę erotyki z inną kobietą. Kobiety nie wypierają takich myśli, jak to zwykle robią mężczyźni. Oni, im bardziej tłumią podobne skłonności, tym mocniej potem potępiają pederastię.

W moim najbliższym środowisku rodzinnym i towarzyskim właściwie nie znałam osób otwarcie homoseksualnych. Temat seksu kobiety z kobietą nie pojawiał się w rozmowach, jakby go nie było. Ale w okresie nastoletnim marzyłyśmy z przyjaciółkami, że zamieszkamy razem, zamiast wychodzić za mąż, były też platoniczne miłości. Pamiętam, miałam 16 lat, na dużym obozie w innej paczce była dziewczyna – pełna wdzięku,

zgrabna, roześmiana i swobodna nastolatka. Byłam nią zauroczona, uwielbiałam na nią patrzeć, otwarcie o tym mówiłam, z przyjaciółkami żartowałyśmy, donosiły mi, kiedy przychodziła na dyskoteki. Było to ekscytujące, ale niepoparte żadnymi konkretnymi działaniami, a nawet marzeniami o seksie. Homoseksualizm był wtedy dla nas jak bajka o żelaznym wilku – więc można było swobodnie sobie poigrać, bez obaw, że naprawdę się zjawi. Ale gdyby działo się to w dzisiejszych czasach? Większy dostęp, większy wybór otwiera większe możliwości i więcej niebezpieczeństw.

Na potrzeby tej rozmowy zrobiliśmy małe badanie e-mailowe wśród znajomych kobiet. Pytaliśmy, czy miały jakieś przygody tego typu. Ich odpowiedzi mogą wydawać się szokujące – pokazują, że w naszym inteligentnym środowisku powszechne są przygody lesbijskie, czy choćby tego typu incydenty. Większość kobiet pozwala sobie na igraszki z innymi kobietami z ciekawości, dla żartu czy wygłupu, ale zwykle bywa to podszyte czymś poważnym. Nie ma też wątpliwości, że wbrew powszechnej opinii to nie mężczyźni mają przewagę w nietypowym seksie, a właśnie kobiety.

Może kobietom łatwiej dzielić się swoimi przeżyciami dzisiaj, kiedy coraz swobodniej rozmawiamy na różne tematy. To jednak dowód nie jakiejś przewagi nad mężczyznami, raczej tego, że kobieca seksualność jest znacznie bardziej intensywna, różnorodna i bujna, niż sądzimy. Myśli i marzenia o seksie z inną kobietą, erotyczne fascynacje, eksperymenty zdarzają się częściej,

niż przypuszczamy, również kobietom o heteroseksualnej orientacji.

Zacytujmy pierwszą z brzegu relację: „Przyszła do mnie w nocy do sypialni w koszuli nocnej i zaczęła mnie całować. Za ścianą spał jej mąż. Całowała mnie i pieściła, a ja się nie broniłam, bo tak naprawdę było to przyjemne i właściwie nie różniło się specjalnie od męskich pieszczot”.

Inna dziewczyna zwierza się: „Próbowałam i całować, i dotykać kilka kobiet. Nie z powodu fascynacji, bardziej dla eksperymentu. Jeśli miałabym te eksperymenty powtarzać, to dlatego, że kobieta kobietę bardziej rozumie, dlatego więcej dotyka i bardziej czule całuje...”. Istotną zachętą jest chyba to, że takie zbliżenie nie zagraża fizycznie i nie grozi ciąży.

I łatwiej pozwolić sobie na swobodę seksu dla przyjemności, zabawy, ekscytacji – bez oczekiwań, lęku przed wykorzystaniem czy jednostronnym zaangażowaniem. I bez tego wzdychania, tęsknot i obaw przed odrzuceniem, co dla wielu kobiet jest nieodłącznie związane z pójściem do łóżka z mężczyzną.

Myślę, że wciąż wiele kobiet tęskni za prawdziwą swobodą w seksie – nie rozwiązłością czy wyuzdaniem, a właśnie swobodą w okazywaniu swoich potrzeb, z ufnością, że będą one uznane i zaspokojone.

Nic dziwnego, że spora grupa to kobiety, które zraziły się do mężczyzn, mają dosyć ich egoizmu w łóżku. Wiele z nich cierpi, bo nie może znaleźć sobie odpowiedniego męskiego partnera. A samotność również może pchać kobietę w ramiona innej kobiety.

Potrzebujemy czułości, pieśszcot, czasu i cierpliwości, a nasi mężczyźni, uwięzieni w wizerunku macho, często nie potrafią na to odpowiedzieć. Co gorsza, nawet gdy to potrafią, kiedy są czuli i cierpliwi, to czasami nie umiemy się tym cieszyć. Wydają nam się niemęscy, więc pożądanie opada. Przyjęcie tego od kobiety nie wywołuje dysonansu mimo owego zakręcenia związanego z przekroczeniem normy.

Kobiety o głębokich skłonnościach lesbijskich to już osobna grupa – ta jednak wydaje się najmniejsza. I nie mieliśmy tu żadnych relacji.

Nic dziwnego, wedle naukowych badań to tylko lub aż około 3 proc. populacji. Te skłonności mogą objawić się wcześniej albo dopiero w dorosłym życiu, kiedy kobieta ma więcej siły, aby dopuścić do głosu swoje prawdziwe pragnienia. To ważne, żebyśmy mogły swobodnie eksplorować swą seksualność. Jeśli odkrywamy siebie jako osobę zdecydowanie homoseksualną, ważne, by mieć pewność, że jest dla nas miejsce w świecie, że nie musimy się ukrywać i udawać.

Długo patrzyłam na seks między kobietami przez pryzmat pornograficznych zdjęć i filmów, gdzie seks lesbijski jest po to, by podniecać mężczyzn. Pieśszcoty kobiet są tam takie same jak w seksie hetero – najczęściej z zastępującymi członkami zabawkami, tak jakby druga kobieta zastępowała mężczyznę! Przyjmowałam to z tolerancją i rozumieniem, że tak można, ale bez zrozumienia istoty rzeczy.

Chyba dopiero teraz uczymy się głębszego zrozumienia, a tylko z nim wiąże się prawdziwa, nie tylko malowana tolerancja.

Właśnie! W miarę doświadczeń życiowych i zawodowych rozumiałam, że seks między kobietami, szczególnie w związkach homoseksualnych, nie jest niepełny. Nie chodzi w nim o zwykłą zamianę ról. Jest czymś więcej niż tylko zmianą techniki pieszczot i dochodzenia do orgazmu. Niczego mu nie brakuje. A więc może być on tak samo dobry jak seks hetero. Oczywiście dotyczy to również związków mężczyzn.

W społeczeństwie, które łatwo potępia pederastów, istnieje ciche przyzwolenie na seks lesbijski.

W patriarchalnym porządku bliskość erotyczna kobiety z kobietą, wykorzystywana głównie dla męskiej uciechy, jest mniej zagrażająca dla mężczyzn – miękkie z miękkim, ciepłe z ciepłym, ładne z ładnym... Nie burzy niczego, to trochę zabawa. A seks męsko-męski – o, to już co innego. Mężczyźni, patrząc na to z boku, widzą zapewne, że w tych męskich parach jest dużo kobiecej energii, delikatność, bliskość i ciepło. A takie ujawnienie kobiecego aspektu męczyzny bez żadnej osłony to odrzucenie patriarchalnego wzorca, zburzenie pomnika macho, król jest nagi – otwarcie przyznaje się do uległości, potrzebuje jej i jest gotowy się poddać. I to drugiemu mężczyźnie. To chyba budzi najgłębszy sprzeciw. Jakby mężczyzna, który ma takie potrzeby, dopuścił się zdrady własnej płci. A karą za zdradę jest wykluczenie i ośmieszenie.

W wypadku kobiet jest inaczej, jakbyśmy miały większe przyzwolenie na to, że możemy pragnąć kobiecej bliskości i spełnienia w ramionach innej kobiety. Dlatego nie ma wielu negatywnych określeń na temat lesbijskich relacji.

W męskim stosunku do seksu kobiety z kobietą jest przede wszystkim element niezdrowej ciekawości wobec świata, do którego nie ma się dostępu. Łatwo więc o stereotypy.

Jeśli „inne” jest nieznanne, to jest podejrzane lub groźne. Trzeba sobie z tym poradzić: odciąć się, zlekceważyć, wyśmiać, pomniejszać albo zwalczać, a czasem wystarczy tylko... nie widzieć. Dotyczy to także seksualności człowieka. Dlatego tak mnie cieszy, że kobiety coraz chętniej poznają swoją seksualność, odważają się zauważać uczucia, tęsknoty, pragnienia. Otwarcie na „innego” w sobie zwiększa naszą zdolność akceptacji „innego” w otoczeniu.

Do tej pory spotykało się to z potępieniem albo w najlepszym razie z uśmiechem pobłażliwości...

Jeśli nie zna się żywego, prawdziwego człowieka, odmiennego od większości pod jakimś względem, trudno o prawdziwą akceptację. Dlatego tak ważna jest zmiana świadomości, uczłowiczenie patrzenia na pary homoseksualne. Popieram kampanie w rodzaju „Niech nas zobaczą”, też tych, którzy decydują się na coming out.

Fakty – i intuicja – podpowiadają, że najczęściej kobieta decyduje się na seks z drugą kobietą, aby zaspokoić potrzeby

czułości i bliskości, które to ciężko zaspokoić w kontakcie z mężczyzną. Kobiety korzystają tu ze swojej biseksualności, ale gdyby miały odpowiednie warunki, interesowałiby je zapewne tylko mężczyźni. Zacytujmy jedną z naszych korespondentek: „Jednak wolę facetów, gdyż najciekawszy jest kontrast pomiędzy miękką delikatnością kobiety a twardością i niejednokrotnie chropowatością mężczyzny”.

Nie ulega wątpliwości, że podstawowa jest orientacja hetero – przyroda wie, co robi, w seksie chodzi przecież o przetrwanie gatunku. Ale też właściwością świata jest różnorodność. Bliskie mi jest spojrzenie na ludzką seksualność jako kontinuum, gdzie wyznaczniki naszej orientacji seksualnej występują w różnym nasileniu – na jednym krańcu znajdują się te, które świadczą o orientacji hetero-, na drugim – homoseksualnej.

Jestem przekonana, że natura człowieka jest wielowymiarowa, że wszystkie ludzkie cechy występują w każdym z nas, tylko w różnym nasileniu, a odkrycie specyficznej, indywidualnej kombinacji tych cech – naszej niepowtarzalnej indywidualności – jest rozwojowym zadaniem na życie.

Kiedy więc odkrywamy w sobie sny, marzenia, pragnienia czy fascynacje erotyczne wobec innej kobiety, nie uciekajmy od tego z lękiem – potraktujmy to jako drogę do siebie. Otwartość wobec samej siebie to warunek rozwoju. Zachęcam też do umiaru i cierpliwości. Zachłanność na wszystko, także na nowe doświadczenia seksualne, to niebezpieczne wyzwanie naszych czasów.

Odkrywając nowe możliwości, można pobłądzić, a i swoboda dla samej swobody może być groźna. Ważne, by w miarę poznawania swej prawdziwej natury, również seksualnej, uczyć się świadomie wybierać w oparciu o ważne dla nas wartości.

Katarzyna Miller
Tatiana Cichocka

Wirtualny kochanek

Cyberseks – to słowo elektryzuje samym brzmieniem. Można nim nazwać zarówno podbarwione erotyzmem rozmowy przez Internet, jak i wirtualny seks, który uprawiasz, zakładając odpowiednią aparaturę. Czy nowa kategoria rozkoszy zagraża ludzkości, czy wręcz przeciwnie – otwiera szerzej drzwi do erotycznego nieba?

A gdyby tak sobie sprawić wirtualnego kochanka?

Przyznaję, że do tej pory byłam raczej przestraszona apokaliptyczną wizją ludzkości zamkniętej w kapsułach. Aż tu nagle zaczęłam myśleć, że w tym wirtualnym seksie jest jednak coś rozkosznego. Wyobraziłam sobie, że zamawiam w firmie mężczyznę idealnego. Przystojnego cyberkochanka o upojnym głosie, który ma kilka par rąk. Jedna para rąk zajmuje się moimi stopami, druga pupą i plecami, trzecia piersiami, czwarta włosami... W dodatku każdej z tych rąk mogę powiedzieć: wolniej, szybciej, jeszcze raz, trochę

w lewo... Ten kochanek ma dwa penisy (bo mogę sobie przecież zamówić, co chcę, bylebym miała za co) i mogę mu mówić: teraz wolniej, teraz mocniej... Spełnienie tego, co podczas seksu się myśli, a rzadko mówi. Co bardziej śmiałe i wyrobione kobiety, owszem, pokazują, proszą, ale starają się delikatnie, żeby go nie zranić, nie zniechęcić. A czasem miałyby się ochotę powiedzieć prosto z mostu: trochę w lewo, w prawo, a teraz tak trzy minuty. I co? Większość panów by się wściekła, że nie są tylko na usługi.

Ta wizja skłania mnie do zastanowienia się, co nam to mówi o nas samych i naszych relacjach.

Dlaczego w ogóle wirtualny seks się pojawił? To kolejny erzac. Bo mamy problemy z relacjami, z komunikacją seksualną. I chcemy je rozwiązać na skróty. Przecież gdybyśmy wszyscy mieli satysfakcjonujący seks w realu, nie szukalibyśmy zamienników. Niby oczywiste, ale co z tego? Wszyscy już sto razy to omówili, wiemy, że brakuje właściwego intymnego języka, że ludzie są z różnych powodów poblokowani, że więzią ich społeczne i kulturowe role, więc się boją, wstydzą... Wiemy to, ale niewiele robimy, by coś zmienić.

Ty ciągle tylko namawiasz, by nad czymś ciężko pracować. A człowiek chciałby odprężyć się i nie musieć wiecznie tak tyrać...

Zauważ, że zaczęłam od wizji totalnego brania, a nie od zapracowywania! Nie widzę problemu w tym, by wirtualny seks jako opcja sobie istniał. Jak dobry drink od czasu do czasu urozmaicał życie. Kłopoty zaczynają się, gdy w zasadzie jest to opcja jedyna. A poza tym posucha i człowiek

robi się samotny, więc w zasadzie w ten Internet ucieka, bo zwyczajny świat coraz mniej go interesuje. Łatwo się zatracić. Wspominam często doświadczenie ze szczurami, które mając dostęp do klapki drażniącej ich ośrodek rozkoszy w mózgu, przestawały jeść i zdychały z rozkoszy. Ale jakaż to piękna śmierć, powiedziałyby niejedni.

Człowiek to nie szczur.

Całe szczęście. Człowiek ma wielki potencjał, tylko pytanie, jaką jego część realizuje. Wielka szkoda, że nie poszliśmy drogą wiedzy seksualnej. Wciąż nie umiemy słuchać własnego ciała. Co dopiero mówić o wsłuchiwanie się w ciała innych. Jesteśmy ubodzy. A uczyć się nie chcemy. Panuje dość dziwny pogląd, że nie będziemy się tego uczyć, bo to niewłaściwe, ale umieć powinniśmy. Tylko skąd? Więc sobie konstruujemy przedłużki, żeby spełnić własne i cudze wizje na temat owego seksu. Boimy się, że on nami zawładnie. Tymczasem najprostsza droga do tego, by nami zawładnął, to właśnie unieważnienie go, usunięcie z życia. Najlepszy dowód: w kulturach plemiennych seks był naturalną częścią życia, a przecież wcale nie było tak, że cały czas wszyscy nic, tylko go uprawiali. Jeśli się to dzieje w normalnym rytmie, nie ma groźby, że nagle zabijemy się, nawet klikając myszką bezpośrednio w swój ośrodek rozkoszy. I moim zdaniem całemu naszemu społeczeństwu coś takiego nie grozi.

A jednostkom?

Jak najbardziej. Przecież osoby uzależnione od seksu tak właśnie się zabijają. Ludzie potrafią być tak zgłodniali

i niedowartościowani, że się degradowują, ograniczają do podstawowych potrzeb. Wtedy to jest ogromnie niebezpieczne. Dla ludzi o zdrowej podstawie, o stabilnym poczuciu wartości, takich, którzy pielęgnują relacje z innymi, cyberkochanek będzie szczyptą pieprzu w życiu. Człowiek od zawsze marzył, by sobie móc robić dobrze, nie mieć granic. I nie musieć się wstydzić. To przecież podstawowa karma dla fantazji erotycznych. Stajemy przed możliwością zrealizowania tych wizji. Czy to nie pociągające? Wiesz, jak dobrze funkcjonują ludzie, którzy mają dużo dobrych orgazmów? Nie trzeba lekarzy. Wirtualny i internetowy seks to po prostu kolejna używka.

Ale jaka niezwykła...

Atrakcyjna, bo dająca nieustanne pobudzenie, które znieczula cierpienie, ten słynny ból istnienia. Człowiek, który ma intensywny internetowy związek oparty na seksie, potrafi być podobnie podniecony, otumaniony własną chemią mózgową, jak człowiek zakochany. To są podobne odczucia – nic dziwnego, że często są mylone. To sytuacja dająca złudzenie relacji, związku i satysfakcję seksualną jednocześnie. I niewymagająca otwarcia się na prawdziwą bliskość, której dziś boimy się bardziej niż samotności. Przemawia więc szczególnie do ludzi, którzy cierpią z powodu samotności, braku miłości, nie umieją się odnaleźć w relacjach. Ucieczka w wirtualny świat, w internetowe związki jest więc jedynie objawem, a nie przyczyną trudności w relacjach. Oczywiście wtórnie owe trudności pogłębia. Coraz więcej ludzi łąpie się na ten lep, bo coraz więcej

w nas lęku przed kompromitacją, a coraz mniej prób nawiązania prawdziwych znajomości. Nie mówiąc o tym, że nie ma czasu, który jest niezbędny do ich pielęgnowania. A jak tu mieć dobry seks bez pielęgnowania bliskości?

Część ludzi wybiera więc po prostu przygodny seks, bez zobowiązań.

Może to, co powiem, kogoś oburzy, ale skoro seks z założenia ma być przygodny, a więc przedmiotowy, to może lepiej jest to zrobić z cyberkochankiem? Nie za wiele się to różni, jeśli chodzi o poziom bliskości, za to doznania mogą być o wiele przyjemniejsze. No i nie zarazimy się HIV-em, nie zostaniemy sponiewierani... Mniejsze ryzyko.

Dość cyniczna wizja.

Eee tam. Tak bywa. Oczywiście nie z każdym.

Dziwisz się? Żyjemy coraz szybciej, więc również w kwestii relacji i seksu idziemy na skróty.

Gdy się oddasz we władanie cyberseksu, to czasu masz jeszcze mniej. Czatowanie, mejlowanie, komunikatory... To zżera każdą ilość czasu.

Czym wirtualny kochanek różni się od internetowego? Bo mam wrażenie, że to jednak inny rodzaj relacji. Cyberkochanka możesz sobie stworzyć na wzór i podobieństwo swoich marzeń. W Internecie znajdujesz po drugiej stronie rzeczywistego człowieka, więc nie możesz go sobie zaprogramować, by ci mówił słodkie słowa...

To rodzaj fantomowej, nierzeczywistej relacji. W gruncie rzeczy nie wiadomo przecież, kto jest po tej drugiej stronie.

Kiedy tak o tym myślę, nie wiadomo też, kto jest po tej...

Cha, cha! Więc jaka to relacja? Człowiek śni sen o sobie samym, o sobie lepszym, odważniejszym, seksownym. Nieśmiały, pełen zahamowań człowiek w sieci może brylować. Stworzyć sobie inną tożsamość, która w każdej chwili może się znowu zmienić... Szczególnie trudno jest być szczerym i odważnym w stosunku do kogoś, na kim ci zależy. Paradoks tylko pozorny. Taka sytuacja jest zagrażająca – boimy się, co ta osoba sobie o nas pomyśli, jak zareaguje, boimy się odrzucenia. Szczególnie w seksie, gdzie o zranienie nietrudno, bo jesteśmy najbardziej odkryci, nadzy – dosłownie i w sensie przenośnym. Dlatego łatwiej przywdziać fałszywą tożsamość i wypisywać rzeczy, których byśmy w życiu naprawdę nie powiedzieli. Łatwiej też znieść odrzucenie – bo to przecież nie my.

Ale te rzeczy, które się wypisuje, bywają prawdziwe.

I tak, i nie. Bywają to rzeczy, o których w skrytości ducha marzymy, ale się ich wstydzimy. W takim sensie cyberseksualne rozmowy potrafią człowieka ośmielić – gdy partner lub partnerka owych rozmów pozytywnie zareagują. Niestety, zwykle owa „śmiałość” pozostaje zdobyczą wyłącznie wirtualną, a w realu nic nie drga. Bo rozdzielamy te sfery. Podobnie jak mężczyzna, który idzie do prostytutki, zwykle potem nie ćwiczy tego, co tam robił, z żoną.

Nieco inna sytuacja ma miejsce, gdy człowiek nie tyle się otwiera, co eksperymentuje w Internecie. Świadomie

udaje kogoś innego, prowokuje, przekracza granice, prowadzi erotyczną grę – i to go właśnie kręci. To jeszcze bardziej niebezpieczne, bo nie ma szansy, by normalne życie, normalne relacje były tak intensywne jak owa gra.

Czy nie jest tak, że każdy człowiek w gruncie rzeczy jest zamknięty gdzieś w środku, gdzie mniej lub bardziej nie słucha się norm? A możliwości techniczne tylko to otwierają?

Wyciągają z człowieka, co w nim siedzi. Tak. I w tym sensie możemy powiedzieć, że dobrze, że owo „coś” znajdzie jakiegokolwiek ujście. Bo jeśli go nie znajduje, rządzi nami z ukrycia. Ale nie jest to najlepsza forma ujścia. Choć nie chcielibyśmy tego tak widzieć, romansując w Internecie, prowadzimy podwójne życie. Z podwójną moralnością. To nie służy nikomu, nawet singłom. A już zwłaszcza komuś, kto żyje w parze. Można z pełną odpowiedzialnością powiedzieć, że romans w Internecie ma ciężar emocjonalny podobny do zdrady. Taki obrazek: czyjś mąż albo żona siedzi codziennie w pracy albo po i romansuje w Internecie. To nie jest takie niewinne, jak sobie lubimy wyobrażać, bo jednak niszczy związek.

W jaki sposób?

Z prostej przyczyny: energia seksualna, która dotąd była dla związku, jest kierowana gdzie indziej. A związek, w którym taka energia nie płynie, zamiera. Czy tego chcemy, czy nie. Tymczasem „tam” ciągnie coraz bardziej. Bo jest ten dreszczyk nowości, łatwiej się podniecić. A ze „starym” mężem czy żoną trzeba by się z powrotem postarać.

I zanim się obejrzymy, następuje rozkład pożycia, jak to się mówi. Wiele małżeństw z takiego powodu pada.

Znam kobietę, której małżeństwo się rozpadło przez ognisty związek, który nigdy nie wyszedł poza sieć. Aż jej cyberkochanek przestał się odzywać i z dnia na dzień zniknął.

I ona się znalazła w totalnej depresji... Gdy taki związek się kończy, zostaje straszliwa pustka. Nakręcona dziewczyna żyła na takim haju, że pewnie nawet nie zauważyła, że małżeństwo się kończy. I raptem nic. Bardzo trudno jest w to uwierzyć, trochę tak, jakby się nagle zostało wygnanym z raj. Jakby ktoś umarł, choć przecież go nie było. A ona nawet nie wie, kim był ten facet po drugiej stronie, czy to, co pisali, było prawdą, czy nie? I w rzeczywistości tego mężczyzny, prawdę mówiąc, nie było. Ktoś pisał, ale na pewno nie ten, kogo ona czytała. Pisało jej marzenie. Pisał ktoś, kto był też dla siebie samego marzeniem. To nie znaczy, że go nie było w niej. To ważna lekcja, może wiele człowieka nauczyć, jeśli z niej skorzysta. Taki szok ma moc, by człowieka obudzić do prawdziwego życia, wyrwać go z internetowych szponów. Można sobie wtedy uświadomić, co sprawiło, że taki sztuczny związek w ogóle zaistniał. Dlaczego tak, a nie inaczej postąpiłam, kim był dla mnie ten kochanek, jakie moje potrzeby spełniał. I czego mam się uczyć, żeby spełniać je w „realu”. Żeby móc mieć kochanka prawdziwego. Albo przynajmniej – nie mogę sobie odmówić tej przyjemności – zafundować sobie jawne cyberzastępstwo, co do którego mamy pewność, że póki mamy baterie, na pewno nas nie zawiedzie...

Olga Haller
Tomasz Jastrun

Ryzykowne zabawy

Gdy w życiu seksualnym pojawia się potrzeba zmiany, przygody, to ważny sygnał o naszym związku. Nie można go ignorować. Bo nawołuje do świadomego kontaktu ze sobą, by podejmować odpowiedzialne decyzje.

Co to jest norma w seksie? To chyba zależy od czasu, miejsca na ziemi, w końcu od naszej osobowości. Co kiedyś było uznawane za zboczenie, np. seks oralny, pozycje inne niż klasyczna, dzisiaj stało się powszechne, jest więc normą.

Mówi się, że w seksie dopuszczalne jest wszystko, na co zgadzają się odpowiedzialni partnerzy. Nie musimy na szczęście wyznaczać norm i zasad. Popatrzmy na seks z indywidualnej perspektywy właśnie pod kątem rozwiązywania dylematu komfort – ryzyko. Zgadzam się, że to, jak zapatrujemy się na nowe doświadczenia w sferze erotyki, zależy od dotychczasowych doświadczeń i indywidualnych

potrzeb. Literatura, kino i zwyczajne życie pełne są przykładów, jak ludzie zagospodarowują ten teren. Dla jednego nowym doświadczeniem, budzącym obawy i wymagającym dyscypliny, będzie budowanie jednej relacji z deklaracją wierności. Dla innej osoby nowe będzie wypowiedzenie w łóżku swoich pragnień lub niezgoda na coś, co stało się rutyną w związku.

Znam pary, które świadomie uczą się wstrzeźliwości, dawkują sobie intymność seksualną, starają się szanować swoje granice. A to dla nich nowe doświadczenie. I pary, które podejmując zabawy seksualne z inną parą w celu urozmaicenia życia, prowokują ostry kryzys. Znam też sytuacje, kiedy dla jednego z partnerów seks poza związkiem jest wyzwajającym doświadczeniem, prowadzącym do dojrzałości, a także – paradoksalnie – katalizującym przemianę i rozwój związku.

Mimo zwiększenia swobody seksualnej zdrada nadal jest eksperymentem i ryzykiem?

Jest ryzykownym eksperymentem dla wszystkich zaangażowanych pośrednio i bezpośrednio. Często wszelkie wysiłki zmierzające w kierunku zminimalizowania ryzyka są inwestowane w sprawy organizacyjne – utrzymanie tajemnicy – i w nic więcej. To błąd. Jeśli w życiu seksualnym pojawia się potrzeba zmiany, przygody, tęsknota za odmiennością, to ważny sygnał o naszym związku. Nie można go ignorować. Bo nawołuje do świadomego kontaktu ze sobą w najszerszym zakresie, by podejmować odpowiedzialne

decyzje. Wtedy łatwiej nam znaleźć odwagę, by zrobić coś inaczej, albo powstrzymać się i docenić to, co jest. Łatwiej oszacować sytuację, w tym ewentualne ryzyko.

Zanika pojęcie grzechu, ale na szczęście nie zanika pojęcie smaku. Moralność była kiedyś pilnowana przez religię, teraz dla wielu zostają tylko wolna wola i sumienie, jak się okazuje – dosyć słabe. I są potrzeby seksualne, a w tej sferze kultura nie zawsze harmonijnie łączy się z naszą naturą, na którą składają się też demony, marzenia, czasami fantastyczne i perwersyjne...

– Zakazy, restrykcje i strach przed karą na dłuższą metę nie uregulują skutecznie ludzkiego życia, a tym bardziej nie okiełznają seksualności. Mądra pomoc rodziców, wychowawców, autorytetów moralnych, duchowych itd. jest potrzebna, abyśmy mogli wziąć odpowiedzialność za swoje działania w tej sferze. Kiedy pomocy nie ma, a popędowość napiera, wielu z nas spycha do podziemi seksualne uczucia, potrzeby i zaczyna żyć podwójnym życiem. Na pokaz jedno, a w ukryciu drugie. Kiedy strażnik moralności jest na zewnątrz, jesteśmy w stanie zrobić wiele, by go oszukać.

Na ile powinniśmy realizować marzenia seksualne? Czy mówią prawdę o nas, o naszych potrzebach?

Głównym celem fantazji erotycznych nie jest przeniesienie ich do życia. One pozwalają nam ominąć lęki, zahamowania i przeżyć „zakazane” uczucia. Np. częsta fantazja kobiet o gwałcie pozwala doświadczyć rozkoszy bez winy, a o seksie z nieznanym – rozkoszy bez zobowiązań.

wiązań. Mapa erotycznego reagowania tworzy się w nas od początku życia, odbijając się w treści i fabułach fantazji, choć oczywiście nie wprost. Często oddajemy się im na pograniczu świadomości, co pozwala uniknąć poczucia winy, ale też refleksji.

Współczesny świat zachęca i kusi: spróbuj, zanim będzie za późno.

No właśnie, popkultura i komercja zrobiły z seksu towar eksploatowany bez umiaru. Seksualny wizerunek i zachowania stają się sposobem na dobre samopoczucie, na atrakcyjność, zabicie nudy, oderwanie od problemów, popularność. Na dodatek dostęp do tego wspaniałego środka ma teoretycznie każdy. Wystarczy trochę wydatków i zabiegów – wyzywające ciuchy, fryzura, makijaż, kolczyk, tatuaż tu i tam, gadżety i używki. Z tym wszystkim w odpowiednim miejscu – na dyskotecę, w pubie, klubie, na skwerze czy imprezie integracyjnej albo w galerii handlowej – można poczuć się gwiazdą, aktorem w blasku światła, poczuć się pożądanym, jeśli nie dziś, to jutro. W tym czy innym łóżku. Świat seksualnych kontaktów wygląda ekscytująco, obiecuje szybką nagrodę i co więcej, na poziomie fizjologicznym ją na ogół daje. Działa to w prosty sposób – narastanie podniecenia, rozładowanie i ulga. Trudno się dziwić, że młodzi, dorastający ludzie rzucają się na seks jak na łatwo dostępny, upragniony deser. Nie tylko oni. W życiu człowieka są dwa krytyczne okresy, kiedy jest bardziej prawdopodobne, że bez opamiętania odda się seksualnym ekscesom. Pierwszy to czas dorastania i wczesnej młodości, kiedy

nagle dostajemy „nowe zabawki”. A potem jest ten okres przejściowy, kiedy się starzejemy i zaczynamy czuć, że zabawki zaraz nam odbiorą.

U niektórych ten krytyczny okres trwa przez cały czas. Ale jest też w życiu przypadek, nagle okazje, impulsy i pokusy...

Bywają okoliczności życiowe, w których możemy rzucać się na seksualne eksperymenty, jakby były ostatnią deską ratunku. Powodem jest dojmujący niedobór w jakiejś dziedzinie życia w związkach, który dotyczy poczucia własnej wartości, ale też kontaktu ze sobą. Uprawiamy wtedy seks z wielu powodów, czasami zupełnie nieseksualnych. Używamy siebie i innych jak przedmiotów, dla zaspokojenia swoich celów, nieświadomi prawdziwych uczuć i potrzeb, dorabiając do tego jakąś ideologię: poświęcenia, wolnej miłości, nowoczesności, nihilizmu itd. Zarówno świętoszkowatość, jak i rozwiązłość to dwie strony tego samego problemu – braku kontaktu ze swoją seksualnością.

Jakoś nie żałuję swoich szaleństw, no, może czasami. Częściej zmarnowanych okazji, przeoczeń, zagapiień...

Ja też nie żałuję niczego, nawet traumatycznych doświadczeń, bo wszystko to mnie budowało. Przez lata, dzięki pracy, przetransformowałam doświadczenia na zasoby, choć jasne, że poniosłam też koszty. Ożywczą moc miało odkrycie na nowo sytuacji z przeszłości, którym przypięłam etykietę „ekscesów”. Zrobiłam z nimi, co mogłam – zrozumiałam mechanizmy, odżałowałam i spi-

sałam na straty. Aż nagle po latach, pod tym wszystkim, znalazłam, naprawdę jak diament w popiele, moją żywą kobiecą seksualność! I wyrastające z niej uczucia, potrzeby, w samej swojej istocie niewinne i uprawnione do istnienia!

Na ile więc powinniśmy realizować swoje seksualne fantazje? Seks grupowy, uwiedzenie listonosza, seks w windzie. Ach, można sobie pohulać...

Znane mi są przypadki, kiedy zrealizowane fantazje nie przyniosły niczego dobrego, tylko niesmak i poczucie winy. Fantazje mogą nam pokazać drogę do rozkoszy, pomóc poznać meandry naszych upodobań, zahamowań, lęków. To intymna sfera, więc jeśli mamy ją z kimś dzielić, odkrywać nasze tajemnice, odważyć się wyrazić pragnienia, to tylko wtedy, kiedy naprawdę chcemy podjąć to ryzyko. I znowu – dzielenie się tą intymnością może budować relacje, przekraczanie granic może służyć miłosnemu związkowi. Z drugiej strony to paradoks – w bliskiej relacji partnerskiej z kochaną osobą na ogół trudniej wyjść z roli. Często fascynacja seksualna inną osobą czy podniecające marzenia o seksie z kimś innym tak naprawdę wyrażają nasze pragnienie bycia kimś innym w łóżku. Marzymy o uwolnieniu się ze zbyt ciasnych ram – o puszczeniu, rozluźnieniu, łataniu i lekkości w łóżku. Brzmi to kusząco, ale i groźnie. Nie przypadkiem określenia „puszczać się”, „rozwiązłość”, osoba lekkich obyczajów, „latawica” nadają pejoratywne znaczenie swobodnym zachowaniom seksualnym, szczególnie w odniesieniu do kobiet.

Na razie skupiliśmy się bardziej na niebezpieczeństwach eksperymentowania w seksie, na zagrożeniach i przestrofach. A czasami nowość to jest coś!

Czasami jest to sięganie po nowe możliwości. W związku tworzenie relacji seksualnej to jak wyprawa w świat i poznawanie nowych lądów, osvajanie przestrzeni. Opanujemy terytorium, poznamy je, eksploatujemy, a kiedy się już nim nacieszymy albo gdy czegoś nie wystarcza, pojawia się impuls, by szukać dalej. Częsty kłopot to rozbieżność – jedno chce zmiany i nowości, a drugie nie.

Bo w tym cały jest ambaras, aby dwoje chciało naraz. Unikać więc ekscesów seksualnych czy nie?

Na szczęście nie wszystko da się w życiu zaplanować, skontrolować, przewidzieć. Takie ekscesy, które nam się przydarzają i zaskakują, mogą nam uświadomić, czego chcemy, a czego nie. Eksperymentować, poszukiwać nowego czy zadowolić się tym, co jest? Zmiana jest częścią życia, a więc balansowanie pomiędzy jednym a drugim to rozwój. Na jednym krańcu stałość, pewność i bezpieczeństwo, wszystko wiadome, przewidywalne i ze mną, i z partnerem. Na drugim – zmienność, nowe możliwości, nowi partnerzy, nowe doznania, ekscytująca niepewność, podniecające niebezpieczeństwo. A pomiędzy tyle możliwości. Jeśli odważymy się je zobaczyć!

I oto my, ludzie liberalni, niechętni konserwatyzmowi, zamieniamy się nagle w moralizatorów. Problem w tym, że bez norm i zasad rozpadnie się nasza cywilizacja.

Z jednej strony jako humanistce „nic, co ludzkie, nie jest mi obce”. Wszystko może się zdarzyć w naszym ludzkim doświadczeniu. Mamy prawo przeżywać, odczuwać, eksperymentować i błędzić, mieć potrzeby, pragnienia, fantazje. I różne doświadczenia, nawet związane z ekscesami. Ważne, co z tym zrobimy, jak skorzystamy z tego majątku. Nic nie zwolni nas z konsekwencji naszych wyborów. Warto więc wziąć odpowiedzialność za własny seks. I zacząć go „uprawiać” jak prawdziwy, własny, cenny ogród, z miłością.

Katarzyna Miller
Tatiana Cichocka

Pochwała sprośności

**Mówienie o seksie jest niełatwe. Tym bardziej więc
powinniśmy baraszkować słownie.
W ten sposób bowiem oswajamy tę sferę,
otwieramy się na seksualną energię.
Dlaczego jeszcze warto świntuszyć?**

Katarzyna Miller: Przeczytam ci mój limeryk:

*Pewna figlarka z miasta Łodzi
Udawała, że nie wie, o co chodzi
Pewien pan jej powiedział
Bowiem sporo już wiedział
I teraz z tym panem chodzi.*

Ale świntuszysz. Ładnie to tak?

A nieładnie? Układanie sprośnych limeryków to przecież świntuszenie najwyższych lotów. A ten jest delikatny. Mam mocniejsze. Jesteśmy pruderyjni i załgani. Nie uczymy młodzieży rozmawiania o seksie, a z drugiej strony wylewa się on z każdego filmu. I kiedy tylko bractwo się ze sobą spotka i nieco rozluźni, zaczyna się sprośne gadanie. Na imprezie, na konferencji, na babskich plotkach czy przy męskim piwie. Pod wpływem alkoholu – bo o to najłatwiej – albo zmęczenia, bo wtedy trochę odpuszcza kontrola. Albo, jak jest poważniejsza aura, zaczynają się zwierzenia. Ale to już wymaga dużego poczucia bezpieczeństwa i wzajemnego zaufania.

Zwykle ludzie boją się tak do końca otworzyć, więc przygadzają nie wprost.

Na początek zawsze jest niekonkretnie i o innych. Żarty, zabawa, trochę sprośności. Tak, żeby się temperatura nieco podniosła. Nasza przyduszona zakazami seksualność tylko czeka, by ją wypuścić na wierzch. Cokolwiek by kultura robiła.

A że zwykle nie ośmielamy się posunąć za daleko, to sobie choć poopowiadamy sprośności?

To taki wentyl. Musimy bezpiecznie spuścić nieco napięcia, które się wiąże z tym trzymaniem i udawaniem. Więc niby z dystansem, niby to nie ja, można się pośmiać z innych, ale trochę tego zakazanego dreszczyku poczuć. Często na tym poprzestajemy. A czasami

nie. Na przykład na imprezie znikamy z kimś w drugim pokoju.

Chcesz powiedzieć, że to jest też rodzaj gry wstępnej?

Może być też grą zamiast. Ale możemy się na tym nie zatrzymać. Bo takie gierki, nieprzyzwoite słówka, dwuznaczności sprawiają, że ludzie zaczynają inaczej się zachowywać. Zmienia się ich sposób mówienia, tembr głosu. Skóra się zaczerwienia, żywiej gestykują. Może to być nieporadne, ale i prowokujące – to, jak się ciało rusza, kiedy mówimy o seksie. Oddech zaczyna być przyspieszony. To są objawy podniecenia.

Przy gadaniu o seksie?

Tak. Czemu pytasz? Nigdy nie gadałaś o seksie?

Do pewnego stopnia zawsze mnie to zawstydza.

Czyli jesteś wciąż do pewnego stopnia grzeczną dziewczynką? Myślę, że świntuszenie to jeden ze sposobów, by przestać wreszcie nią być. Bo tak długo, jak długo twoja głowa kontroluje te sprawy, czyli słuchasz swego wewnętrznego rodzica, który pilnuje zasad, twoje wewnętrzne dziecko się wstydzi. Nie chce słuchać albo nie mówi, a więc nie podnosi tego poziomu energii. W związku z tym ciało nie może tej energii poczuć.

Czyli rozmowy o seksie mogą być drogą do oswojenia się z seksem?

Też. Kiedy zaczynasz używać pewnych słów, oswajasz się z ich znaczeniem. Jeżeli np. boisz się pieniędzy, uważasz je za brudne, nie wiesz, jak je zarabiać. Dopóki tego nie zobaczysz, nie zaczniesz o tym mówić jasno i otwarcie, dopóki nie oswoisz się z myślą, że chcesz i możesz mieć pieniądze, dopóty one nie przyjdą. Tak samo z seksem. Jeśli się wstydzisz, niby słuchasz, ale nie odważasz się o tym mówić sama, a kiedy coś mocniejszego usłyszysz, to ojej, nie, no takie świństwa, oni są obrzydliwi, chamscy – to znaczy, że zamykasz sobie dostęp do tego poziomu energii. To jest właśnie kontrola. „Świństw nie mówię, brzydkich słów nie mówię”. Zachęcam każdego, kto tak myśli, do zadania sobie pytania: Co by się stało, gdybym to jednak zrobił?

Pamiętam, że kiedy pierwszy raz powiedziałam głośno słowo „kurwa”, wyzwoliło to we mnie olbrzymią energię. U mnie w domu to był szczyt wulgarności...

Przekroczyłaś ważny próg. Wielu kobietom przydałoby się podobne doświadczenie. Spotykamy damy, co do trzydziestki czy czterdziestki docierają w stanie niemal nienaruszonym. Buźka w ciup, nóżki razem złożone, rączki na kołdrze. Może się nawet z kimś kiedyś przespała, ale żadnej z tego frajdy nie było, raczej rozczarowanie. Jednym z dobrych sposobów terapeutycznego otwierania, jeśli taka osoba oczywiście chce, będzie zabawa w powtarzanie różnych zakazanych wyrazów rodem z lat dziecięcych. Małe dzieci często chodzą po domu i mówią: kupa, dupa, siki, gównno...

I w ten sposób uczą się ważnych rzeczy. Jeśli oczywiście trafią na sensownych dorosłych, których to nie bulwersuje. W normalnym rozwojowym cyklu to jest konieczny punkt programu. Bo oswiają nie tylko ze słowami, ale też z tymi czynnościami czy rzeczami, które oznaczają. Z częściami ciała na przykład. Jeśli dziecko słyszy, że takie czy inne słowo jest zakazane, jednocześnie dostaje przekaz, że owa czynność czy część ciała jest „zakazana”, jakaś nieakceptowana, wstydliva czy brudna. A więc to, że ktoś dorosły wstydzi się wypowiedzieć neutralne przecież słowo „cipka”, świadczy o tym, że w ogóle się wstydzi tego narządu. Że do jakiegoś stopnia wypiera seks.

Postuchaj tego:

Pewnemu panu ze Słomnik

Sterczał ów narząd jak pomnik

Wreszcie rzekła żona,

nieco przerażona

Wiesz co, Józiu, kup sobie odgromnik

„Limeryki plugawe”, z których pochodzi to cudo i które tu sobie dla inspiracji poczytujemy z przyjemnością, zostały tak nazwane przez ich autora Macieja Słomczyńskiego właśnie dlatego, że tak nazywają je niektórzy dorośli. A co w tym jest plugawego? Plugawe są jedynie te słowa, gesty czy czyny, za pomocą których chcemy kogoś pomniejszyć, pozbawić godności, wykorzystać jego słabości.

Czyli intencja może być plugawa, nie same słowa.

Oczywiście. Kiedy człowiek chce się pobawić erotycznie, baraszkuje sobie słownie. Jak widać, robią to ludzie wysokiej kultury. I to jest piękny przejaw tego aspektu naszej duszy, który nie daje się zdominować. Przejaw pewnej wewnętrznej wolności, dystansu. Zabawa pozwala odetchnąć, zapomnieć na chwilę o tym, co mówią rząd, Kościół i rodzice. I nic się nie dzieje. Możemy być dalej porządnymi ludźmi. A więc: chcesz być bliżej czegoś, zacznij o tym mówić.

Wciąż pokutuje przekonanie, że świntuszenie to męska domena. A tymczasem u nas świntuszy nawet szacowna noblistka...

*Raz pewna dama w Lubomierzu
Tarzała swego gacha w pierzu.
„Czemu to czynisz?” – jęczał gach,
A ona na to dictum: „Ach,
zbyt goły jesteś, Kazimierzu...”*

Dobrze, że podniosłaś ten temat. Bo to kolejny mit. Kobiety są świetne w świntuszeniu, często lepsze od panów, bardziej frymuśne... Wyzwalamy się, wracamy do siebie. Lubimy to robić po cichutku i w zaprzyjaźnionym gronie. Jak kółko gospodyń. Gospodynie wiejskie najbardziej świntuszyły. Przecież ludowe piosenki i przyśpiewki są prawie

wyłącznie o seksie. Mocno nieprzyzwoite. I jakoś ludzie się nie gorszyli. A i dzieci słyszały.

Żenujące, nieprzyzwoite, niemoralne, brzydkie, świńskie, gorszące... Ależ te słowa mają ładunek. Stąd pewnie ta olbrzymia energia, która wiąże się z przekraczaniem tych granic w sobie. Tymczasem na ostatniej płycie Maria Peszek śpiewa: „I lubię ten smak, gdy w ustach mam słowo fuck”.

Nareszcie w przestrzeni medialnej, w masowym przekazie pojawiła się seksualność kobiety, nie z męskiej perspektywy, tylko tej realnej, z pazurem. To wartość.

A jeśli kogoś mówienie o „tych sprawach” zawstydzą? Chyba nie ma sensu się zmuszać, udając, że nas to nie rusza?

Nie ma. Chodzi o to, żeby się zorientować, gdzie ja w tym wszystkim jestem. I tę granicę co milimetr przesuwać. Badać ją. Bawić się tym. Nie ma bez tego rozwoju.

A czy takie nazywanie po imieniu, często wulgarne, nie odziera tej sfery z tajemnicy, z romantyzmu?

Przecież nie chodzi o wulgaryzmy na siłę czy przeklinanie. Tylko o nieuciekanie w fałszywy wstyd. Zależy zresztą, co mamy na myśli. Jeśli tajemnica oznacza niewiedzę i chowanie się za nią, to absolutnie nie jest to wskazana opcja, szczególnie gdy się chce mieć satysfakcjonujące życie seksualne. A romantyzm? Jeśli to ma być wspólne wąchanie kwiatków i śpiewanie serenad, to ma sens jedynie jako gra

bardzo wstępna. Przecież seksualność to dzikość, zwierz w nas. Ci, którzy sobie z nim nie radzą, chcą go okiełznać za pomocą jakichś idealistycznych wizji. Zwykle ci, którzy tak marzą o romantycznych zbliżeniach, po prostu najczęściej boją się seksu, bo go nie znają, nie znają siebie i swoich ciał.

Nie jest wartością do starości zachować poziom rozwoju czternastolatki. To nie sukces. To zatrzymanie się, zamieranie. Przyjemnym kierunkiem jest akceptacja siebie i innych – tego, co jest. Oswajanie tych przestrzeni. A nie cały czas: ojej, pan dmuchnął i startł puszek mojej niewinności. Można powiedzieć, że nie dziewictwa oczekuje się po 40-letniej damie...

Również w sensie metaforycznym.

W każdym. Nie nieśmiałości i niewiedzy seksualnej spodziewamy się po dorosłym mężczyźnie. Możemy to może lubić u 20-latka, który nadrabia entuzjazmem. Chodzi o to, żeby tę seksualność oswajać. Między innymi znajdując dla niej odpowiednie słownictwo, co nie jest łatwe po polsku. Ale może być dla twórczych ludzi wcale nie takie trudne. I oswajać siebie. Młodzi ludzie czują się zażenowani tym, że są podnieceni i wydani na ogląd. Lubią być z tymi uczuciami ukryci, bo się nie czują pewnie. Ale im człowiek starszy, tym większe ma prawo, a nawet obowiązek czuć się z tym pewniej. Ma prawo czuć się podniecony. To normalny stan.

Nic tak nie podnieca jak cudze podniecenie. To jest energia i ona się udziela. Są oczywiście tacy, których podnieca pozorny chłód. Ale zważ: pozorny, nie prawdziwy. Tam, pod spodem ma być wulkan podniecenia schowany pod płaszczykiem zasad. Które ona czy on dla niego łamie. Perwersja. Mężczyzny nie podnieca zimna ryba. Kobieta nie chce drewnianego słupa.

Uświadomiłaś mi, że okazanie podniecenia jest tabu.

Niestety jest. Mówienie o tym też. Mało tego, ludziom się wydaje, że okazywanie podniecenia to coś poniżającego, a już przeżywanie podniecenia niespełnionego jest groźne dla zdrowia. Niby dlaczego? Przecież samo w sobie przeżycie jest boskie. Jaka to była ulga dla mnie, kiedy się zorientowałam, że nic się nie stanie, jeśli się podniecę i z tym zostanę. Bo po pierwsze, sama decyduję, czy coś z tym robię dalej, czy nie – mogę przecież sama pójść do pokoju obok, jeśli uznam, że tak chcę. Mogę też uznać, że sam fakt, że to przeżyłam, jest uroczy.

Taka miła zmiana stanu... Skoro tak uznaję, mogę o tym mówić bez poczucia tabu.

W jakiś sposób oswajamy się z tym językiem. W tej radości też leży siła seksu. Świntuszenie, masturbacja, dziecięcy erotyzm, fantazje, pozwalanie sobie na nie – to wszystko otwiera człowieka na tę sferę. To rodzaj treningu – czerpanie przyjemności z tej przestrzeni.

Jestem mężczyzną, więc jestem seksualny. Jestem kobietą, więc jestem seksualna. Jestem żywa, więc jestem seksualna. Jeszcze żyję, więc jestem seksualna. Póki żyję.

Olga Haller
Tomasz Jastrun

To, co ukryte

Gdyby dało się przeświecić sferę erotyki, gdzie tyle rzeczy jest w ukryciu i mroku, ujrzelibyśmy jasno wszystkie nasze problemy psychiczne, urazy, lęki... Jedyną drogą do spełnienia w seksie, ale też w życiu, jest uzdrowienie własnych dawnych dziecięcych traum.

Właściwie dopiero niedawno uświadomiłem sobie, jak bezbronne są dzieci wobec dorosłych.

Dzieciństwo to przede wszystkim bezbronność, a więc zależność od dorosłych. Od nich uczymy się, jak traktować siebie, swoje ciało, płęć. Uczymy się bliskości i intymności w związkach od urodzenia!

Dom rodzinny powinien być bezpiecznym azylem, gdzie dziecko dowiadyuje się, jak chronić siebie i jak odważać się na samodzielność. Gdy w świecie spotyka je krzywda, przychodzi do rodziców po pomoc, a ich wsparcie poma-

ga mu uleczyć zranienie. To idealny obraz. Niestety zbyt często dziecko zostaje samo ze swoim przeżyciem. I coraz więcej wiemy o tym, że dzieci najczęściej są krzywdzone wewnątrz rodziny (uwiedzenie emocjonalne lub fizyczne przez matkę lub ojca; seksualne molestowanie – przez rodziców, dziadków, wujków, starsze rodzeństwo) lub w jej najbliższym otoczeniu. Narażone są szczególnie te dzieci, których rodzice nie potrafią uleczyć własnych zranień emocjonalnych. Bezradność i delikatność dziecka boleśnie im o nich przypomina. Zaś jego zależność daje toksyczne poczucie władzy – bezradni rodzice, sami zagubieni w rolach dorosłego życia, używają dziecka, by zagłuszyć swój ból.

Co za nędzna pociecha, że ci, co krzywdzą dzieci, na pewno zostali jakoś pokaleczeni w dzieciństwie.

Dlatego tak ważne jest świadome uleczenie dawnych dziecięcych zranień. Dzieciństwo to czas rozwiązywania naprawdę trudnych dylematów w drodze do dorosłej niezależności. Miłość rodziców jest niezbędna – dzieci potrzebują ich kochać i być przez nich kochane. By na tę miłość zasłużyć, wielu z nas wyrzeka się siebie, zaprzecza własnym uczuciom i potrzebom; a żeby móc rodziców kochać, idealizujemy ich obraz, przypisując winę sobie. Ten proces zakłóca rozwój, pogłębia zależność, a dziecko, choć coraz starsze, nie umie się obronić lub prosić o pomoc w sytuacji zagrożenia lub nadużycia.

W naszej kulturze, gdy ofiarą jest może już nie dziecko, lecz dorastająca dziewczyna, uważa się, że sama się o to prosiła.

O tak, zwiększa to lęk przed wołaniem o pomoc. A stereotyp na temat chłopców i mężczyzn? Im się to nie powinno w ogóle zdarzyć! Dziecko jako ofiara seksualnych nadużyć najczęściej zostaje samo i choć czuje, że stało się coś złego, nic nie mówi. Powoduje nim właśnie poczucie winy, ale także lojalność wobec sprawcy, jeśli to ktoś bliski. Ufność wobec dorosłych jest podstawą bytu, więc dziecko musi ją utrzymać. Zależne i potrzebujące jest wtedy uwikłane w obezwładniający związek, tym bardziej toksyczny, im dłużej trwa. Dziecko nie ufa sobie, nie wie, czy to, co czuje, jest właściwe. Zwykle daje jakieś sygnały, że coś się dzieje: zmiana w zachowaniu, usposobieniu, tematyce zabaw, rysunków, zainteresowań, lecz często przekonuje się, że rodzice nie chcą tego usłyszeć i odczytać. Zostaje wstyd, poczucie winy i bezradność.

Wstyd chyba zawsze łączy się z obarczaniem siebie winą. Wstyd to jedno z najbardziej dotkliwych i toksycznych uczuć. Iluż ludzi zabiło siebie lub innych ze wstydu!

To ciężar, który musimy wlec przez życie. Ile energii psychicznej trzeba użyć, żeby z tym żyć! Żeby to ukrywać, przed sobą i innymi. To ogromny psychiczny koszt – zapomnieć, znieczulić się, zabić dziecięcą wrażliwość, odciąć się od traumatycznego zdarzenia. Taka trauma z dzieciństwa może być schowana przez wiele lat, leży otorbiona i głęboko ukryta.

Podczas pracy z kobietami przekonałam się, że często bagatelizują swoje seksualne problemy. Jeśli doświadczyły urazu nadużycia, to naturalne jest, że chcą uniknąć bólu,

wolą się nie konfrontować z przeszłością. Szukają przyczyn w bieżącym życiu. Próbują jakoś się dostosować. Znajdują stereotypy, które wyjaśniają ich problemy. Liczą, że to się jakoś samo zmieni: po trzydziestce, po dziecku albo jak ono dorośnie, jak będzie więcej czasu, mniej zmartwień albo jak znajdą kochankę... Liczą na partnera – obwiniają go, wymagają lub czekają, aż on coś zrobi, żeby było lepiej.

A on zwykle głupi i bezradny.

Nie, nie głupi! Bezradny, owszem. To nie w jego mocy wybawić kobietę. To ona musi się odważyć. Znaleźć sprzymierzeńca. Najpierw ujawnić, by „dostać potwierdzenie” doznanej krzywdy, a potem wyrazić zadawnione uczucia, ból... To zawsze przynosi ulgę i daje szansę na zmianę w aktualnych relacjach. Skutki nieleczonych urazów zatruwają nasze życie. Nasze wysiłki unikania cierpienia, aczkolwiek zrozumiałe z dziecięcej perspektywy, w dorosłym życiu tracą swój przystosowawczy sens.

Czyli wstydlive i bolesne zdarzenia z przeszłości są jak szczury w studni, rozkładają się i nas zatruwają, też erotykę, która jest wrażliwa na toksyny. Ale to czyszczenie studni po latach bardzo boli. Nie przypadkiem coś ukrywamy – robimy to, by nie bolało...

Zawsze boli, ale to się opłaca. Trzeba zrozumieć, że dziecko, które było molestowane, ukryło swoje doświadczenie, gdyż nie mogło z tym nic innego zrobić. Nie jest winne zaniechania. Wtedy to była jedyna metoda, by przetrwać. Teraz, gdy jesteśmy już dorośli, czas, by się z tym

zmierzyć. Możemy znaleźć wsparcie, którego wtedy zabrakło. Zdobyć wiedzę, która pozwoli nam zrozumieć, co się stało. Skutki nadużyć seksualnych z dzieciństwa mogą odbić się na całym naszym życiu, nie tylko seksualnym. Lękowość, skłonność do depresji, zachowania autodestrukcyjne, toksyczne związki, alkohol, narkotyki to przejawy dawnych, zapomnianych krzywd. Ale też niezadowolający seks – brak orgazmu, bolesność lub całkowita niemożność współżycia. I częste zmiany partnerów, niepohamowany seks albo odwrotnie – wycofanie z aktywności seksualnej. Może też się zdarzyć nagły wybuch nerwicy lękowej, kiedy jakieś wydarzenie w życiu uaktywnia wyparte lub stłumione treści. Bywa, że gwałtownie reaguje ciało – ból lub skurcz mięśni uniemożliwia współżycie mimo świadomego przyzwolenia. To są ważne sygnały. Miejmy odwagę, żeby je odczytać i zatroszczyć się o siebie.

Czy zwierzać się swojemu partnerowi? Mówić o dawnym gwałcie, molestowaniu, a może lepiej milczeć? Dla niejednego mężczyzny nagła wiadomość, że jego kobieta miała takie doświadczenia, jest czymś niewymownie upokarzającym i bolesnym, cierpi męska duma... Ona została zhańbiona! Rozumiem kobiety, nie chcą ujawniać takich zdarzeń, by jego oszczędzić, ale też z lęku, że w jego oczach coś stracą.

Ostrożność kobiet jest zasadna. Nerozważnie jest wnosić w nową relację jeszcze nierozeznany problem z przeszłości. Narazić się na reakcje partnera, który ma prawo nie wiedzieć, jak się zachować. Lepiej znaleźć pomoc terapeutyczną. Na terapii zacząć oczyszczanie studni i odkryć,

że źródło zawsze było i jest czyste, cokolwiek się zdarzyło. Sens pracy leży w odbudowaniu szacunku do siebie i w wyznaczeniu granic w aktualnych relacjach. Zrzucenie ciężaru winy umożliwia zwolnienie z przymusu utrzymania tajemnicy. Możemy świadomie decydować, komu i kiedy o tym mówić.

Przypomina mi się sprawa molestowania kobiet przez prezydenta Olsztyna – szokujące, że bronią go teraz właśnie kobiety. To są te „najemnice patriarchy” – przerażająco ich dużo...

Uwierzeliśmy kiedyś, że jesteśmy mniej ważne, że mamy być uległe, czuć wstyd, niewiarę i winę. W sytuacjach społecznych mechanizm jest ten sam jak na planie indywidualnym między sprawcą a ofiarą. Kobiety, ofiary patriarchy, bronią mężczyzny, pana i władcy tego porządku. Są w stanie poświęcić jedną ze swoich, żeby zachować jego względy i potwierdzić sens swojego wielowiekowego wyrzeczenia, ofiary. „Patriarchalna kobieta” jest w jakimś stopniu w każdej z nas i nie pozwala na stworzenie wspólnoty dla poparcia i obrony krzywdzonej siostry. Nie bójmy się rozpoznawać jej w sobie, jeśli chcemy ten porządek zmieniać.

Katarzyna Miller
Tatiana Cichocka

Kocham, kiedy boli

Masowa wyobraźnia seksualna zapełniona jest przez przeróżne ekscesy, często ubrane w czarne skóry i wymachujące pejczem. Zamiast z wynaturzeniem, sadyzm i masochizm kojarzą się nam dziś z wyżynami ars amandi, uważamy je za kontrapunkt dla nudnego małżeńskiego seksu. Dlaczego tak się dzieje? Jak rodzi się w człowieku postawa masochistyczna i sadystyczna?

Oto kolejny temat, któremu towarzyszy zwykle fascynacja...

...której nie wahajmy się nazwać niezdrową. Właśnie dlatego nie lubię tego tematu. Kojarzy mi się z podekscytowaniem licznej publiczności przekonanej, że sadomaso to jest rodzaj rewelacyjnego dekadentyzmu, rozkwitu cywilizacji zachodniej w libertyńskim wydaniu i najlepszym opa-

kowaniu. Błyszczącym, czarnym i lateksowym. O szczególnym traktowaniu tematu świadczy już sam ten skrót i to, że wywołuje niezmiennie porozumiewawcze uśmieški i spojrzenia, które niby mają sugerować, że my też lubimy się bawić „w te rzeczy”. Co, my jacyś gorsi jesteśmy?! A przecież tak naprawdę mało kto to lubi. Puchate kajdanki, skóry, nawet pejcze dajemy sobie w prezencie jako sugestię czy zaproszenie do udanego seksu. Cóż za nieporozumienie! Dla mnie jako terapeutki masochistyczno-sadystyczny seks to jest upadek. I to nie moralności bynajmniej, tylko ludzkiej nadziei na szczęście i spełnienie życia. Dotykamy tu bezpośrednio nagiej ludzkiej nędzy i poniżenia.

Nie spodziewałam się, że zaczniesz tak ostro. Bo przecież sadomasochizm jak każde zjawisko ma wiele odcieni. Leciutka doza pikanterii od czasu do czasu to chyba nie jest problem, zwłaszcza jeśli to gra?

Oczywiście. Bawić się można we wszystko, jestem jak najbardziej za urozmaicaniem sobie seksu. Pod warunkiem że jest to tylko i wyłącznie zabawa, dla obu stron, i jest to dla obojga partnerów jasne. Wtedy niech sobie i będzie ten dreszczyk związany z tym, że nagle ja tu leżę związana, niby to na twojej łasce, i możesz ze mną robić, co chcesz. I sam ten fakt podnieca obie strony. Trochę w tym teatru, trochę gry wyobraźni – szczególnie gdy używamy przy tym jakichś tam fikuśnych rekwizytów. Ale przecież nie zakładam wtedy, że będziesz miał ochotę zadawać mi ból, prawda? Problem pojawia się wtedy, gdy

żadna inna forma bliskości seksualnej nie jest w stanie człowieka pobudzić albo gdy bez pewnych tego typu elementów nie jest on w stanie osiągnąć orgazmu. Niestety, w prawdziwym sadyzmie podnieca tylko prawdziwy, nieodgrywany lęk ofiary, a masochista musi poczuć prawdziwy ból, by się spełnić. A więc ludzie dotknięci tą przypadłością, sadyści, masochiści albo sadomasochiści, są po prostu chorzy i powinni się leczyć.

Jednak dość często nasze fantazje erotyczne zawierają elementy przemocy. Przysłużył się temu choćby markiz de Sade, który wprowadził ten temat do masowej wyobraźni.

Był niezłym literatem, dzięki czemu udanie określił w swoim zapisie normę pewnej choroby. Ale to jest tylko norma choroby i musimy sobie zdawać z tego sprawę. Coś, co ma człowieka pełnego lęku i braku miłości przekonać, że jest władcą życia, własnych i cudzych przeżyć. Czyli że to on rządzi. Podczas gdy w rzeczywistości jest sam we władzy ciężkiego nałogu. Szczególnego seksoholizmu, który człowieka uprzedmiotawia, maltretuje, może nawet zabić. Są słynne śmierci związane z duszeniem.

Wyobrażasz sobie, że można żądać, by cię bito albo duszono podczas stosunku? Albo chcieć to robić komuś, żeby zaznać orgazmu? To oznacza, że ów ktoś doznawał w życiu tak silnych przeżyć, że żadne tam zbliżenie się do czyjegoś ciała czy dotyk nie wystarczają. Doznał cierpienia, które przerosło jego zdolność do asymilacji, więc się zamknął, znieczulił, zamroził.

Czyli nie rodzimy się tacy?

Nie. Dzieci są blisko seksualności. Podglądają się, pokazują sobie genitalia, bawią się w doktora. Dziewczynki wkładają sobie do cipki różne przedmioty. Ale jak tam włożą agrafkę, to dlatego, że jest mała, a dziewczynce brak jeszcze wyobraźni. Nie włożą otwartej agrafki czy igły, bo to boli, kłuje. Małe dziecko nie chce bólu. Żadne.

Ale zdarzają się sytuacje, które uczą dziecko, że ból jest dobry. Dam przykład z mojej praktyki, który pokazuje, jak się rodzi postawa masochistyczna. Pewna kobieta, kiedy miała mniej więcej cztery latka, jadła zupę przy stole, a jej mama była w kuchni. Dziewczynka nieostroźnie machnęła rączką i zrzuciła ze stołu talerz. Zupa się wylała, a talerz stłukł. I ona wpadła w panikę, że mama ją skrzyczy i zbije – była o tym przekonana. Szybko wzięła do ręki ostry odłamek porcelany i przejechała nim sobie po nóżce. Zaczęła lecieć krew. I poczuła ulgę. Ponieważ dla matki tej dziewczynki zabicie talerza to była katastrofa, więc ona wiedziała, że musi zamienić tę katastrofę w jeszcze większą katastrofę, żeby się ochronić. Ta kobieta, pracując z tym zdarzeniem, odkryła, że wybrała ból, by zyskać ulgę, opiekę i zapobiec gorszemu bólowi. I od tej pory tak zaczęła działać. W związkach pozwalała się źle traktować. Bo masochizm ani sadyzm nie ograniczają się do sypialni. Ludzie pozwalają na siebie krzyczeć, nie szanować się, ranić nie tylko fizycznie. Ta kobieta

najpierw sama przekroczyła swoje granice, skaleczyła się specjalnie. I za to spotkała ją nagroda: ulga i radość, że znalazła sposób, żeby się chronić i przyciągnąć uwagę matki. Strach i ból skleiły się w niej z ulgą, bezpieczeństwem i bliskością.

A jak się to ma do seksu?

Celowo mówię o sytuacjach nieseksualnych, żeby pokazać, że seks nie jest niczym innym niż pozostałe części życia. Inny przykład – doświadczenie pewnego chłopca, syna alkoholika, który sam się później stał alkoholikiem: szedł z tatą na spacer po raz pierwszy i jedyny. Miał parę lat. Podskakiwał i nagle jego nóżka ześliznęła się z chodnika. W tym momencie ojciec zareagował tak, jak reaguje alkoholik, czyli w sposób nawet dla siebie samego niezrozumiały. Zawrzał z wściekłości, że się dzieciak źle zachowuje na ulicy. I go tak skatował, że chłopiec nie mógł iść. I co zrobił wtedy tatuś? Posadził go sobie na ramionach i zaniósł do domu. I to jest najszczęśliwsze wspomnienie z dzieciństwa tego chłopca.

Znowu wzór: ból skleiony z ulgą i szczęściem. A jak się rodzi postawa sadystyczna?

Podobnie. Tyle że ulga nie pochodzi z doznanego bólu, tylko z odwetu. Ktoś doznał bólu, upokorzenia i bezradności, więc żeby sobie z tym poradzić, oddał komuś słabszemu. I doznał ulgi, napawając się lękiem swojej ofiary, jej słabością i tym, że w tym momencie to on ma władzę. Już

nie jest osobą, która doznaje lęku, bólu i bezradności, tylko tę swoją bezradność przekuwa w siłę.

Nie wszyscy ludzie, którzy są sadystami, są sadystami seksualnymi. Nie wszyscy masochiści są masochistami seksualnymi. Skąd ten szczególny związek?

Żeby w ogóle coś wyszło z seksu, człowiek musi się rozluźnić. A masochista i sadysta żyją w ciągłym napięciu i oczekiwaniu na karę, cios. To napięcie jest nieznośne, paraliżuje, znieczula, więc paradoksalnie jedyny sposób, w jaki taki człowiek może się rozluźnić, to wreszcie poczuć ten ból albo satysfakcję z zadawania go.

Jest jeszcze jeden typowy przypadek, który może doprowadzić do wykształcenia się sadomasochistycznej postawy w seksie, a mianowicie dzieci molestowane seksualnie. Z jednej strony, gdy to się dzieje, boją się, nie chcą tego. Nie mogą się obronić, uciec, czują się bezradne. Ale całkiem często zdarza się, że odczuwają przy tym przyjemność, a nawet podniecenie, czują się ważne, bo ktoś dorosły – na przykład ojciec – się nimi zajmuje. Te dzieci mają wdrukowany wzór uprzedmiotowienia, podniecenia, poczucia winy i potrzeby bycia za to jakoś ukaranym, a więc kompletnego zagubienia.

Mam w głowie jeszcze jedno skojarzenie: mężczyzna, w domu i biznesie absolutnie macho, a cichaczem chadza do prostytutki, której każe się bić i nazywać się niegrzecznym chłopczykiem... to prawda czy wymysł?

Dobrze, że o tym mówisz. Tacy mężczyźni istnieją. I to ilu. Nie wszyscy naprawdę chodzą do tej zastępczej mamusi, żeby ukarała niegrzecznego synka, część tylko o tym fantazjuje. Coś takiego dzieje się, gdy w jakimś sensie dzielisz się na pół i w swoim codziennym życiu pokazujesz i wyrażasz tylko jedną stronę. Wówczas ta druga część ciebie, ukryta, wyparta, jakoś chce dojść do głosu. To bywa doprowadzone do ekstremum – i to jest właśnie ten przypadek, który opisujesz. Taki mężczyzna jako dziecko był zwykle tym bitym, karanym za błędy, za to, że nie spełnia wizji rodziców. I obiecał sobie, że już nikt nigdy go nie upokorzy, że to on będzie panem, będzie zdobywał, karał, zwalniał. I często udaje się mu wejść na sam szczyt, bo jest bardzo zdeterminowany, całą swoją siłę i motywację wkłada w to, żeby obronić tego bitego chłopca przed kolejnymi upokorzeniami. Życie, którym wiecznie się coś komuś udowadnia, jest pełne napięcia. I znowu potrzebne jest tego odreagowanie. Poza tym w głębi duszy taki człowiek nie czuje się wartościowy, uważa, że zasługuje na karę, bo to ciągle słyszał od matki. Więc chce, by go bito. Najchętniej owa zastępcza mamusia, bo od tej prawdziwej jest nadal uzależniony...

To wszystko, co opisujesz, to rzeczywiście wielka krzywda, cierpienie i prawdziwa ludzka nędza. Dlaczego więc zajmuje takie miejsce w kulturze? I dlaczego tak pokrętnie to zjawisko interpretujemy?

Łatwo jest skrzywdzić dziecko, trudno to naprawić. By człowieka tak skrzywionego wyprostować, trzeba naprawdę

dużo pracy, odpowiednich warunków i dobrej woli. I kto to ma niby robić? Dlatego nauczyliśmy się to racjonalizować. Udowodniać, że to nieszczęście jest wielką zabawą, która niby świadczy o naszym wyzwoleniu, wolności. Dodajemy nieco szminki, lateksu, czerni i już nie wygląda to nędznie. I już możemy udawać, że mamy takie doznania, o których wy, szaraczki, pojęcia nie macie. Co tam ten wasz nudny seks w pozycji misjonarskiej, przy zgaszonym świetle, pod kołdrą. My jesteśmy panami doznań, świata, kontrolujemy, nie nudzimy się. A przecież się strasznie nudzą, nużą, niewiele czują, są uzależnieni. Czy naprawdę mamy im czego zazdrościć?

Olga Haller
Tomasz Jastrun

Zabawa dla dorosłych

Radość zabawy seksualnej jest szczególnym połączeniem dorosłej odpowiedzialności oraz dziecięcej beztroski i fantazji. Jak więc bawić się seksem – co nam przeszkadza, a co pomaga?

W naszych czasach spełnione są liczne warunki, by seks był przede wszystkim zabawą. Nastąpiło już niemal całkowite oddzielenie seksu od prokreacji, także dzięki środkom antykoncepcyjnym. I odpadł w sporej mierze wielki niepokój dawnych czasów – czym to się skończy? A poczucie grzechu w młodych pokoleniach jest na wymarciu...

A jednak wcale nie jest tak łatwo odnaleźć klimat dobrej zabawy w seksie. Ludzie są zmęczeni i zagonieni, wyczerpani walką o byt, przeciążeni informacjami. Także wymaganiami, jak powinniśmy żyć, wyglądać, budować świetny

związek. I jak doskonalić swoje życie seksualne... Czasopisma, poradniki pokazują setki sposobów, jak to osiągnąć. Uff... poczułam się zmęczona od samego wymieniania tych obciążeń.

Dlatego łóżko bywa jak wyspa – zagonieni już tylko w nim czują się bezpiecznie i swobodnie, jeśli mają siłę, jeśli nie jest to kolejna lekcja do odrobienia.

Oby ta wyspa nie była jedynie wyspą snu, na którą jedno z pary albo oboje rzucają się skonani, odkładając na później potrzebę seksualnego zbliżenia. Jeśli będą wypoczęci, na urlopie, może w weekend? Dlatego tak często słyszymy: co za paradoks, seks jest pod ręką, wolny od zagrożeń, ale ludziom się nie chce, nie mają sił...

Upieram się, że większość jednak ma siłę i chęci. Wtedy seks może łatwo stać się ważny ponad miarę i pełnić nie tylko erotyczne funkcje, a wyspa łóżka kojarzy się z rajską wyspą. Ludzkie raje mają jednak swoje ciernie i nie trwają wiecznie. I wiemy, że nie da się oprzeć związkowi tylko na łóżku, chociaż jest ono ważne.

Seks to sfera zbyt wrażliwa – na dodatek powiązana ze wszystkimi innymi sferami naszego życia – by ją zostawiać ot tak sobie. Niebezpiecznie jest traktować seks tylko jako zabawę, bo wtedy łatwo go odczłowieczyć – uprzedmiotowić kontakt, pozostać na poziomie odruchów i gimnastyki, choćby bardzo wymyślnej.

Nasze możliwości seksualne nie są więc oddzielone od reszty nas samych. Jesteśmy całością, a to, jaki mamy kontakt ze sobą, na ile siebie znamy, jak spędzamy wolny

czas, jak się odżywiamy, wpływa na seksualną wrażliwość i inwencję. Gdy ktoś się przepracowuje, nie radzi sobie ze stresem, trzyma się nadmiernie w ryzach obowiązków, ma nikłe szanse na swobodne baraszkowanie w sypialni. Twórczy potencjał obumiera z niedożywienia, ale też kiedy karmimy się w nadmiarze, niszczy go bierna rozrywka, usypia piwo. Słabnie, gdy gonimy za superpodnietami, nowymi technikami, gadżetami. Twórcza kreacja w łóżku, jak dziecięca zabawa potrzebuje kilku warunków: odpowiedniego czasu, swobodnej przestrzeni, bezpieczeństwa i kontaktów opartych na zaufaniu. Wzajemnego zainteresowania, zaangażowania, chęci, elastyczności w przejmowaniu i oddawaniu inicjatywy. A wszystko to jedynie w wystarczającym dla konkretnej pary stopniu, nie musi być na maksa.

Seks nie powinien być tylko zabawą, to jasne. Ale właściwie czemu nie, czasami?

Tak, może być tylko zabawą, jasne. Przeczytałam kiedyś zdanie, które mi się bardzo spodobało: „Seks jest najwspólniejszą zabawą dorosłych”.

Czym dla ciebie jest zabawa?

Bez troska, swoboda, spontaniczność, twórcze pomysły, eksperymentowanie, przyjemność, ekscytacja. I radość czynienia dla samego czynienia. Specyficzna dynamika. Powolne rozkręcanie – do całkowitego zapamiętania się w działaniu, albo rozmyślanie, planowanie, szukanie okazji, czekanie. Tak to bywało w krainie dzieciństwa. Wszyscy znamy takie momenty, dorastaliśmy, ucząc się życia

w zabawie. To podstawowa aktywność dzieci, konieczna dla rozwoju. W dorosłym życiu zdolność twórczej zabawy jest również ważna – potrzebujemy jej dla dobrego samopoczucia i zdrowia. Czy nie życzylibyśmy sobie takich przeżyć w seksie?

Seks może być wspaniałym sposobem na odreagowanie napięć codzienności. Dobrze, żeby przestrzeń intymnego spotkania była miejscem, gdzie można zrzucić maski, pancerze, odłożyć broń, odtając w ramionach partnera. Otworzyć się na swoje i jego potrzeby. Zwolnić się z przymusu wykonania zadania. To są jednak – jak się wydaje – podstawowe trudności w czerpaniu radości z seksu. I nie pomogą tu poradniki, co robić, jak i ile razy. Potrzebna jest świadomość siebie i zdolność do spotkania z drugą osobą – z szacunkiem dla jej inności, z otwartością na poznanie. To jest podstawa, której często nam brak. Jak dobrze się bawić, kiedy nie ma pewności, czy nie grozi nam wykorzystanie, agresja albo manipulacja?

Na warsztatach z kobietami właśnie tym się zajmujemy, jedną z dróg, którą kobiety docierają do ukrytej energii seksualnej, są wspomnienia dziecięcych zabaw. Grupa daje bezpieczeństwo, którego kiedyś zabrakło. Odkrywają, że w tej dziecięcej ciekawości ciała, płci, seksu nie było nic złego, że nie musimy się wstydzić, czuć się nieczysto, niegodnie. To konieczność, by otworzyć się na radość z łóżkowej zabawy.

Trudno jednak w dorosłym życiu zachować dostęp do naszej dziecięcej natury. Twardniejemy, niektórzy noszą nawet

pancerne zbroje. Są tacy, którzy je zdejmują, gdy idą do łóżka, inni z kolei tylko rozpinają.

Musimy z dziecka wyrosnąć, to nieuchronne i potrzebne – nauczyć się odpowiedzialności, liczenia się z otoczeniem, odwagi, samodzielności. Ale czy musimy zostawiać za sobą naszą dziecięcą wrażliwość i spontaniczność? Jest wiele sytuacji, kiedy mówimy sobie lub słyszymy: „Nie bądź dzieckiem”, „To takie dziecinne” itp. Co zawsze brzmi jak nagana. Zdobyczą dorosłości jest zdolność wyboru, więc także decydowania np. o tym, kiedy zostawiamy nasze „dorosłe ubranie” na krześle i wskakujemy do łóżka, by poddać się jak w zabawie emocjom i przyjemnościom w intymnym spotkaniu z partnerem. Dzieci do udanej i rozwijającej zabawy potrzebują bezpieczeństwa z zewnątrz. My zaś, dorośli, powinniśmy zapewnić je sobie sami w seksie – by bawić się radośnie, musimy czuć się bezpiecznie. Radość zabawy seksualnej jest szczególnym połączeniem dorosłej odpowiedzialności oraz dziecięcej bez troski i fantazji. Paradoksalnie, by znowu być na chwilę dzieckiem, potrzeba dojrzałości.

Co myślisz o seksualnych zabawkach? Kiedyś byłem pewien, że wibrator będzie tylko śmiesznym gadżetem, a tu się okazuje, że staje się narzędziem powszechnego użytku... Są filmy pornograficzne, tyle się pisze o erotyce.

Jest ich mnóstwo. To wspaniale, że są i z łatwością każdy, kto chce, może się w nie zaopatrzyć, choćby dzięki internetowym sklepom. Z drugiej strony, jeśli rozejrzemy się

w naszym mieszkaniu, z pewnością odkryjemy, że mamy w zasięgu ręki magazyn erotycznych akcesoriów! Bądźmy otwarte na erotyczne skojarzenia w różnych innych sytuacjach, całkiem nieseksualnych – na zakupach, w kuchni, pod prysznicem. Może zechcemy rozwinąć je w pomysły na zabawę seksualną z partnerem, a może pobawimy się same...

Wszystko na świecie ma swoją jasną i ciemną stronę, tak samo świat seksualnych zabawek, w tym pornografia. Ogromny wybór przedmiotów i środków służących wzmocnieniu podnieć podczas uprawiania seksu może także zagrażać uprzedmiotowieniem kontaktów seksualnych. Przerost formy nad treścią, pogoń za coraz to silniejszymi bodźcami stępiąją wrażliwość, a jednocześnie podsycają głód. Stąd blisko do uzależnienia od seksu. Szczególnie niebezpieczne może to być dla młodych, formujących się osobowości.

A naprawdę nie chodzi o to, by dążyć do tego, żeby każde zbliżenie było zabawą. I to taką maksymalnie urozmaiconą. Ważne, byśmy umieli się bawić, jeśli tylko mamy na to ochotę.

Katarzyna Miller
Tatiana Cichocka

Kup kwiaty kochance męża

Zdrada to jedno z najboleśniejszych doświadczeń. Kryzys, z którego wiele par nigdy się nie podnosi. Jaka szkoda. Gdybyśmy tylko umieli spojrzeć na nią inaczej, mniej stereotypowo, mogłaby się stać początkiem zmian prowadzących nas do prawdziwego spełnienia.

Trudno uwierzyć, że serio mówisz o tych kwiatach. Nie dość, że kochanka uwiiodła nam męża, to mamy jej jeszcze dziękować? Za co?

Podkreślam, że ani nie gloryfikuję, ani nie usprawiedliwiam zrad. Ani też do nich nie zachęcam. Zachęcam do zmiany perspektywy. Zdrada to nie niemoralny wyskok jednej ze stron, który należy potępić w czambuł, i sprawa

załatwiona. To symptom choroby związku, a więc dotyczy obu stron. I może spowodować rozpoczęcie leczenia. Pod warunkiem, że chcemy widzieć prawdę sytuacji, a nie tylko stereotypowy przekaz. Często kobiety widzą w kochankach tak zwane całe zło. „Gdyby nie ona, nasze życie by kwitło, nie rozstalibyśmy się”. To pułapka. Jakby przycisnąć tę panią, która tak mówi, okazałoby się na przykład, że nieco to kwitnienie było życzeniowe, że coś w ich związku zwiędło albo czegoś w nim w ogóle nie było. Takie teksty ośmielają się mówić tylko osoby bezmyślne, niedojrzałe albo zaślepione emocjami, które chcą nurzać się w swojej krzywdzie. Co symptomatyczne, takie kobiety znajdują sobie zawsze jakieś inne, które im w tym będą sekundowały – to takie źle rozumiane wsparcie. Bo tu nie ma wsparcia, tylko wspólnota w narzekaniu na podobny los. Nie chodzi o to, by coś realnie w swojej sytuacji zmienić, tylko się utwierdzać wzajemnie w przekonaniu, że „mężczyźni to dranie”. W skrócie, że tak jak jest, być musi, a my jesteśmy tej sytuacji ofiarami. I możemy tylko w pośredni sposób dać wyraz swojemu niezadowoleniu, niezaspokojeniu, rozczarowaniu życiem. A przecież wcale tak nie jest.

Gdyby tak podejść do sprawy, trzeba by się odważyć coś w swoim życiu zmienić. A to trudne. Łatwiej narzekać.

I cierpieć, okopać się na wygodnej pozycji skrzywdzonej ofiary. No właśnie. To w zasadzie sedno sprawy. A sprawa jest prosta. Nasz mężczyzna nas zdradził. Co

to oznacza? Że są wokół nas jakieś kobiety wampy, które odurzają bogu ducha winnych mężczyzn i wodzą ich na manowce? To przecież śmieszne. Kobiety bardziej świadome i dojrzałe wiedzą, że faceta będącego w związku nie można tak po prostu sobie wziąć. On też musi tego chcieć. A dlaczego chce, skoro niby wszystko ma pod ręką? Słyszę czasem: bo ona uwodziła, przymilała się, dawała mu, co on chciał. No, ale, drogie panie, to oznacza, że on tutaj nie miał tego, czego chciał, jakaś jego potrzeba była niezaspokojona.

A jeśli jego potrzebą jest zaliczyć każdą spódniczkę?

Nie mówimy o mężczyźnie, który nie jest w stanie spokojnie przejść ulicą, bo każdą pannę by przeleciał i wiele mu się przelecieć udaje, który nie potrafi i nie chce się powstrzymać. To seksoholizm, który trzeba leczyć. Zresztą kobieta, która ma takiego męża, zwykle zdaje sobie sprawę z sytuacji, nawet jeśli to wypiera. I jeśli decyduje się z takim mężczyzną żyć, powinna również iść na terapię.

Mówimy o „zwyklej” zdradzie. Podkreślam – wygląda to identycznie w wypadku, kiedy kobieta zdradza. Ale dziś skupiamy się na mężczyźnie. Jest sobie pan mąż, traktowany już trochę jak kapeć, wysłużony mebel. Ktoś, kto jest, ma robić pewne rzeczy bez pytania, bo rutyna weszła wszystkim w krew. Potrzebny, ale niemal przezroczysty. Dodam, że w takim związku zwykle kobieta czuje się podobnie: jak kanapa, poduszka. Wygodna, oczywista,

przydatna. On stwierdza ze zgrozą, że lata mijają, że kiedyś bardzo chciał mieć tę kobietę, założyć rodzinę, mieć dzieci, to się udało, zbudowali dom... I idą tą drogą, która z początku była pociągająca, bo bezpieczna, ale z czasem stała się nużąca i wymagająca. A on się czuje jak wieloczynnościowy robot do zadań domowych. W dodatku zajęty pracą, zmęczony rutyną, zestresowany. Za czymś tęskni, czegoś by chciał.

I raptem pojawia się jakaś ona: młodsza, ładniejsza...

Znów cię zaskoczę: zupełnie nieważne, czy młodsza, ładniejsza. To stereotyp, że faceci lecą na młodsze. Wolor młodości partnerki ma podstawowe znaczenie tylko, gdy męczyzna mocno cierpi z powodu starzenia się. Naprawdę liczy się to, że ona jest nieznaną, interesującą. A przede wszystkim, że patrzy na niego świeżym okiem. Widzi w nim MĘŻCZYZNĘ. To jest tak, jakby zresetować jego życie i nadać mu na nowo sens. Bo on znowu dla jakiejś kobiety staje się kimś, kto wyzwala w niej to, co sam chce poczuć. Jakiś dreszcz, zainteresowanie. Zaczyna czuć, że żyje.

I zdradza?

Wcale nie tak łatwo. Gdy ktoś jest zmęczony i spragniony jednocześnie, to z jednej strony mało trzeba, by ożył, coś znowu poczuł, ale z drugiej strony dużo trzeba, by poszedł za impulsem i naprawdę zdradził. Ludzie nie są tacy chętni, by zaburzać oswojoną codzienność, stan

homeostazy. To jest jedna z trudniejszych rzeczy, bo generuje wielką zmianę. A zmian się ludzie boją. Więc albo musi być w nim naprawdę wielki głód wywołany wielkim zaniedbaniem – wtedy pójdzie za impulsem. Albo wszystko się musi dziać powolutku, osmotycznie niemal. Pewien porządny mąż, oddany rodzinie i dzieciom, który gdy mu było samotnie i smutno, oddawał się majsterkowaniu, powoli, niezauważalnie zakochiwał się w jednej z pań ze wspólnego towarzystwa. Ponieważ przy niej odpoczywał. Ona nic od niego nie chciała, nie kazała tańczyć, gadać. Potem ona mu powiedziała, że lubi z nim tak siedzieć, potem porozmawiali, zatańczyli. To się rozłożyło na lata. Nikt nic nie widział, oni sami nie widzieli, nikt tego nie nazwał. Aż się stało.

Można w ogóle coś na to poradzić?

Można zawczasu czytać sygnały. W porę zdać sobie sprawę, że w naszym związku jest coś nie tak, że w nim czegoś brakuje. I bardzo mocno się do tego zabrać. Inaczej nie ma się czemu dziwić, prędzej czy później coś się wydarzy. To chcę podkreślić. Zakładanie, że cokolwiek trwa bez zmian, jest iluzją. A jak to zwykle u nas bywa? Jak ze zdrowiem. Póki człowiek zdrowy, nie myśli o profilaktyce. Nadużywa się, aż zachoruje. Zdrada to taka choroba, która wychodzi często po latach zaniedbań. Jest ciężko albo nudno, albo coś uwiera, źle nam w tym związku, albo ciepłutko i nijako, ale, nie wiedzieć czemu, uważamy, że ten związek będzie trwał wiecznie mimo

wszystko. Jakieś potrzeby są niespełniane, ale nie reagujemy. Cierpimy, a mimo to dziwimy się, że ktoś nagle nie wytrzymuje.

Jak to: ZDRADZIŁ? Jak mógł mi to zrobić?

I całe szczęście, że w tym człowieku jest jeszcze coś, co nie chce wegetować, pragnie szczęścia. Podkreślam, że nie umniejszam wagi doświadczenia zdrady. Wręcz przeciwnie, właśnie dlatego, że bycie zdradzoną jest tak silnym przeżyciem, trafia prosto w sedno. Czyli w to, o czym kobieta sama albo zapomniała, albo wręcz nigdy do niej nie dotarło: że jest istotą seksualną, że chce, żeby ten żywioł był obecny w jej życiu. Niestety, często dopiero taki kubeł zimnej wody potrafi nas obudzić z letargu. Dopiero wtedy, gdy jakaś inna zabierze to, co w tym związku „niby mamy” – ale nie korzystamy z tego, nie cieszymy się tym – jest katastrofa. Użyteczna katastrofa, dzięki której możemy coś zrozumieć i coś zmienić. Pod warunkiem że nie projektujemy swoich nieprzyjemnych uczuć, które się wiążą z byciem zdradzoną, wyłącznie na kochankę męża. Emocje oczywiście zaczynają wrzeć: on miał być tylko dla mnie. A tu pięści inną, innej pragnie. Ona ma dobrze. Jemu się do niej pali. A do mnie nie.

No bo kiedy mu się pali do mnie, to nigdzie nie pójdzie.

Oczywiście. Jeśli seks jest w związku żywy, on nigdzie nie pójdzie, bo po co? Tu mu najlepiej, dumny jest, że

ma kobietę, która ciągle go kręci. Nawet jeśli się kłóca. Nie są zobojętniali na siebie. Na coś mają ochotę, jeszcze to coś nie zasnęło, nie umarło. A złość zdradzonej żony jest w ogromnej mierze o to, że on z kochanką ma fajnie.

Czyli tak naprawdę o to, że u nas jest niefajnie...

Niezupełnie, gdyby u nas dalej było bez zmian, to niechby sobie było, ale okazało się „przez nią”, że jemu jest gdzieś lepiej... A to niezła ostroga. W tej kobiecie jest stłumiony żal, poczucie niezaspokojenia czy krzywdy, złość, bezradność, że w jej związku coś nie działa, ten seks nie jest taki, jak ma być. A dlaczego tak jest? Bo ta kobieta robi sobie straszną krzywdę. I swojemu mężczyźnie też. Mało tego, swoim dzieciom również. A przecież tego nie chce. Ona siebie ZDRADZA. Swoje potrzeby, swoją istotę. Dlatego jej mąż ją zdradza. Ona podporządkowuje siebie jakimś stereotypowym wizjom, wyobrażeniom, które jej wmontowała rodzina i kultura. Zajmuje się dorównywaniem matce i teściowej w byciu idealną panią domu, matką, żoną. I czeka na nagrodę. Tylko jakoś nie pamięta, że jej matka tej nagrody nie dostała... Harując, nie daje sobie szans na odkrywanie tego, co jest dla niej samej fajne, a co nie, czego oczekuje od życia, do czego jest stworzona. Chce mieć dom, męża, dzieci, bo takie jest życie. I dobrze. Ale jeśli ten dom jest zbudowany według stereotypu rodem z reklam margaryny, to w tym stereotypie mieści się zdrada. Często

słyszemy żarty w rodzaju: uważaj, pilnuj chłopca, bo jak nie, to znajdzie sobie inną. Kto znajdzie sobie inną? Tylko chłopiec przetrzymywany w nieświadomości. Nie trzeba pilnować świadomego, dorosłego człowieka, który wie, czego chce, i to wybrał. Tyle że najczęściej on nie ma pojęcia, co wybrał. Największym zagrożeniem dla związków jest to, że tworzący je ludzie wprowadzie myślą o byciu razem, ale nie zastanawiają się, co zrobić, żeby to się udało.

Wierzą, że będą żyli długo i szczęśliwie...

I że zawsze tak będzie. Dla niektórych kobiet nawet myśl, że jej mąż mógłby chcieć innej, jest nie do wyobrażenia, choć wszystkie naokoło narzekają na zdrady. „Mój mąż jest inny, mnie to ominie” – to jest jak zaklęcie. Mnie pewne sprawy nie dotyczą, zmarszczki się nie pojawiają, włosy nie posiwieją, nie zachoruję, nie umrę. A raptem się okazuje, że to się dzieje.

No dobrze, ale co robić, gdy gaśnie to pożądanie? Dlaczego zdrada boli tak bardzo?

Gaśnie, bo nie jest podsycane. Nie pracujemy nad tym, by płonęło. Ale nawet jeśli zgasło, zdrada nie może nie boleć. Całe szczęście, że boli. Ponieważ ten ból jest najprawdopodobniej pierwszym autentycznym, niewynikającym z życiowej harówki w półletargu, uczuciem od dawna.. To jest pierwszy sygnał, który pokazuje: „ja tak nie chcę”. Wiem na razie, że nie chcę, by mój mąż

zażywał rozkoszy z inną kobietą. Ale potem zaczynają przychodzić inne pytania, refleksje: „No tak, nigdy nie lubiłam specjalnie seksu. I on przez lata się na to godził. Dlaczego?”. Albo: „Nie byłam w stanie się przyznać, że lubię seks, bo mi było wstyd. Nigdy nie wykazałam inicjatywy w tej sprawie. Byłam często zmęczona i mówiłam, że mnie boli głowa. Pozwoliłam, żeby seks schodził na ostatnie miejsce...”.

„Nie dość, że cię, kobieto, zdradzono, jeszcze to twoja wina”?! A on w tej sprawie nic nie zawinił?

Pewnie tyle samo co ona, mniej więcej. Szukanie winnych nic nie zmienia, tylko utrzymuje status quo, patologiczny mechanizm: ofiara – oprawca. I co z tego, że on jest winny? Co to zmienia? Jak długo można czerpać zastępczą satysfakcję z faktu bycia tą „świętą, zdradzoną”? Sens ma, moim zdaniem, jedynie wzięcie odpowiedzialności za to, co się stało, za swój związek, za swoje emocje, chęci, niechęci. I zmienianie tego. Często związek wręcz „chce” być uratowany, zdrada jest wówczas rodzajem syreny alarmowej. Czasem nie ma czego zbierać i trzeba się rozstać. Ale zawsze warto się zdobyć na symboliczny kwiatek dla kochanki, bo gdyby jej nie było, nadal tkwiłybyśmy w letargu, w związku, w którym krzywdzimy siebie wzajemnie. A tak mamy kolejną szansę na spełnione, prawdziwsze życie.

Zdrada to taka choroba, która wychodzi często po latach zaniedbań. Jest ciężko albo nudno, albo coś uwiera, źle nam w tym związku, albo ciepłutko i nijako, ale, nie wiedzieć czemu, uważamy, że ten związek będzie trwał wiecznie mimo wszystko. Jakieś potrzeby są niespełniane, ale nie reagujemy. Cierpimy, a mimo to dziwimy się, że ktoś nagle nie wytrzymuje.

Olga Haller
Tomasz Jastrun

W cieniu zakwitających chłopców

Czy zmiany obyczajowe spowodują, że kobieta, która ma o wiele młodszego partnera, nie będzie budziła zdziwienia lub zgorszenia? A może sprawią, że takie związki staną się powszechne? To bardzo smutne, kiedy wyobrażamy sobie, że tracąc młodość, tracimy siebie, naszą kobiecą tożsamość i prawo do seksualności.

Związki: on starszy, ona o wiele młodsza, zdarzają się często, sam w takim jestem. Na odwrót to jednak rzadkość.

Tak, znam całkiem sporo związków: on starszy, ona o wiele młodsza. Bywają dobre i szczęśliwe. Takich, gdzie to ona jest starsza – niewiele. A z różnicą wieku ponad 10 lat nie znam wcale. Taka była tradycja, tak ukształtowała

nas kultura. W pierwszym przypadku wydaje się, że jemu ta niesymetryczność nawet coś przydaje, na przykład uznanie otoczenia, i łatwiej o aprobatę. Gdy ona starsza, to raczej jej czegoś brak, i problemy wiszą w powietrzu. Niezrozumienie i zakłopotanie otoczenia, podejrzenia – on szuka matki lub jest interesowny.

Zgoda, stałych związków: ona o wiele starsza, jest niewiele, chociaż romansów pewnie znacznie więcej. Nie ma warunków, by to się przeradzało w stałe związki. Ale nadal wydaje mi się, że kobiety tylko niekiedy interesują się o wiele młodszymi facetami.

Tego nie możesz wiedzieć! Która się przyzna? Same przed sobą się nie przyznajemy. Nie ma przyzwolenia, by starsze kobiety, jak starsi panowie, mogły się choćby zachwycić młodością, nie mówiąc już, że uwodzić, flirtować albo pozwolić sobie na komplement... Kobiety paraliżuje wstyd przed śmiesznością.

Przed wieloma laty kobieta, która wydawała mi się stara, a pewnie była o wiele młodsza niż ja teraz, westchnęła: „Ach, gdybym była młodsza”, i popatrzyła na mnie czule. Pomyślałem oburzony: „Coś takiego!”. Innym razem, też dawno temu, jakaś inna pani, o wiele starsza, chciała ze mną tańczyć. Poczulem, że to śmierć bierze mnie w ramiona, i uciekłem. A teraz wstyd, ale tak było... To pewnie był też lęk przed czasem, który zjada nas wszystkich.

Związek z młodszym wyostrza problemy atrakcyjności fizycznej, na co młody i głupi zareagował tak brutalnie. Tego też boją się kobiety. Wszystkich nas wiążą normy,

co wypada, a czego nie, szczególnie kobiety, gdy są już „w pewnym wieku”. Obawiam się, że tak mocno boimy się przekroczenia tych reguł, że negujemy naszą wrażliwość erotyczną w tym obszarze.

Związek z młodym zawsze dramatycznie podkreśla wiek kobiety, ale i mój, gdy jestem z młodą żoną.

Jeśli to trwa dłużej – zmusza kobietę do szczególnych starań, żeby zatrzymać czas. Nawet jeśli partner nie przywiązuje do tego wagi. Są jednak wielkie zmiany w stosunkach męsko-damskich, podwójne standardy w sferze seksu wyraźnie się kruszą. Jedna z moich koleżanek po czterdziestce (świeżo upieczona babcia) jest w związku z 30-latkami. Mówi, że wreszcie rozumie tych wszystkich starszych facetów pożądanymi młodych dziewczyn, kiedy teraz sama zachwyca się pięknem ciała partnera – to takie pociągające! Zawrót głowy! A przy tym idealnie się uzupełniają – on dużo może, ona dużo chce. I nie martwi się, że jej ciało nie jest doskonałe – z rozstępami i blizną po porodzie. Inna znajoma (45 lat) dzieli się swoim doświadczeniem: „Może właśnie dlatego możemy cieszyć się z takich związków, bo ta różnica wieku zwalnia kobietę z dalekosiężnych projektów – planów na ślub i życie wieczne, pozwala zanurzyć się w tym, co jest. Zmieniając jedną regułę gry, łatwiej zmienić kolejne i być w takim związku bardziej w zgodzie z sobą niż z wymogami kobiecej roli. Ale by w pełni się to dokonało, musi minąć trochę czasu. Przecież ile trzeba było czekać, by praca zawodowa kobiet

stała się czymś naturalnym. Tak też będzie z prawami kobiet do różnych form ekspresji własnego erotyzmu.

Ale jeśli chodzi o model: ona o wiele starsza, chyba nie przewidujemy popularności na wielką skalę?

To zapewne będzie zawsze margines, tak jak marginesem jednak pozostaje model: on o wiele starszy od niej. Być może te dwa marginesy kiedyś się zrównają. Najbardziej powszechne są związki równolatków albo z niewielką różnicą wieku. To naturalne. Związek starszego z młodszą kobietą ma większe szanse na trwałość ze względu na biologię – możliwość posiadania potomstwa. W drugą stronę spotykalmy się z biologicznym ograniczeniem.

Jednak duży potencjał seksualny dojrzałych kobiet, ich doświadczenie i odwaga, często także głód zmian, mogą przyciągać młodszych mężczyzn i prowadzić do tworzenia wolnych związków, potrzebnym obu stronom na jakiś czas. Niektóre z nich przetrwają.

Z tradycjami jest tak, że nigdy do końca nie wiemy, na ile napędza je natura, a na ile kultura. Zwykle okazuje się, że kultura bywa silniejsza, niż nam się zdaje. A nam nadal sporo brakuje, by mówić o tym szczerze.

To mów szczerze: jak to z wami naprawdę jest?

Trudno otwarcie przyznać się, że interesują nas młodzi urodziwi mężczyźni, że patrzenie na szczegóły męskiego ciała czy śledzenie wzrokiem zgrabnego chłopca może być

dla nas ekscytującym zajęciem. I może to dotyczyć realnych kontaktów lub postaci z filmu czy muzyki. Kilka lat temu pozwoliłam sobie na taką fascynację – spędziłam wiele godzin na oglądaniu koncertów Led Zeppelin i słuchaniu zachwycająco zmysłowego i bezwstydnego młodego Roberta Planta... Czy to śmieszne? Może dojrzałej kobiecie to nie uchodzi? Możemy też zachwycić się urokiem nastolatka, zobaczywszy w nim zapowiedź przystojnego mężczyzny. Też niedobrze – powinnam widzieć w nim tylko dziecko, coś ze mną nie tak. Albo w twarzy jakiegoś młodzieńca dostrzec rysy pierwszego chłopaka, aż zabije nam mocniej serce, jak kiedyś... Cięcie wewnętrznego cenzora – i przestajemy patrzeć na świat w ten przyjemnie pobudzający, zmysłowy sposób. Odcinamy się od naszej seksualnej witalności. To zablokowanie zubaża nasze życie, pozbawia je smaku. Czasem rodzi agresję – np. szefowe lub nauczycielki tępią młodych, zamieniając nieakceptowane uczucia na agresję.

Kobiety na wszelki wypadek blokują te „nieskromne” zainteresowania, frywolne myśli czy erotyczne tęsknoty, żeby nie narazić się na upokorzenie, krytykę, zawstydzenie. Mężczyźni mają tu dużo więcej swobody, dla nich jest przyzwolenie na odmianę, na różnorodność...

Poczwszy od romansów z młodymi po prostytutki czy sponsoring.

Tak, mężczyźni korzystają z prawa do najróżniejszych form ekspresji seksualnej. A sądzi się, że kobieta po czterdziestce powinna traktować młodszych facetów jako synów,

a nie obiekty erotyczne. Jeśli jest inaczej, podejrzewa się nas o jakieś odchylenie... Z moich rozmów z kobietami wynika, że istnieje silne tabu – wszystkie mówią jednym głosem, że 10–12 lat różnicy to jeszcze OK, ale więcej absolutnie nie! O wiele młodszy partner zbyt mocno kojarzy się z relacją matka – syn, co zabija erotyczne zainteresowanie! Rzeczywiście zabija? A może pod społeczną presją kobieta stosuje mechanizm wyparcia? Dlaczego dla mężczyzn ta blokada nie jest tak mocna? Czemu „Lolita” znalazła na stałe miejsce w kulturze, sankcjonując w pewnym sensie zakazane męskie pragnienia? Czemu nie ma jej chłopięcego odpowiednika? Czy dlatego że kobiety nie odczuwają takich pragnień? Czy tak bardzo się ich boją, że wolą im zaprzeczyć?

Nadal upieram się, że kobiety „naturalnie” wolą nieco starszych partnerów, młodzi są dla nich za mało dojrzały.

Kiedy jednak rozmawiamy o tym, co mniej powszechne – o związkach i seksie młodych mężczyzn ze starszymi kobietami, to dałabym pierwszeństwo głęboko zakorzenionym poglądom, które odbierają tym kobietom prawo do seksualności.

Gdy kobieta musi się skonfrontować z przemijaniem, ma cięższe zadanie niż mężczyzna. Tracąc młodość, traci urodę, figurę, a wraz z nią atrakcyjność, z której korzystała w relacjach z ludźmi i która, co gorsza, stanowi w naszej kulturze o jej wartości jako osoby. Traci władzę, możliwość wpływu – przyciągania spojrzeń, uwagi. Jakby stała się niewidzialna. Podczas gdy mężczyzna, starzejąc się,

pozostaje atrakcyjny jako partner seksualny, kobieta z każdym dniem rozstaje się z tą szansą. To bardzo smutne, kiedy wyobrażamy sobie, że tracąc młodość, tracimy siebie, naszą kobiecą tożsamość i prawo do seksualności. Istnieje niepisany nakaz społeczny, według którego starsze kobiety są aseksualne. A przecież tak nie jest. Jak bardzo mogłaby pomóc nam świadomość, że wciąż możemy odczuwać erotyczne zainteresowanie światem, w tym mężczyznami, także młodszymi, a nawet o wiele młodszymi? I że nie musimy tego ukrywać, narażając się na kpinę czy etykietę „niewyżytej baby”.

Zauważmy, że to same kobiety, bardziej niż mężczyźni, potępiają i wykpiwają te starsze, które chcą być wolne od ograniczeń wieku. Może po prostu zazdroszczą, ale nie są tego świadome?

Samo uświadomienie sobie czegoś, czego nie akceptujemy, może być uwalniające. Może pomagać rozwinąć się tolerancji. Najwięcej napięcia rodzą te uczucia i potrzeby, które musimy skrzętnie skrywać. Nie powstrzymujmy więc zainteresowania mężczyznami i seksem, mimo że lat nam przybywa.

Myszę, że wyobraźnia już niemal została odblokowana, teraz czas na realne życie.

Okropne jest to zamknięcie, też je czuję. A przecież to nie musi od razu oznaczać intencji romansu, lecz jedynie szanse na przepływ energii, wymianę zdań, na taki rodzaj międzypokoleniowego flirtu, który odświeża i odżywia obie strony – odmładza jedną, a dowartościowuje drugą.

To prawda, bliskość młodości doprowadza życiowe soki do zardzewiałego organizmu.

Od razu zardzewiałego! Niekoniecznie, starsze organizmy bywają całkiem sprawne, jeśli są zadbane.

Seksualność żyje w każdym wieku, od urodzenia do końca, zawsze jest obecna, choć się zmienia. Mamy jeszcze dużo do zrobienia, by się na nią zgodzić i z niej korzystać – rozumnie i swobodnie.

Katarzyna Miller
Beata Pawłowicz

Wśród bujnej natury

Wakacyjny romans to komercyjna, fast foodowa wersja tego, co ma nam do zaproponowania natura, nasze ciało, pełnia lata, brzeg morza czy leśna polana. Czy w takich okolicznościach przyrody możemy przeżyć miłość fizyczną, która nas duchowo uzdrowi?

Często wyobrażamy sobie, że kochamy się w pełnym słońcu, nago na brzegu morza, nad jeziorem albo na pięknej łące czy wręcz w rajskim ogrodzie z wyjątkowym mężczyzną. Jak to zrobić, żeby przestać o tym pisać, mówić i po prostu kochać się?

Miłość wśród bujnej natury to praobraz wspólny wszystkim ludziom. Znajdziemy go w baśniach i historiach miłosnych – towarzyszy kobietom od zawsze, był z nimi nawet wtedy, gdy marzyć im o seksie nie było wolno. Popularność książki „Kochanek Lady Chatterley” pokazuje, że nasze prababki też miały takie fantazje.

Czemu więc nie mamy plaż pełnych kochających się ludzi?

Nie można przeżyć takiego spełnienia, jeśli ma się negatywny stosunek do swojego ciała. A dziś ma go prawie każda kobieta, bo nie jest klonem długonogiej lalki, bez piersi, z twarzą bez wyrazu. Żeby przeżyć taki seks, trzeba pokonać lęk przed ośmieszeniem, który bierze się stąd, że nasze nagie ciało jest wyeksponowane w pełnym słońcu. Trzeba być gotowym doświadczyć dotyku powietrza na skórze. Pokonać obawę przed czyimsś spojrzeniem i przed własnym wstydem. Zgodzić się na niewygodę, bo wrzosa są szorstkie, jeśli się na nich położyć. Piasek może boleśnie wetrzeć się w skórę, a kora drzewa, gdy on cię o nią oprze, będzie drapać. Trzeba zgodzić się na to, że można się pobrudzić, że coś może zaboлеć. W powietrzu latają muchy, po piasku chodzą mrówki... Trzeba dostrzec w tej fantazji realność, aby ją przeżyć.

Od czego taki seks w rzeczywistości się zaczyna?

Od tego, co mnie zachwyciło w filmie „Kochanek Lady Chatterley” – od miękkości jej ciała, która nie jest poddaniem się, ale wiadomością dla niego: „ja tego chcę”. Lady powoli przysuwa się do Gajowego, patrzy mu w oczy i mało mówi. No bo co tu właściwie mówić, skoro tyle mówią ich ciała. Kiedy on ją zaczyna dotykać, ona wtula się w niego. Nie cofa się, jakby mówiła: „porządna dziewczyna nie może na to pozwolić”. Odwrotnie, lgnie do niego. I on, który pragnie jej, ale też boi się dotknąć żony pracodawcy, czuje się pewniej. Widzi, że mu wolno, że jest przez nią zapraszany.

Kobieta nie musi więc siedzieć na leżaku i czekać, aż on wytoni się z morza czy z lasu i porwie ją na ręce.

Oczywiście. Nie lubię, gdy ktoś mówi: „Ale te dziewczyny nagabują mężczyzn”. Któraś może i zachowa się zbyt dosadnie, ale my mamy takie samo prawo zapraszać mężczyzn do seksu, jak oni nas. Wielu mężczyznom to pomaga, bo oni też boją się odrzucenia. Dzięki jej zachowaniu on, nie przestając być zdobywcą, jest też gościem w jej świecie.

Na czym polega wyjątkowość takiej zrealizowanej słonecznej fantazji?

Na cudownym, stopniowym zbliżaniu się do siebie, spotkaniu dwóch ciał. Kiedy fantazjujemy, mamy oczy zamknięte. Otwórzmy je. Niczego nie oczekujemy, nie wymagamy, tylko bądźmy razem. W „Kochanku Lady Chatterley” seks też powoli się rozwija. Na początku bohaterowie kochają się krótko, w ubraniach. Potem bardziej się rozbierają, przedłużają swoje spotkania, aż w końcu oboje nago biegają po łące w deszczu. To piękna scena. On jest najpierw zdziwiony, ale potem dołącza do niej i ich ciała stają się jednością w tej miłości.

To cudownie, ale on nie był mężem lady Chatterley, tak jak mężczyzna z tej fantazji nie jest naszym partnerem.

No właśnie. To mężczyzna z innej przestrzeni. Nieznajomy. Jak bohater reklamy kokosowego batonu wyłania się z morza, a po spotkaniu z kobietą do tego morza wraca.

I nie wiadomo, kim jest, czy księgowym, czy menedżerem, czy sportowcem. I co więcej: nic nas to nie obchodzi. To ma być po prostu On.

I to może być każdy, kto nas poruszy?

To może być ten, kto nie zgubił swojej zmysłowości. Kto wie, że świat poznaje się poprzez zmysły: dotyka, wącha, smakuje. Nie bez powodu kochanek lady Chatterley był gajowym. Bo to mężczyzna związany z pierwotną siłą natury. Może to być drwal, ogrodnik. Ale zawsze ktoś, kto naturę zna, czuje, rozumie.

Natura to kobieta?

Tak. Jej ciało będzie dla niego ziemią, piaskiem, mchem. Ale też kobieta w tej fantazji jest samym pragnieniem rozkoszy i umiejętnością jej doznawania. I chyba każda z nas chciałaby się tak chociaż raz poczuć. Pytanie tylko, czy takiej siebie samej się nie boimy? Czy takimi wolno nam być?

Kiedy sama coś podobnego przeżyłam, oczywiście na wakacjach, opisałam to tak: „tak wysoko do nieba, bezpieczna odległość, gorące rechotanie żab przywołuje tę pewność, że przed tysiącem lat byliśmy tu we dwoje”. Bo realizując taką fantazję, jesteśmy tylko kobietą i mężczyzną, częścią natury, i to jest to, czego w tej chwili chcemy... Idziemy po piasku, trzymamy się za ręce, wchodzimy do wody, ona nas obmywa, i czujemy się tak, jakby nikogo innego nie było na świecie.

Jak Adam i Ewa. To piękne, ale co z mężatkami? Namawiasz je do zdrady?

Nie tylko mężatki mają problem ze zrealizowaniem słonecznej fantazji. Nawet samotne kobiety nie mogą kochać się na plaży w słońcu, bo boją się puścić: dosłownie, boją się, że same tak nazwą to, co się stanie. I boją się puścić przyzwyczajęń, zasad i stereotypu, który mówi: „on ją tylko wykorzystał”.

Ale najbardziej przeszkadza nam przekonanie, że każde spotkanie musi coś zagwarantować na przyszłość. Jeśli nawet zdarzy się nam kochać w słońcu, nie skupiamy się na tej chwili, tylko myślimy: „Może to ten, z którym spędzę życie?”. A to tak, jakby chciały chwycić w rękę rzekę. Kiedy myślę: „Czy on weźmie ode mnie numer telefonu?”, nie jestem tu i teraz. A mam być, by fantazja stała się realnością. Tylko jeśli nie pragnę, żeby to się co weekend powtarzało, przeżycie z plaży stanie się bazą dla poczucia kobiecości, zaufania do siebie i do drugiej płci. Po czymś takim inaczej patrzy się na mężczyzn.

Myślę, że miło byłoby się jeszcze spotkać... Ale może w tym przeżyciu przeszkadza nam właśnie strach przed mężczyznami?

Matki często mówią nam: „mężczyźni chcą tylko jednego”, tak jakby kobiety nie pragnęły seksu. Moja mama była piękna i miała temperament, ale niestety jej matka była dewotką i wzbudziła w niej mnóstwo obaw przed seksem. Już po śmierci mojego ojca adorował ją pewien wdowiec. Spytałam ją: „Mamo, gdzie on się podział?”. „Czy ty

wiesz, czego on ode mnie chciał? – powiedziała oburzona. – Seksu!”. Naturalne zachowanie zakochanego mężczyzny obraziło ją. Myślę, że pragnęła bliskości. Ale jak mogła ją dostać? Może pod kołdrą, po ciemku, tak żeby nie czuć, że robi coś złego?

Jak spod kołdry wyjść na rozgrzany piasek?

Potrzebna jest refleksja, podważenie tego, w czym nas wychowano, i odwaga, by przestać być „porządną kobietą”. To się uda tym, które podadzą w wątpliwość przykazania matczyne, kościelne, szkolne. Słoneczna fantazja jest zaprzeczeniem jakichkolwiek reguł. To wolność. Żeby ją zrealizować, potrzebna jest odrobina dziecięcej ciekawości: „Kim ja jestem, kim ty jesteś? Pokaż, co ty masz, zobacz, co ja mam”. Bez wstydu, bez żadnej wymyślonej przez Freuda zazdrości o fallusa. Tylko z zachwyty nad różnorodnością. Jeśli tak potrafimy podejść do swojego ciała i ciała kochanka, nie mamy kłopotów z erotyzmem.

Co może zrobić kobieta, która dziecięcą ciekawość zgubiła. Czy może stać się kobietą-naturą?

To zależy od tego, czy jest gotowa podążyć za instynktem. Chodzi o to, żeby poczuć się częścią natury, przekroczyć jakiś próg. Jeśli więc mężatka pierwszy raz pokocha się z mężem na łonie natury, to już będzie coś niezwykłego. Bo żeby to było możliwe, musi przekroczyć np. wstyd przed nagością. Ale jeśli jej się to uda, w jej życiu wstydu będzie już zawsze mniej.

Można słoneczną fantazję zrealizować ze swoim mężem?

Warto partnerowi powiedzieć: „chcę coś takiego przeżyć”. Pojechać gdzieś daleko, znaleźć miejsce, które nam się spodoba i nie jest odwiedzane przez innych turystów. Nie można za bardzo tego urządzać, ale trochę tak. Zapropionować partnerowi: „poleżymy sobie na kocu”. Jeśli powie: „wstydzę się rozebrać”, odpowiedzieć: „to się nie rozbieraj. Ja poleżę rozebrana, a ty jak chcesz, to na mnie popatrz”. I może następnym razem coś więcej się stanie. Zawsze jedno inicjuje, a potem role się zmieniają i drugie robi coś nieoczekiwanego. Nasze czasy czekają na książkę, która pokaże nam, jak pożądać, jak okazywać pożądanie i jak się kochać. Bo niby dużo mówimy o seksie, marzymy, karmimy się nim, karzemy. Potrzebujemy seksu, który nas uzdrowi.

Co to znaczy uzdrowi?

Zjednoczy to, co kultura w nas rozdzieliła: zmysły, instynkt, uczucia, myśli, zachowania. Scali lub przynajmniej przybliży do siebie: dzisiejszego człowieka, zapiętego pod szyję garniturowca i nagiego dzikusa. Seks w słońcu pozwala nam przekroczyć nasze indywidualne „ja”. Bo kiedy tak się kochamy, nie ma mnie i jego. Jest ciało, które nas prowadzi. To niezwykle przeżycie, bo w tym mężczyźnie spotykam wszystkich mężczyzn. A on wie, że we mnie spotyka wszystkie kobiety. „To już nie są żarty pierwszych pocałunków. To umieranie. Straciłam imię, i twoje przepałoś”, opisałam ten stan w wierszu. Ale dzięki temu, że nie

jesteśmy już tylko sobą, razem tworzymy coś większego niż każde z nas osobno. I to jest świętość. Marzymy o jedności z drugim człowiekiem i ze światem. A seks jest jedną z najlepszych dróg do jej przeżycia. Zjednoczenie ciał daje nam poczucie więzi, rozkosz, bezpieczeństwo i jedną z odpowiedzi na pytanie o sens życia. Dlatego kobieta i mężczyzna po takim przeżyciu są innymi ludźmi. Czują się spełnieni, bo tęsknota za jednością się skończyła. Jesteśmy sami, ale nie samotni.

A więc istotą słonecznej fantazji jest tęsknota za naturą, potrzeba czerpania z niej siły i chęci do życia.

To dobrze, że sadzimy drzewa w mieście. Potrzebujemy kontaktu z naturą, żeby zachować zdrowe zmysły. Jesteśmy jej częścią i bez niej schniemy. W mieście chowamy się przed wszystkim, co naturalne: przed deszczem, przed słońcem, przed wiatrem. Dlaczego gdy widzimy w reklamie nagiego mężczyznę wyłaniającego się z morza, robi się nam tęskno? Tylko natura daje nam poczucie głębokiego zakorzenienia w życiu, w zmysłach, w nas samych.

Olga Haller
Tomasz Jastrun

Córeczka tatusia?

Podważmy ten stereotyp, że starszy facet z młodą żoną to coś oczywistego. Spróbujmy dostrzec siły, jakie grają w takiej relacji. Co niesie taki związek – jakie możliwości, jakie niebezpieczeństwa?

Mężczyźni w grze erotycznej bardziej zwracają uwagę na wygląd, a kobiety na słowo, na całokształt zachowania. Już to sprzyja różnicy wieku w związkach na jego korzyść. Wedle teorii biologicznych różnica wieku na rzecz mężczyzn jest łatwa do wyjaśnienia – on szuka samicy, młodej, zdrowej, jędrnej, by mieć zdrowe i silne potomstwo, ona w tym samym celu samca, który ma mocną pozycję w stadzie, jest zamożny, coś znaczy, a to zwykle nie jest ten najmłodszy.

Och, idziesz na skróty!.. Przywoływanie „obiektywnych praw ewolucji” czy badań, z których ponoć wynika, że dzieci starych ojców i młodych matek częściej bywają

genialne, ma tak naprawdę sankcjonować przekroczenie „pokoleniowego tabu”. Powszechne w dawnych czasach, a i obecnie częste w niektórych kulturach prawo dojrzałych czy starych mężczyzn do sięgania po młode narzeczone, nawet dziewczynki, nie jest niczym innym jak wytworem patriarchalnego systemu, gdzie nikt nie pyta kobiety o zdanie, gdzie liczą się przede wszystkim zachcianki mężczyzn. Mężczyźni zwracają uwagę na wygląd, bo im wolno! Kobiety często poprzestają na tym, co jest pod ręką.

Tak bywa, ale upieram się, że nawet w sytuacji wolnego wyboru one będą bardziej zwracać uwagę na ducha, oni na wygląd – to wydaje się głęboko zakorzenione w odmiennościach naszej psychiki.

Popatrzmy na to zjawisko – on starszy, ona młodsza – przez pryzmat naszego doświadczenia. Ty akurat jesteś tu praktykiem.

Teraz. Kiedyś szukałem równolatek, to też jakiś znak.

Podważmy ten stereotyp, że starszy facet z młodą żoną to coś oczywistego. Spróbujmy dostrzec wnikliwym okiem, co się dzieje, jakie siły grają w takiej relacji? Co niosą takie związki, jakie możliwości, jakie niebezpieczeństwa?

Większość związków to jednak pary rówieśnicze, a na obu końcach kontinuum lokują się związki z różnicą wieku, na korzyść każdej z płci. Ta powszechność związków młodszych kobiet ze starszymi mężczyznami na szczęście się zmniejsza, to znak przemian naszych czasów: kobiety stają się niezależne, mniej podlegają stereotypom, mniej

przejmują się sprostaniem roli, która każe „bogato wyjść za mąż” czy w ogóle wyjść za mąż.

Wcale nie jestem pewien, że takich związków jest mniej. Ciekawe, czy ktoś to bada? Stereotyp, taki bardzo chyba prawdziwy, mówi, że u młodych kobiet jest to szukanie ojca. On był zawsze zajęty, zimny uczuciowo lub pijak, to jest bez porównania częstszy przypadek niż brak matki u chłopca.

Tak, coś w tym jest, choć w naszych związkach zawsze w jakimś stopniu szukamy ojców i matek. Różnica wieku nie jest do tego konieczna, choć wdzięcznie pokazuje ów aspekt relacji. Wchodzimy w związki uczuciowe z nadzieją na uleczenie zranień i zaspokojenie potrzeb – miłości, uznania, uwagi itp. A duża różnica wieku może szczególnie te nadzieje rozbudzać – i tu widziałabym pewne niebezpieczeństwo.

Bo kiedy w oczach starszego mężczyzny młoda, złacona bezpieczeństwa i potwierdzenia swojej wartości kobieta widzi podziw i zachwyt, czyta obietnice opieki, prowadzenia za rękę, spełniania potrzeb – wszystko to, czego jej brakowało – może ulec złudzeniu, że tak już będzie zawsze. A kiedy tak przestaje być, związek staje się niezdrowo burzliwy i bolesny. Jeden z moich znajomych wspomina swój związek z 18-latką (on miał wtedy 30 lat), początkowo fascynujący, z czasem destrukcyjny. Jego dziewczynie, opuszczonej w dzieciństwie przez ojca, coraz częściej zdarzały się niepohamowane wybuchy – złości, agresji lub płaczu, będące najwyraźniej odreagowaniem dawnych emocji. Próby ukojenia jej bólu, usiłowania pomocy działały na

chwile, oboje coraz bardziej się męczyli, raniąc się nawzajem; w końcu się rozstali. Obecnie są w stałych związkach z partnerami w swoim wieku.

Młoda kobieta, którą relacja z mężczyzną w wieku jej ojca jakoś dowartościowuje, często jest gotowa zapłacić za nią wysoką cenę – rezygnuje z własnej niezależności, „oddaje się w opiekę”. Dlaczego to takie groźne? Bo dobrowolnie zamyka się w roli „dobrej córeczki tatusia”. Nie wierzy, że ma prawo żyć swoim życiem, szukać partnera w swoim wieku, zawalczyć o autonomię.

Ale po stronie mężczyzn jest w tym też zawsze gra z czasem, ciągle z nim gramy, jakbyśmy nie musieli i tak przegrać.

Wiążąc się z młodszą partnerką, próbujemy oszukać biologię, oddalić groźbę śmierci, a jednak tym samym przyspieszamy konfrontację.

Ależ ja z własnego doświadczenia wiem, że duża różnica wieku nie odmładza faceta, wprost przeciwnie, w ogóle mam mało złudzeń, więc na szczęście raczej śmieszę mnie gratulacje, że mam taką ładną córkę. Ale czasami jednak czuję się jak oszust metafizyczny... Przejdźmy może do seksu....

Młoda dziewczyna ze starszym mężczyzną może liczyć na więcej niż czysty seks – doświadczenie, cierpliwość, tkliwość, dbałość, opieka to coś, czego ona potrzebuje w łóżku, i zwykle ze starszym ma na to większe szanse. Bywa często tak, że ona potrzebuje tego wszystkiego głównie w sferze uczuć, a seks jest na drugim planie – pojęcie do łóżka jest raczej kontynuacją bliskości, wyrazem czułości

i wdzięczności albo też zobowiązania. On z kolei – zwykle 40-50-latek – nie jest już tak zadowolony ze swojej sprawności, więc niedoświadczona, nierozbudzona kobieta może być wdzięczną uczennicą. Kiedy mężczyzna zawiązuje taki romans na boku, tło może być różne. Najczęściej dzieje się to wtedy, kiedy jego związek zamiera, kiedy oboje z partnerką tracą nadzieję, że ich seks może być jeszcze satysfakcjonujący.

Najczęściej na początku jest tylko przygoda, chcemy się dzięki niej jakoś odmłodzić, odświeżyć, zapomnieć, dopieścić. A to, co ma być na chwilę, czasami łapie nas w pułapkę...

Tak, pokładamy nadzieję na uleczenie egzystencjalnych problemów w tym, co może przynieść ulgę tylko doraźnie. Równoletnie pary dopadają skutki patriarchalnej nierówności seksualnej. Ich potrzeby seksualne często się mijają, jakby działali w „przeciwfazie”. Typowy schemat: kiedy są młodzi, on chce seksu, ona mniej, często zatracą się w macierzyństwie, „zostawiając” męża; a w miarę upływu lat ona zaczyna chcieć, on zaś traci zainteresowanie seksem – albo całkiem, albo już nie z nią...

Więc szuka młodej, która ma wszystko nowe, ładne, zdrowe, na dodatek daje facetowi poczucie, że nadal jest w grze, że jest ważny, a w domu może już być nieważny...

No właśnie – młode, ładne, zdrowe... Brzmi, jakbyśmy mówili o rzeczach na targowisku. Młodość, wygląd zbyt często są towarami w kontaktach między płciami. Na szczęście razem z przemianami obyczajowymi, w których znaczą-

cą rolę mają poszukiwania rozwojowe kobiet, zmienia się układ sił w partnerskich relacjach. Musimy się uczyć tego, że nic nie jest dane raz na zawsze, że związek ma swoją dynamikę. My się zmieniamy, dojrzewamy i nasze związki też mogą dojrzewać, stawać się z latami coraz bardziej smakowite, jak dobre wino.

Znam typowych facetów, co mówią, że z własną żoną po tylu latach to prawie niesmaczne...

To są pewnie ci, którzy obawiają się dojrzałej, pełnej mocy kobiecości. Wolą ją zdyskredytować, zamiast poznać. Ich niedojrzałość emocjonalna może wywodzić się z relacji z dominującą matką. W ich poczuciu zbliżenie może grozić zależnością, której za wszelką cenę woleliby uniknąć. Nie zbudowali oparcia w sobie, nie są pewni swojej męskiej siły – zwrócenie się do młodej dziewczyny pozwala zaprzeczyć, że te obawy w ogóle istnieją.

Czy jednak zmieni się to, co powiedzmy, jest „metafizyką”? Starzejący się mężczyźni, patrząc na młode dziewczęta, widzą wszystkie kolory rajy utraconego.

A kobiety, patrząc na młodych mężczyzn – rajy zakazanego, więc wolą go nie widzieć. Kobiety mają podobnie albo przynajmniej mogłyby mieć, gdyby sobie na to pozwoliły. Upływ czasu, przemijanie, starzenie się to dylematy egzystencjalne każdego człowieka, a stereotypy dotyczące płci nie ułatwiają poszukiwania rozwiązań. Znowu popatrz na historię i sztukę. Motyw biblijny młodej Zuzanny i podglądających ją starców, malowany tyle razy przez różnych

artystów. Czy starsze kobiety nie popatrzyłyby chętnie na młode męskie ciało? Nie wierzę, że nie! Szczególnie że wiem, że patrzą, znam opowieści wielu kobiet, które to potwierdzają! Że patrzą na walory fizyczne młodych. To naprawdę znamienne – chyba znowu brak „kobiecego” odpowiednika tego motywu w sztuce.

Gromada starych kobiet podpatrujących młodzieńca czeka więc na artystę. Za to w istniejącym od stuleci pięknym wierszu już siwobrody Kochanowski namawia młodą dziewczynę do grzechu, a w desperacji nawet przekonuje: „Im kot starszy, tym, pospolicie mówią, ogon jego twardszy”. Chyba sam w to nie wierzy, ale w uwodzeniu prawda jest rzeczą drugorzędną. Jednak nadal mimo wszystkich zmian jakoś ogromnie trudno byłoby w poezji odwrócić sytuację... Moglibyśmy teraz poznać się tu nad starymi mężami młodych żon, ileż o tym ironicznie pisano, więc chyba niczego nowego nie wymyślimy...

Wspomnijmy więc chociaż o specyficznych problemach tych związków: codziennych reakcjach otoczenia – myleniu pokoleń, dzieciach w wieku żony i ich kontaktach z macochą, układach między mężem a rodzicami żony, a także większych dramatach rodzinnych, np. negatywnych reakcjach dorosłych dzieci na związek ojca i konsekwencjach...

No dobrze, wszystko to znam, na szczęście mój dorosły syn jest o trzy lata młodszy od mojej żony, a jak ucieszył się kiedyś z powodu tych trzech lat! I nie jest tak źle, a nawet jest dobrze. Właściwie nie widzę za wiele zgorzonych czy zdumio-

nych spojrzeń. Najbardziej boję się pytania mojego synka, jak podrośnie: Czemu ty jesteś taki stary? A teraz proszę o finał z morałem...

Każdy związek – także ten, w którym partnerów dzieli duża różnica wieku – ma szansę na rozwój. Aby był on jednak możliwy, musimy rozwiązywać szczególne dylematy i problemy, konfrontować się ze swoimi najgłębszymi potrzebami: czego szukam, co mam, czego nie, z czym się godzę, co robię wbrew sobie itd. Ważne, żebyśmy oswoili się z myślą, że związek jest czymś, co podlega nieustannym zmianom w każdym swoim aspekcie – ekonomicznym, fizycznym, uczuciowym i seksualnym. Możemy być dla siebie zamiennie jak opiekuńczy rodzice, jak partnerzy w biznesie, jak kumple w zabawie i przyjaciele w rozmowie, jak kochankowie w łóżku – i wszystko to składa się na koryt naszego miłosnego związku.

Katarzyna Miller
Beata Pawłowicz

Kochanki różnie wyzwolone

Młoda kobieta chce tańcem na rurze przełamać wstyd. Jej koleżanka szuka sponsora, a mężatka zgadza się na swingowanie, czyli zamianę partnerów. Czy są kobietami wyzwolonymi? Na czym polega prawdziwa emancypacja w sypialni?

Myslałam, że wolność seksualną wywalczyli dla nas hipisi. Ale minęło pół wieku i ta nowa wolność jest czymś innym. Nie jestem pruderyjna, ale myślę, że to przesada, kiedy młoda kobieta, bohaterka pewnego programu, postanawia przełamać wstyd, tańcząc na rurze w klubie dla mężczyzn. Z ekranu zwraca się z wyrzutem do matki, że ta jej nie wspiera.

A co cię w tym tak zbulwersowało? Jeżeli dziewczyna raz zatańczy na rurze, poczuje, że jej ciało należy do niej, ucieszy się z tego, jak silnie reagują na ruchy jej rąk, nóg

i pupy mężczyźni, jeśli poczuje się dzięki temu seksualną istotą, to co w tym złego? Kiedy po takim tańcu wróci do domu i będzie w łóżku czuła się bardziej rozluźniona, zdecydowanie mniej zakompleksiona, to czemu ma to być złe? Taniec na rurze może stać się rodzajem terapii.

I dzięki niemu pozna siłę swojej kobiecości, a nie naruszy godności?

Kiedy zobaczy, jaką dzięki swojemu ciału ma władzę nad mężczyznami, a nie zechce tej władzy nadużywać, wciąż ich uwodząc, będzie mogła i umiała sama decydować o sobie. Również gdy zwiąże się z mężczyzną.

Kompleksy warto pokonać. Ale czy tańcząc nago przed obcymi mężczyznami?

Mówisz jak grzeczna dziewczynka: „Kobieta nie może być obiektem seksualnym”. A ja będę adwokatem diabła. Ciało jest obiektem pożądania. Zdobyczą emancypacji kobiet jest także to, że możemy być obiektem pożądania i podobnie traktować mężczyzn. Nie wylewajmy więc dziecka z kąpielą. Jeśli ona na tej rurze będzie chciała dalej tańczyć, to kierowały nią inne motywy niż przełamanie wstydu. Ale jeśli zrobi to tylko raz, nie ma w tym nic złego.

Ale po publicznym byciu obiektem pożądania trudno być czymś więcej. Neurochirurgiem to ona pewnie nie zostanie.

Czy wszyscy muszą być neurochirurgami? Świat byłby koszmarem. Ja jestem coraz bardziej tolerancyjna i uważam, że każdy może szukać szczęścia tam, gdzie chce.

Dziś młode kobiety, przynajmniej niektóre, muszą mieć takie fantazje. Podobnie jak marzyć o tym, żeby być modelkami, gwiazdami filmowymi. Czyja to wina, że naśladują ślepo celebrytki? Nasza, rodziców, bo my nie wychowujemy młodzieży tak, żeby mogła odkryć wiele jeszcze innych ważnych spraw. Zostawiamy dorastające dzieci i skazujemy je na to, by szukając pomysłu na życie, powiełały wzory z mediów.

Ale co byś zrobiła, gdyby to twoja córka chciała zatańczyć na rurze?

To jest pytanie, które ma mi zamknąć usta. Ale nie zamknie. Myślę, że moja córka nie miałaby takiego pomysłu, bo pokazałabym jej wiele ciekawych rzeczy: piękno jej samej, życia codziennego, innych fajnych ludzi, także chłopaków i mężczyzn, książki, sztukę, poezję, filozofię. Rozbudziłabym w niej różne zainteresowania. Wiedziała by, że w życiu jest wiele możliwości. A nie tylko jedna: jak masz ładne ciało, idź na rurę. Nie wpadłabym też w przerażenie. Sama uwielbiałam tańczyć i niektórzy faceci uważali, że jak zakołyszę biodrami, to zaraz pójdziemy do łóżka. A gdzie tam! Nie przeraziłabym się więc, że od razu zostanie prostytutką. Opowiedziałabym jej za to, jak z dziewczynami w akademiku robiłyśmy w naszym pokoju striptiz. Było nam to potrzebne, żeby oswoić się z nagością, pośmiać, poćwiczyć świadomą seksualność. Ale też jak koleżanki powiedziały „jest dobrze”, nie polecałam robić striptizu w barze. Już nie musiałam. Powiedziałabym więc córce: „Kochana, jeśli będziesz chciała, to pójdiesz. I ja

ci pomogę. Ale chcę, żebyś wiedziała, po co tam idziesz. I żebyś wyszła stamtąd, mając to coś. Bo może zdobyć to można gdzie indziej?”. Gdybyśmy w młodości nie robili rzeczy ryzykownych, wyroslibyśmy na tchórzy. Nie umielibyśmy wybierać.

Ale dziś młode kobiety mają tak daleko przesunięte granice wolności seksualnej, że decydują się na sprzedaż swojego ciała, co nazywa się eufemistycznie i wolnorynkowo „sponsoringiem”. Nie robią tego z konieczności, dla chleba. Jeśli już, to dla ciastek.

Kiedyś jeśli dziewczyna nie miała bogatej rodziny, nie wyszła za mąż albo nie mogła zostać guwernantką, to po sprzedaniu warkocza musiała iść na ulicę. Teraz kobiety mają wybór – mówi mój przyjaciel. Ale moim zdaniem tylko się nam tak wydaje. Przecież one nie słyszą z radia, telewizji, Internetu i od rodziców niczego innego, jak tylko: „Dorabiaj się! Posiadaj! Kupuj! Wyślij 20 SMS-ów, a wygrasz wycieczkę do Grecji”. Jak więc mają myśleć o czymś innym niż o pieniądzach? Mamy kapitalizm, jesteśmy szczęśliwi, mamy wolność. Jaka to wolność? Jesteśmy zniewoleni pieniędzmi.

Wolnością chyba też. Jeśli dziś na jakąś propozycję seksualną kobieta powie „nie”, usłyszy, że jest grzeczną dziewczynką. I znam kobiety, które chcąc zachować wizerunek nowoczesnych, zgodziły się, gdy partnerzy zaproponowali im swingowanie (zamianę partnerów), doging (seks w miejscu publicznym) czy nawet gang bank (ona jedna, ich trzech) zaczerpnięty z filmów porno.

Zgadzenie się wbrew sobie nie ma nic wspólnego ani z wyzwoleniem, ani z emancypacją. Wręcz przeciwnie. Kobiety, które zawsze i na wszystko przystają, nie wierzą w siebie, cenią siebie nisko. Dlaczego? Bo były źle traktowane w domach. Rodzice, wykorzystując ich dziecięcą zależność, kazali im wykonywać różne posługi i spełniać wszelkie wymagania: „Rób to, co my ci każemy. My wiemy lepiej, co dla ciebie dobre”. W ten sposób przygotowali je do roli ofiar seksualnej przemocy. I jak mężczyzna im powie: „Zrób to, jeśli mnie kochasz”, zrobią wszystko, byle tylko nie narazić się na to, że on odejdzie. A przecież odmawianie wcale nie powoduje, że mężczyzna odchodzi. Powoduje, że bardziej się z kobietą liczy lub musi mocniej się postarać, żeby dostać to, co chce.

Czyli kiedyś przed nadużyciem seksualnym chroniły nas restrykcyjne normy społeczne. Teraz potrzebna nam wiara w siebie. A jeśli jej nie mamy? Jak młoda kobieta, którą kultura masowa karmi pornowzorami, a partner kusi „spróbujmy czegoś nowego”, ma się połapać, czy tego chce?

Jeśli nie wiem, czego chcę, muszę nauczyć się słyszeć swoje ciało. Bo to ono wie, a nie głowa. Trzeba je obserwować: czy ono się na tę propozycję zamyka, czy otwiera? Czy chce ku temu iść, czy uciekać, gdzie pieprz rośnie. Zaczniemy zwracać uwagę na sygnały płynące z ciała, od najprostszych: „czy wygodnie mi na tym krześle?”. To trudne, bo rodzice nie pytali nas: „zimno ci czy ciepło?”, tylko kazali: „ubierz czapkę”. A powinni mówić: „wyjrzyj na dwór i zobacz, czy jest ci potrzebna czapka”, bo wówczas

gdy dorośniemy, wiemy, czy mamy ochotę na swingowanie, czy zgadzamy się na nie pod groźbą rozstania.

Ale bywa, że to kobieta ma ochotę np. na doging albo zgadza się, bo chce spróbować.

Lubiłabym świat, w którym takie rzeczy można by było przeżyć w naturalny sposób. O tym marzyły dzieci kwiaty. Każde doświadczenie, które spotyka mnie z mojej własnej woli, mogę przerobić na swoją korzyść. Nawet jeśli stwierdzam, że więcej tego nie chcę. Ale żeby tak było, muszę kierować się swoimi chęciami, nie przymusem. Przypomina mi się niewinne w porównaniu z tym, ale ważne dla mnie doświadczenie. Kiedyś na wyjeździe z grupą przyjaciół wymyśliłam bal półświatka. Przebieraliśmy się za alfonsów i dziwki, i to przebieranie bardzo nas bawiło. Jednak kiedy już weszłam na salę w czarnej halce, w siatkowych pończochach, z długą firką, ostro umalowana... zdrętwiałam. Nie byłam w stanie, tak jak planowałam, wypiąć biodra i falując pupą, sunąć po sali. Trafiłam na mur mojego wstydu i niepewności. To było ważne doświadczenie. Parę lat zajęło mi przełamywanie skrępowania ciała i przejście od gadania o wolności do korzystania z niej.

No to dla wszystkich pogubionych miłośniczek „Seksu w wielkim mieście”: prawdziwe wyzwolenie seksualne kobiet na czym polega?

Na tym, że kobieta czuje się równa mężczyźnie w swoich oczekiwaniach i potrzebach. Zna je i komunikuje. I wie, co robić z tym, co dostaje. Ale to pieśń przyszłości. Podczas

programu „Pytanie na śniadanie” mieliśmy mówić o tym, czego kobiety chcą w seksie. Goście wspominali coś nieśmiało o całowaniu i skrępowani chichotali, a ja powiedziałam: „Może kochani, przejdźmy do rzeczy: mężczyźni bardzo chcą, żeby kobiety się nimi zajmowały oralnie – tu wszyscy zrobili hi, hi, hi. – Ale dziewczynom tego nie oddają. A jeśli już, to za mało. A kobiety też chcą być pieszczone, oglądane, budzić zachwyty swoim wyposażeniem genitalnym”.

Następnego dnia rano byłam na bazarze na Kole i tam zyskałam od panów sprzedawców, których nigdy bym nie podejrzewała, że oglądają telewizję śniadaniową, poparcie: „pani Kasiu, ale im pani powiedziała”. A więc może zacznijmy mówić o robieniu przyjemności kobiecie jako o rzeczy niesłychanie modnej, zamiast wciąż zastanawiać się nad tym, jak to zrobić mężczyźnie.

Zdobyłyśmy prawo do orgazmu, ale markujemy korzystanie z niego. W książce „Jej orgazm najpierw” nowojorski seksuolog Ian Kerner pisze, że to dawanie rozkoszy kobiecie podnieca mężczyzn. Dlaczego więc symbolem wolności są filmy porno, gdzie kobieta jest poniżana i wykorzystywana?

Tylko dla prawdziwych mężczyzn dawanie rozkoszy kobiecie jest najbardziej podniecające. I tych kochanków, którzy wiedzą, jak je pieścić, kobiety zapamiętują na zawsze. Oni w trakcie seksu nie muszą wciąż pytać: „czy ci to odpowiada?”, a na koniec: „dobrze ci było?”. To żalotne, bo świadczy o tym, że mężczyzna nie ma pojęcia, jak sprawić kobiecie rozkosz, nie zwraca uwagi na jej przeżycia, nie umie ich „czytać”, a w trakcie stosunku jest gdzie

indziej. Może w pornowyobraźni? Prawdziwy mężczyzna chce też, by kobieta go pragnęła, a nie była przez niego przymuszona. To, co widzimy w pornografii, to projekcje psychopatów. Niestety wpływające na wyobraźnię masową. I to, z czego z kolei muszą wyzwolić się mężczyźni, to wizje rodem z pornografii.

A może po prostu nadużywamy wolności. I te wszystkie problemy biorą się stąd, że skoro nam wolno, to musimy wszystkiego spróbować.

Kiedy pojawia się słowo „musimy”, od razu powinniśmy pomyśleć o uzależnieniu. I to jest dobra granica naszej wolności. Jeśli czujemy, że nie będziemy pełnoprawnymi obywatelami tej cywilizacji, gdy nie zrobimy czegoś, np. nie poswingujemy, nie schudniemy, nie zagramy w serialu, to znaczy, że daliśmy się uzależnić. Wolność jest wyborem. Żyjemy w cywilizacji uzależnień i na to trzeba uważać. A więc dopóki czujemy, że możemy wybierać: raz kochać się, a raz nie, raz tańczyć na rurze, a raz poczytać Emily Dickinson, jesteśmy wolni. To, co robimy w stanie uzależnienia, nie daje wewnętrznego uczucia sytości. Człowiek zdrowy, gdy marzy o romansie i go przeżyje, nie musi mieć kolejnego. Jeśli więc ta dziewczynka po jednym tańcu będzie chciała kolejnych albo jeszcze czegoś innego, mocniejszego, by pokonać wstyd, to przekraczanie granic nie służy jej rozwojowi ani nie jest wyrazem wolności.

Olga Haller
Tomasz Jastrun

Seksowne walory płatnicze

Prawdziwie udany seks nie polega na otoczeniu się symbolami finansowego sukcesu, choć wszyscy znamy te skróty – weekend we dwoje w hotelowym apartamencie z kąpielą w płatkach róż, szampan i truskawki... Dlaczego mimo to pieniądze bywają dla nas afrodyzjakiem?

Handel seksem, jak też powiązania między seksem a władzą i zamożnością istniały od zarania ludzkości. To banal powtarzać, że prostytutka to najstarszy zawód świata, ale nie przypadkiem nikt nie protestuje.

Prostytucja to dyżurne skojarzenie, kiedy mówimy o seksie i o pieniądzu. Ale związek między seksem a pieniędzmi zachodzi przecież w naszym codziennym życiu.

Pieniądze dają władzę albo złudzenie władzy, kiedy potrzebujemy dodać sobie znaczenia. Kiedy mam poczucie braku – urody, rozumu, powodzenia czy ważności – dodają mocy i dowartościowują. Jeśli jest pan władca, to musi być też poddany. Jeśli ktoś dominuje, to ktoś musi się podporządkować. To stwarza pole do nadużyć. Największych tam, gdzie są namiętności. Dlatego nie wierzę, że ktoś, kobieta czy mężczyzna, świadomie, suwerennie wybrał uprawianie prostytutki, ani nie wierzę w możliwość jej traktowania jak każdej innej pracy. W seksie za pieniądze zawsze ma miejsce wykorzystanie, nawet gdy dzieje się to za zgodą obu stron.

Typowy facet powie: one same tego chcą, a my, biedni, wchodzimy w to, gdyż tak się męczymy ze swoim popędem, że musimy, i już!

Tak, tak, oni muszą!... A one – kobiety upadłe, nierządnicze, kurwy, rozpustnice – po prostu takie są. Podobne myślenie było i jest nadal powszechne, choć dzisiaj częściej w ukryciu – cały negatywny ładunek umieszcza się po stronie kobiety. A tak na marginesie, mężczyzna za kasę to tylko żigolak. Rozpustnik to raczej ten, co chodzi do burdelu, niż ten, który tam pracuje. A upadły – może jak zgra się do cna w kasynie...

Czemu to kobiety częściej myślą o sobie jako o towarze? A może mężczyźni po prostu nie dostają takich propozycji, czy raczej nie ma tradycji takich propozycji, więc mężczyźni sprzedają się, ale inaczej.

Powszechność kobiecej prostytutki wynika z tradycji patriarchy, w której kobietom przypadła rola poddanego męskiej władzy. Ten porządek powoli się zmienia, co staje się widoczne i w tej dziedzinie. Mężczyźni też oferują swoje seksualne usługi, bo są kobiety, które tego chcą i mają na to środki. Kiedyś mężczyźni chodzili do prostytutek rozładowywać napięcia i frustracje i dzięki temu, tak uważano, trwały ich małżeństwa, w których różnie się działo. Teraz kobiety coraz częściej relaksują się z chłopakiem z agencji, dzięki czemu mogą oddać się w pełni karierze zawodowej, nie tracąc energii na związki. To oczywiście znak zmian, ale nie o to przecież chodzi w tych społecznych przemianach! Prawdziwa równość płci musi się wiązać z wzajemnym poszanowaniem, a w relacji prostytutka – klient na ogół nie ma na to miejsca.

Coś ja nadal nie wierzę w powszechność męskich usług dla kobiet, ale niech tak się stanie! Czemu jednak nadal w fantazjach seksualnych kobiet one same często występują w roli prostitutek? Tylko nie bij mnie – czyżby to było pierwotne i głębokie? A może fantazje też są częścią tradycji, tej, która trwa na jawie?

Nie, nie, żadne pierwotne skłonności kobiet do rozwiązłości i nierządu. Fantazje służą do pokonania przeszkód w dążeniu do erotycznego spełnienia. Pomagają ominąć przyjęte zakazy i wewnętrzne konflikty w drodze do seksualnej przyjemności. To stereotyp, ale działa – powiedz, co musi zrobić kobieta, aby udawać prostytutkę? Ostry makijaż, dekolt, wysokie obcasy, kuse obcisłe ciuchy i ten

koci krok, kołysanie bioder, wzrok spod rzęs, bezwstydną propozycje... W różnych zabawach w teatr i balach przebierańców to łatwa rola. Każda z nas wie, co robić!

Czasami mam wrażenie, że każda piętnastolatka zagrałaby tę rolę...

Tak, bo ten stereotyp jest tak silny. A dzięki fantazji możemy pokonać zakaz „porządna kobieta tak się nie zachowuje!”. I wyzwolić falę podniecenia dzięki przekraczaniu granic, i o to chodzi. O to samo chodzi w zabawach erotycznych. Jeśli parę kochanków ekscytuje temat „seks za pieniądze”, to mogą uczynić z niego dobrą, rozgrzewającą zabawę w sypialni, z prawdziwymi pieniędzmi, które potem oboje wydadzą na kolację albo które wrócą do domowej kasy. Warunek – jak w każdej zabawie – bez presji, przymusu, na jasnych zasadach.

Podobno popularny staje się nowoczesny sponsoring, tzw. galerianki, młode dziewczyny, które dają seks w zamian za zakupy. Wielka nowość to sprzedawanie cnoty w Internecie. Czy nie dlatego, że już wszystko jest na sprzedaż? Bo czy nie sprzedają swego wizerunku w reklamach już prawie wszyscy, jeśli nie wszyscy?

Te młode dziewczyny są ofiarami pomieszania wartości, utraty poszanowania ciała, intymności, no i braku miłości, opieki. Czerwone Kapturki w ciemnym lesie, bez mamy, babci i leśniczego, na pożarcie wilkom. A na dodatek same się tym paszczom wystawiają i zdaje im się, że dla przyjemności. Programy typu reality show, które przekonują, że

najintymniejsze przeżycie może być towarem, więc czemu nie seks? A Internet to też przejaw naszego życia. Nie ma się co oszukiwać – to nie forum niewinnych fantazji i dowcipów. To coraz bardziej powszechne źródło informacji, środek poszukiwania wszystkiego i nawiązywania kontaktów w każdej sprawie. Jest tam mnóstwo ogłoszeń o usługach seksualnych, młodzi szukają „sponsorów” i „sponsorek”, niektórzy wyjaśniają, że umożliwi im to studiowanie albo rozwijanie zainteresowań. Dziewczyny oferują swoją cnotę, zachwalając urodę i cechy charakteru... Przedsiębiorcy poszukują kobiet do pracy w agencjach towarzyskich w kraju i za granicą, w jednym z ogłoszeń zachęcając: „skorzystaj na swojej urodzie – kiedy, jak nie teraz?”.

Można by przyjąć, że duża część tych ogłoszeń to wygłupy lub eksperymenty małolatów, że biznes erotyczny to zawsze obecny margines, a zjawisko „sponsoringu” jest stare jak świat. A jednak niepokoi to internetowe sprowadzenie seksu do towaru, przedmiotu handlu. I niepokoi nawet nie przez możliwość realnego zagrożenia – oszustwa, wykorzystania itp. Większym zagrożeniem wydaje mi się sam fakt upowszechnienia handlowego podejścia do ludzkiego ciała, do seksualności, do seksu. Zagroza to przede wszystkim młodym – gorączkowo poszukującym, podatnym na wpływy, gotowym do eksperymentów, często bez oparcia w dorosłych.

Ale są też zmiany na lepsze. Ogromna zmiana, jaka wpłynęła na sferę erotyki, to demokratyzacja w zarabianiu pieniędzy. Kobiety poszły do pracy i mają pieniądze, dzięki czemu nie mu-

szą już tak ulegać seksualnie mężczyznom, którzy do tej pory kupowali małżeństwa i seks... Jego majątek, jej posag; ile nad tym debatowano, przez wieki, tysiąclecia.

Tak. Ta zmiana jest rewolucyjna! Kobieta, która nie jest finansowo zależna od mężczyzny, która swobodnie wybiera partnera, może powiedzieć tak lub nie, jeśli zechce, może wreszcie dać się poprowadzić swojej seksualności – ciału i pożądaniu, bez lęku o konsekwencje materialne dla swojego bytu. Zależność finansowa w relacjach między kobietą i mężczyzną, opartych na tradycyjnym podziale ról, nie przynosi nic dobrego w relacji intymnej – raczej tworzy więzienie dla obojga, brakuje przestrzeni na dojrzewanie związku i miłości.

Ale pieniądze potrafi być też miłym afrodyzjakiem. Kto z nas niezależnie od płci nie był pod wrażeniem dobrej restauracji? A samochód, piękny apartament? To wszystko może być grą wstępną. Zdarzyła ci się taka sytuacja w życiu, że pieniądze wpłynęły na erotykę?

Jako młoda dziewczyna dałam się kilka razy poderwać i zaprosić do eleganckiej restauracji, tak, status materialny mężczyzny – ten zewnętrzny blichtr – miał znaczenie! Czułam się zauważona, wyróżniona. Taka zabawa, powiew wielkiego świata, kto za nim nie tęskni... Nie groził mi romans, za bardzo się bałam, gotowa do odlotu w każdej chwili. Był to taki zastrzyk dowartościowujący. Bogaty adorator dodaje dziewczynie splendoru, szczególnie jeśli dziewczyna ma braki w poczuciu własnej wartości.

Czyli pieniądze są afrodyzjakiem, a z drugiej strony, kiedy za nimi gonimy, często mordujemy erotykę. Zawszqd słysząc skargi – nie ma seksu, tak jesteśmy zmęczeni i zagonieni, że idziemy od razu spać. Jakby seks był marnowaniem czasu, który jest pieniądzem.

Łatwo się pogubić, ale czy nie na tym polega życie – na szukaniu równowagi, odnajdywaniu wartości, dokonywaniu wyborów, doświadczaniu ich konsekwencji? I ciągle od nowa. Niecierpliwi próbujemy znaleźć jakąś formułę na szczęśliwe życie i np. łudzimy się, że pieniądze zapewnią nam to, czego potrzebujemy. A tymczasem prawdziwie udany seks nie polega na otoczeniu się symbolami finansowego sukcesu, choć wszyscy znamy te skróty – weekend we dwoje w hotelowym apartamencie z kąpielą w płatkach róż, szampan i truskawki albo dom z basenem i kabriolet... Życie byłoby proste, gdyby zdobycie tych kilku przedmiotów gwarantowało szczęście w miłości i seksie. Nie jest też prawdą, że te akcesoria zawsze są przeszkodą. Jednak im więcej energii wkładamy w zdobywanie pieniędzy, tym częściej oddalamy się od tego, co naprawdę ważne – od potrzeb serca, od prawdziwego kontaktu z ciałem, budowania relacji z partnerem.

Powiedzmy na koniec może raz jeszcze o jasnej stronie pieniądza. Jeśli dają władzę, to zaczynają dzisiaj dzielić ją po równo między obie strony, też w związkach. To chyba dobra rewolucja – również w seksie?

Ta rewolucja to dla obu płci nauka równouprawnienia w praktyce, czyli docenienia siebie nawzajem, szacunku i brania odpowiedzialności. Kiedy kobieta i mężczyzna są sobie prawdziwie równi, to wyzwala obie strony, uwalnia ze schematu: pan – poddany. Prawdziwa ulga! Koniec gier, trzymania się w szachu, walki o władzę, a także lęku o przegraną. A pieniądze mogą działać „po jasnej stronie mocy” – dla zdrowia, komfortu i przyjemności.

Katarzyna Miller
Beata Pawłowicz

Trzecia randka i nic, czyli o rozkoszy czekania

Są tacy, którzy z pierwszym razem czekają do ślubu. Albo do czasu, gdy będą pewni uczuć swoich i partnera. Ale nie jest to już zasada. Seks stał się łatwy. A może za łatwy?

Dziś nie ma jasnych zasad, które by nam mówiły, co wypada. Pewnie stąd taka popularność poradników, które na pytanie, czy iść do łóżka na pierwszej randce, odpowiadają: poczekać do trzeciej.

W seksie możemy poszukiwać potwierdzenia swojej atrakcyjności, wyzwolenia od przesądów, ucieczki od samotności czy lęku. Ale jeśli szukamy w nim po prostu rozkoszy, skupmy się na tym, żeby mieć jej jak najwięcej. A to możliwe, jeśli nie traktujemy siebie jak mechanizmu i nie odliczamy: pierwsza, druga, trzecia randka, ale ufamy swo-

im odczuciom. I przede wszystkim: nie kochajmy się na łapu-capu, nie spieszymy, nie obawiamy, że ten mężczyzna czy ta kobieta nam ucieknie.

Ale jeśli wyciągnąć naukę z amerykańskich seriali, to bez seksu na trzeciej randce ucieknie.

To niech ucieka. Tak naprawdę nie trzeba nam wielu romansów, żebyśmy mieli poczucie, że nasze życie jest bogate i ekscytujące. Trzeba nam za to takich, które przeżyjemy jak najgłębiej, a to możliwe, jeśli poświęcimy im czas, pozwolimy sobie na to, by odczuć tęsknotę, pragnienie i pożądanie, którego natychmiast nie zaspokoimy.

Mamy się więc opierać jak najdłużej, niczym nasze cnotliwe prababki?

Nie chodzi o to, żeby kobieta się opierała, chcąc przekonać mężczyznę i siebie, że jest porządna. Ale o to, żeby była zmysłowa. A tylko jeśli doświadczamy po kolei i powoli wszystkich etapów erotycznej fascynacji, tak jakbyśmy byli postaciami ze starej powieści, nasze przeżycia będą niezwykle. Kiedy dwoje ludzi się poznaje, trzeba czasu, żeby oboje przeżyli rozkosz. Przypomina to rytuał parzenia herbaty. Potrzebny jest specjalny herbaciany pawilon, odpowiedni strój, naczynia i czas. Ale jeśli się nam uda, pierwszy łyk herbaty będzie czymś cudownie oczekiwanym i nagradzającym naszą cierpliwość i skromność. Bo niespieszenie się to rodzaj pokory wobec rzeczy wielkich, a seks do nich należy. Mężczyźni, zwłaszcza młodzi, myślą, że jak natychmiast się nie rozładują, to im się stanie coś złego.

Ale im dłużej na kobietę czekają, tym bardziej staje się ona atrakcyjna i tym większym przeżyciem dla nich jest seks z nią.

Rozpalanie zmysłów wymaga czasu? Kultura współczesna przekonuje nas, że czas je chłodzi.

Jeśli nie zjem obiadu, poczuję głód. Jeśli mimo to nic nie zjem, ten głód po chwili minie. Ale potem będę jeszcze bardziej głodna. Podobnie jest z seksem. Kochając się od razu, można mieć orgazm płytki, powierzchowny, o ile w ogóle on się pojawi... Magia uwodzenia kryje się w tym, że kobieta ma wiele różnych stref erogennych i trzeba czasu, by one wszystkie się rozwibrowały, zaczęły pragnąć. A wówczas możliwy jest orgazm, który odczuje całym ciałem. Albo wielokrotnie.

Rozumiem, że do tego potrzeba znacznie więcej niż 20 minut, czyli tyle, ile trwa statystyczna gra wstępna?

Kiedyś siedziałam przed jakimś koncertem w pierwszym rzędzie i machałam pantoflem. Spadł mi akurat, kiedy obok przechodził pewien mężczyzna. On podniósł go i mi podał. Spojrzeliśmy sobie w oczy, a ktoś ze znajomych skomentował: „ale z ciebie kokietka”. I miał rację, bo dzięki temu pantoflowi nieznajomy mnie zauważył. A taki zawsze jest początek: z jakiejś grupy, z tła ktoś się wyłania, zwraca naszą uwagę, bo ma piękne oczy, bo powiedział żart, który tylko nas rozbawił, bo ładnie pachnie. Zauroczenie drugim człowiekiem może mieć różne źródła. A potem, jeśli widzę, że i ja nie jestem mu obojętna, zaczyna się zmysłowa gra.

Co to znaczy zmysłowa? Dziś wszyscy mówią tylko o orgazmie i mało kto wie, co to jest zmysłowość.

Pierwszy dreszcz może budzić już samo spojrzenie. Drugi to, że on też jest mną zainteresowany. Nie rozmawia z tą blondynką, ale mnie przynosi kieliszek wina. Jeszcze nie wiem, co będzie dalej. Czy to tylko chwila, czy pierwszy paciorek z koralami kolejnych chwil. Potrzebuję czasu, żeby się dowiedzieć, czy to ma być romans, czy coś większego. Jeszcze nie wiem, czy on jest wolny, i on nie wie, czy ja jestem. Muskam go więc lekko po ramieniu, a kiedy on to dostrzega, też niby przypadkiem dotyka mnie. Oboje odczuwamy narastający stan, który pokazuje, że na pewno coś z tego będzie. Ale czy to musi być natychmiast?

Najpierw: „kino kawiarnia i spacer w księżycową jasną noc...”.

Dobrze byłoby usiąść gdzieś przy lampce wina i rozmawiać, troszkę się poznać, ale nie za bardzo. Popatrzeć sobie w oczy. Przestrzegam przed opowiadaniem całego życia, zwłaszcza tego, jakim to nieudanym mężczyzną był nasz poprzedni partner. Mamy się uwodzić, czyli mówić rzeczy, które sygnalizują, że się do siebie zbliżamy: „a to ty też to lubisz? Ty też tam byłeś? Mnie też to smakuje”. Pamiętam szwedzki film, w którym pewna para swoją pierwszą wspólną noc przegadała. Usnęli potem obok siebie ze zmęczenia, a kiedy rano zbudzili się obok siebie, byli bardzo szczęśliwi.

Dlaczego to ważne, aby powoli zbliżać się do siebie?

Najpierw na imprezie, gdzie się poznaliśmy, siadamy blisko siebie. Potem na ławce w parku nieco dalej. Ale w kawiarni znów tuż obok. Trochę się zbliżyć, a potem trochę oddalić i znów zbliżyć po to, by blisko już zostać – tak rodzi się intymność, poczucie bezpieczeństwa, a ono jest potrzebne obu stronom. Mężczyzna też boi się odrzucenia, tego, jak wypadnie w oczach kobiety: „Może ona tylko mnie uwodzi, tylko sprawdza? Czy naprawdę mnie chce, może w ostatniej chwili powie do widzenia?”. Ludzie, którzy nie poszli na spacer, nie przejęli się razem filmem, sztuką teatralną, obrazem, nie dostrzegli podobieństw ani różnic między sobą, nie znajdują wspólnego języka. Nie zbudują intymności. Kiedy kobieta czuje, że mężczyzna ją słyszy, a mężczyzna widzi, że interesuje kobietę, oboje mają ochotę iść razem dalej. Ona pozwala trzymać się za rękę. A potem pocałować, ale tylko pocałować. Tymczasem w filmach on od razu pcha ją na ścianę i ściąga majtki. I te sapania i jęki! Kiedy to widzę, myślę: ja sobie bym tego nie życzyła i ona, bohaterka filmu, też pewnie sobie tego nie życzy. Życzy sobie tego scenarzysta i reżyser.

Ale oglądając takie filmy, młode kobiety i młodzi mężczyźni myślą, że tak mają się zachowywać, bo pokazuje im się świat pełen kobiet gotowych na seks natychmiast, np. w windzie.

Kobiety z takiego seksu rzadko kiedy coś mają. Zdecydowana większość potrzebuje więcej czasu. Ale też męskie poczucie, że muszą natychmiast rozładować pożądanie, to szkodliwy przesąd. Kamasutra, tantra mówią, że męż-

czynna ma najpierw doprowadzić kobietę do rozkoszy. Mężczyzna, który się spieszy, doświadcza tylko orgazmu genitalnego, a mógłby nauczyć się przeżywać orgazm całym ciałem, jeśli odważyłby się na to, żeby jego ciało było pieszczone, dotykane, całowane, szczypane itd. Kark, sutki, przedramiona, pośladki, wewnętrzna strona ud, stopy, boki ciała, podbrzusze nad genitaliami to męskie strefy erogenne. Mój długoletni narzeczony powiedział: „odkryłaś dla mnie moją klatkę piersiową. Na początku wydałaś mi się dziwna, bo chciałaś mnie pieścić”. Cudownie, jak ludzie w łóżku się nie spieszą. Po jednym akcie znów można się przytulać, a potem ponownie ogarnia nas ogień.

Ale wróćmy do tego pierwszego pocałunku. Czemu nie może być wstępem do seksu? Zdarzają się nam przecież fascynacje nagłe jak grom z jasnego nieba.

Zaufajmy swojemu ciału, jeśli ono zaczyna mięknąć, czujemy, że zbudziło się w nas pożądanie, idźmy za tym. Ale może jednak lepiej następnego dnia, a tego zaśnieijmy, tylko marząc o nim? Sprawdźmy, czy jutro będzie nam razem tak samo miło. Czy jak powiedział, że zadzwoni, to zadzwoni. Jeśli nie, to chyba nie ma ochoty się starać albo nie jestem aż tak w jego typie, jak mi się wydawało. Warto parę razy przeżyć takie rozczarowanie. Bo nie ma kobiety, która podobałaby się wszystkim. Gorzej byłoby, gdybyśmy poszli od razu do łóżka, a on by się nie odezwał.

Znam kobiety, które w takiej sytuacji udają, że to ich nie obchodzi, bo „to miał być tylko seks”.

Ale nie byłoby w tym nic dziwnego, gdyby jednak zrobiło im się przykro czy poczułyby niesmak. Bo w naszej kulturze to nadal mężczyzna ma podziękować za seks. Więc jeśli na drugi dzień nie dzwoni, można pomyśleć, że to był tylko „zaliczacz”, nikt wartościowy. Polecałabym wtedy dać mu znać, że jeśli chce zostawić po sobie dobre wspomnienie, powinien zachować się z klasą. Kobiety jednak tego nie robią, bo myślą, że byłoby to narzucanie się. A to tylko taki prztyczek w nos.

Spiesząc się zbyt, można też znaleźć się w co najmniej nieprzyjemnej sytuacji.

Poznałam kiedyś mężczyznę, który bardzo mi się podobał, ale gdy zaczęliśmy się całować, poczułam, że on mi nie smakuje. Wycofałam się więc, bo lepiej wcześniej niż później. Trzeba wierzyć swojemu ciału. Jeśli jego dotyk jest nieprzyjemny, zatrzymać się. Gdy za mocno złapie, umieć stwierdzić: „czy ty jesteś taki gwałtowny?”. Jak odpowie: „Co ty taka niedotykalska?”, powiedzieć: „Tak, ja właśnie jestem niedotykalska i dlatego nie jestem dla ciebie. Cześć”.

A więc potrzebna nam erotyczna asertywność.

Młode kobiety nie wiedzą, że coś ważnego może zacząć się od słów: „mam ochotę napić się z tobą herbaty. Bardzo mi się podobaasz. Chętnie się z tobą spotkam, żebyśmy się mogli bliżej poznać”. One nie wierzą, że można powiedzieć „nie” w taki sposób, żeby nie obrazić mężczyzny, żeby nie poczuł się odrzucony. A to możliwe,

jeśli zamiast „nie” usłyszysz „nie teraz”. Na warsztatach dla kobiet, które prowadzę, ćwiczymy takie rozmowy. Pytam uczestniczki: „Jak się czujesz, gdy on powie: nie chcę się z tobą całować?”. Okropnie. „A jeśli powie: bardzo mi się podobasz. Marzę o twoich ustach, ale jeszcze troszkę się boję?”. Cudownie! I co powiesz? „Ja się też trochę boję, więc może spróbujemy razem?”. I już jesteśmy współnikami, a nie wrogami. Warto się nauczyć tak rozmawiać, też dlatego, że jeśli zgadzam się na coś, na co nie mam ochoty, nie doświadczę niczego miłego. Przyjemność mam tylko z tego, co współtworzę.

A jeśli on słysząc „nie teraz”, spyta: „to kiedy?”.

Nie wiadomo. Wtedy kiedy dla nas obojga jednocześnie będzie to przyjemne. Jeśli zacznie się złościć, pożegnajmy się. Będzie nachalny, tym bardziej, bo to znaczy, że nie panuje nad sobą. Nie rozumie, czym jest kobieta, i co gorsza, to go nie interesuje. Myśli tylko o sobie. A takich mężczyzn trzeba unikać. Seks jest najintymniejszym spotkaniem przeznaczonym tylko dla ludzi, których lubimy i którzy nas lubią. Nawet kiedy mamy cztery lata i bawimy się w doktora, wtedy też pokazujemy swoją cipkę czy siusiaka tylko komuś, kogo znamy i lubimy. Nie wrogom czy obcym.

Olga Haller
Tomasz Jastrun

Wzwód – zawód

Mężczyźni uczą się od ojców nie przyznawać do niesprawności seksualnej. Tymczasem tak jak kobiety potrzebują innych kobiet do potwierdzenia ich siły, tak mężczyźni potrzebują przyzwolenia innych mężczyzn na słabość. Jeśli masz dostęp nie tylko do własnej siły, ale i słabości, to twoje możliwości wzrastają!

Są dwa podłoża impotencji: psychologiczne, kiedy niedomagania są rezultatem urazu, lęku, zmęczenia. I drugie, fizjologiczne, gdy u źródeł problemu leżą choroby, jak miażdżyca czy cukrzyca, albo przyjmowanie substancji obniżających sprawność seksualną, np. alkoholu, leków antydepresyjnych.

Większość mężczyzn doświadcza niemocy seksualnej na chwilę lub na jakiś czas – z przyczyn psychologicznych lub innych. Potencja seksualna, jak wszystko w życiu, może być zmienna. A impotencja – to słowo ma swój ciężar, jest

w nim jakaś ostateczność, żadnej nadziei. Czy też tak to słyszysz?

O tak. I od razu czuję jakąś wielką grozę. To nawet jest w języku: coś zrobić po męsku, czyli twardo. A miękko to po kobiecemu. Potencja to męska twardość, siła, twórczość, władza, impotencja – tego przeciwieństwo, niemoc i śmieszność. Nic dziwnego, że mężczyźni boją się impotencji jak diabła, a jak jest problem, to wolą go wstydliwie ukrywać.

Wzorzec męczyzny silnego, twardego w działaniu, zawsze mogącego jest nadal powszechny. I samotnego wilka, który leczy rany w odosobnieniu. Męczyzna w przypadku jakiejś słabości, np. choroby, bagatelizuje ją, nie bada się. Uważa, że powinien zmierzyć się z tym sam. Więc jak ma problem z potencją, to tym bardziej woli milczeć. A partnerka boi się pytać – by nie urazić, nie dotknąć, nie zawstydzić.

Krucha jest męska potęga, byle uśmiech, złe słowo, myśl czarna może ją obalić. Czy kobiety o tym wiedzą?

Chyba nie do końca... Mężczyźni bardzo to ukrywają, zachowują się tak, żeby nie przyszło nam do głowy, że są wrażliwi, że łatwo ich zranić, że nie zawsze są pewni siebie. Czasem sami tego o sobie nie wiedzą. Jeśli więc nagle pojawia się problem ze wzwodem, to pierwszą reakcją jest nie miłe zaskoczenie, lęk i dezorientacja. To z kolei rodzi pełne napięcia oczekiwanie i w następnej sytuacji seksualnego zbliżenia reakcja może się utrwalić – typowy mechanizm, kiedy lęk i napięcie wzmacnia powtarzanie objawu.

Niemoc płciowa łatwo przekuwana jest w agresję. Sądzi się, że problemy z potencją mieli różni tyrani, że część ich agresji wobec świata to zemsta za kompromitację męskości. Miałas takie doświadczenia z facetami? – nie myślę o agresji, ale o gwałtownym spadku możliwości. To jest reakcja tańcuchowa nieszczęść, jakby było się na szczycie wieży, co się wali... Mało jest oszczędzone kobietom, ale to jednak tak.

Tak, mam w pamięci takie sytuacje – w latach młodości, w początkach związku – paradoksalnie może właśnie z powodu jego wielkiego zapału i chęci – męskość zawiodła. Ku wielkiemu zaskoczeniu nas obojga! Miałam na szczęście dosyć wyrozumiałości, że to minie, ale też intuicji: trzeba odpuścić i spokojnie zacząć od nowa.

Szczęśliwe ofiary chwilowej słabości, jeśli trafią na taką partnerkę. Nie miałem takiego szczęścia, będąc pewnie w wieku twego partnera. I było poczucie końca świata. Wszystko przez te nerwy... A to – jak pytam teraz obie płcie – zaskakująco często się zdarza.

Mężczyzna jest tak zbudowany, że od razu widać, jeśli coś idzie nie tak. W jego przypadku nie da się udawać. Kobieta może wiele ukryć. Tym bardziej ważne, by istniało przyzwolenie na chwilę słabości. Przede wszystkim od innych mężczyzn. A ze strony kobiet też, w ramach pomocy doraźnej.

Ale faceci rywalizują w seksie. Siła grozy impotencji także w tym, że stoi w sprzeczności z pierwotnym nakazem reprodukcji. Osobnik, co już nie może, odpada z gry i ze stada.

Ale właśnie próbujemy różnić się od zwierząt. Instynkty, popędy to część naszej natury, jest jeszcze świadomość i wola, możemy więc nie tylko reagować i podlegać, ale i wpływać, zmieniać, kształtować. To nasz ludzki potencjał.

Mężczyźni, jak już mówią o seksie, to się przechwalają lub świntuszą. Niedawno kolega w moim wieku nagle zwierzył mi się, że coś ma z „tym” stabiutko. Byłem zdumiony i poruszony jego szczerością.

O tak, ostatnio wiele o tym myślałam, o fali przemian, która coraz śmielej ogarnia i kobiety, i mężczyzn, to dotyczy ról, potrzeb, nowych możliwości. To fascynujące, jak różnice płci przestają nas dzielić, a niosą możliwość dopełnienia! Tak jak kobiety potrzebują innych kobiet do potwierdzenia ich siły, tak mężczyźni potrzebują przyzwolenia innych mężczyzn na słabość. Paradoks – jeśli masz dostęp do własnej siły i słabości, to wzrastają twoje możliwości!

Boimy się pokazać miękki brzuch. A kobiety nie zawsze to ułatwiają.

Tak, w grupach treningowych, które prowadzę, jest zwykle mało mężczyzn, czasem tylko jeden. Widzę zachwyty kobiet nad widoczną z bliska jego „miękkością” i ulgę: „on coś przeżywa, jest wrażliwy”. Jednak idzie za tym próba zawładnięcia, chęć zaopiekowania się jego słabością. Matkowanie to najlepiej znany sposób na bliskość z czującym mężczyzną. A oni boją się tego i słusznie. W grupie

rozwojowej jest możliwość twórczego przekroczenia stereotypów, znalezienia własnej wolności w prawdziwym spotkaniu kobiet i mężczyzn. Ale w życiu? Emocjonalne ryzyko bywa zbyt duże, przepisy na mężczyznę gotowe, baby czyhają, a wsparcia facetów brak.

Na dodatek w tym dramacie impotencji jest element humorystyczny... Ileż kpin prowokuje ten problem.

No cóż, skomplikowane i trudne sprawy najłatwiej obśmiać. Zdaje mi się, że ojcowie często traktują z przy-mrużeniem oka problemy swoich nastoletnich synów. Czy wprowadzają ich w świat seksu, a jeśli tak, to czy mówią o tej delikatnej stronie ich seksualnej natury? Że mają prawo mieć kłopoty z potencją – podczas inicjacji czy kiedykolwiek – że ma na to wpływ wiele czynników. Jakie są twoje doświadczenia?

Ojcowie raczej w ogóle nie uświadamiają, a jeśli już, to ten temat pomijają. Wiadomo, że potencję się ma i już. W podtekście tego milczenia jest ukryta intencja – nie skompromitujesz ojca, nie przyniesiesz mu wstydu.

Mężczyźni uczą się więc od ojców nie przyznawać do słabości. Na drugim biegunie kobiety uczą się od matek, że wszelkie doznania genitalne to wstyd i odcinają się od swojej mocy. A przecież wszystkie te stany są ludzkie – właściwe dla obu płci. Z perspektywy humanistycznej nie ma żadnego powodu, aby reglamentować prawa do mocy lub niemocy.

Ale powiedzmy też prawdę: jego problemy z potencją to zawsze ważny znak dla partnerki. Jest wiele przyczyn, które mogą ją wywołać, więc łatwo się pomylić w odnalezieniu tej właściwej. A sam bohater często nie chce mówić.

I co ona ma z tym zrobić? Może go tylko wspierać. Ale tylko dotknięty problemem niemocy może znaleźć rozwiązanie. To dla niego znak, że za dużo pracuje, przeżywa stres albo doświadcza konfliktu uczuć. Że powinien się zatrzymać i poddać refleksji sposób bycia w związku.

Wyczuwam w kobietach myśl, że to męski problem, którego lepiej nie dotykać. Tak myślą matki synów, ale też partnerki. To niebezpieczny teren, ale właśnie rozmowa i dotykanie jest najlepszym lekarstwem na te problemy.

Tak, ale po pierwsze, ma to szansę w związku, w którym partnerom na sobie zależy. Tam, gdzie liczy się tylko seks, można się spodziewać, że on czym prędzej ucieknie, a ona odetchnie z ulgą. Po drugie, to naprawdę sprawa mężczyzny – ona tego problemu nie rozwiąże, może wspierać partnera. Rozmawiać – tak, ale nachalność i matkowanie są wykluczone. Najlepiej spytać go, czego potrzebuje. Najlepsza jest wyrozumiała obecność i spokojne powroty do seksu. To jak z upadkiem z konia, każdy jeździec musi to przejść, potem odleżeć, ile trzeba, i wsiadać znowu na konia. Nie pielęgnować lęku w odosobnieniu. A jak trudność jest nie do przejścia, sięgnąć po pomoc medyczną lub terapeutyczną.

Część kobiet wpada w panikę, na ogół uważają, że ich partner ma kochankę, że przestały być atrakcyjne albo nie są już kochane. Czasami mogą mieć rację, częściej jednak nie mają.

Mówiliśmy nieraz o tym, że łóżko to teren nie tylko do seksu, a seks nie zawsze służy jedynie naszej seksualności. Jeśli seks ma być sposobem na niezaspokojone inne potrzeby to niesprawność seksualna jest tym większą katastrofą. Tracimy wtedy środek na uśmierzanie nieuświadomionego cierpienia! Jeśli nasze poczucie siebie jest kruche, kontakt ze sobą słaby to łatwo wpaść w panikę, samooskarżanie lub oskarżanie innych. Albo sięgasz po rozmaite „dopalacze” czy „rozluźniacze”, które nawet jak pomogą, to na chwilę, po czym problem wraca ze wzmożoną siłą. W sytuacji choroby i lęków najlepsza jest otwarta rozmowa z lekarzem, świadomość różnych opcji, możliwych konsekwencji i świadomy wybór sposobu postępowania.

Seks nie musi być twardością i mocą, może być czułością i wyrafinowaniem. Pianista zwykle nie wali w klawisze. Erekcja jest tylko częścią seksu, mamy poza tym palce, język, nawet słowa. I czułość. Intuicja i wiedza mówią, że dla kobiet czułość jest najważniejsza. A mężczyzna nowej epoki też potrafi dać i przyjąć czułość.

W życiu na ogół jest więcej możliwości, niż nam się zdaje. Erekcja jest ważna, ale to nie jedyna droga do spełnienia. Dostałam niedawno list od ponadsześćdziesięcioletniej kobiety po przejściach. Jej sparaliżowany partner nie może tradycyjnie uprawiać seksu. A robią to z radością

i sukcesem po swojemu. I ona pisze, że dopiero teraz odkryła radość seksu. Seksualność to dar na całe życie, a sposoby jej wyrażenia są nieograniczone.

U faceta nieuchronnie z wiekiem maleje potencia. Wiotczącą mięśnie, rośnie za to brzuch, coraz mniej sił, a tu jeszcze taki wstydlivy kłopot. Ale wymyślono viagrę! To rozwiązuje wiele problemów mężczyzn, ale czy nie stwarza nowych?

Owszem, stwarza – nie ma cudów! Jak z każdym lekiem trzeba zachować dużą ostrożność. A starzenie się to osobny temat – jak wchodzić w starszy wiek ze zgodą na to, co przynosi, i z odwagą zegnania się z tym, co przemija. Ta praktyczna nauka powinna być przekazywana z pokolenia na pokolenie. Ilu dorosłych synów patrzy na starych ojców z czułością i dumą? Ilu ojców starzeje się z poczuciem, że nie zdradzili siebie? Oby było ich coraz więcej – a odnalezienie w sobie zgody na moc i niemoc uwolni energię do pełni życia.

Katarzyna Miller
Beata Pawłowicz

Wielkie kochanice

Kleopatra, Katarzyna Wielka, madame Pompadour, madame Récamier... Potrafiły zauroczyć mężczyzn, ale były nie tylko kochankami. Kobiety, którym udało się przebić do podręczników historii, były wybitnymi znawczyniami ludzkiej duszy. Czego możemy się od nich nauczyć?

Zacznijmy od Kleopatry. Była jedną z najlepiej wykształconych kobiet swoich czasów. Miała z mężczyznami o czym rozmawiać. Była miła w obejściu, wręcz ujmująca. Ale, jak pisze Plutarch, urodziwa nie była.

Kobieta, dla której mężczyźni tracą głowę, nie musi się wszystkim podobać. Ale powinna emanować czymś szczególnym. Uroda dla mądrych ludzi nie jest kwestią rysów twarzy czy młodości. Ale tego, co promieniuje

z wnętrza człowieka. Jak kobieta ma błysk w oku, żywe ruchy, jest ciekawa świata, ma coś do pokazania i do zrobienia w życiu, to jest ujmująca. I o wielu znanych kobietach mówiono, że ujmowały czarem, wiedzą albo wdziękiem.

Madame Récamier na portrecie pędzla Davida ma małe oczy i długi nos...

I dlatego nie ma się co przejmować, jeśli nie wyglądamy jak modelka. Zez, trochę krzywy nos czy nogi – to nawet może być nasz feblik, czyli coś, co bierze. Wielkie kochanice były przede wszystkim prawdziwymi żywymi osobami. Traktowały siebie jak bohaterki swojego życia. Przeżywały prawdziwe emocje, znały swoje potrzeby i miały plany. Zdobywały mężczyzn nie tylko swoją seksualnością, lecz także umiejętnością rozmowy o tym, co ich interesowało. Ich tajemnica tkwiła w tym, że wносиły w relacje z mężczyznami dokładnie to, czego oni potrzebowali, marzenie o idealnej kobiecie, czyli kochance-przyjacielu.

Kleopatra z Juliuszem Cezarem grała w kości, jeździła na polowania. Z Markiem Aureliuszem chodziła w nocy po mieście przebrana za służącą, piła i bawiła się.

Przy kobiecie, która w pełni jest człowiekiem, bo ma rozwinięty nie tylko kobiecy, ale i męski aspekt osobowości, mężczyzna nie musi być nadmiernie męski. Może stawać się ludzki. Rozwijać wrażliwość, czułość,

opiekuńczość. A Kleopatra, podobnie jak inne kochanice, musiała dysponować na równi intuicją i rozumem. Przeżywać prawdziwe uczucia, ale też nad nimi panować. Trzeba tu wspomnieć o królowej Elżbiecie, która kochanicą nie była, ale właśnie panując nad emocjami, stworzyła kwitnące państwo. Umiała siebie powściągać, choć jej ojciec Henryk VIII był seksoholikiem i mordercą. I to ona wydzwignęła swój kraj.

Czyli panowanie nad emocjami jest tym, czego powinniśmy się nauczyć?

Wielkie kobiety wiedzą, czego chcą i jak to osiągnąć. Potrafią opanować to, co się nazywa emocjonalnością kobiecą i co zwykle przeszkadza nam zrealizować plany. Pracując z kobietami, często podkreślam: Macie cudowny dostęp do uczuć. Ale więcej myślcie! Zastanawiajcie się, jak osiągnąć cel. Korzystajcie z doświadczeń. Zastanówcie się też: kim jest ten mężczyzna? A nie tylko: czego ja od niego chcę? Zakochanie sprawia, że nie widzimy człowieka, a tylko nasze wyobrażenie o nim. Ale mądre kobiety nawet, kiedy są zakochane, widzą, jaki naprawdę jest ten, którego kochają. Kochanice były nie tylko kochankami, kimś takim jak Monika Lewinsky. Same decydowały o sobie. Tymczasem my pozwalamy, by sterowały nami uczucia: kiedy mężczyzna przynosi kwiaty, jesteśmy szczęśliwe. Spóźnia się – martwimy się. Uśmiecha się – żyjemy! Odwraca – znikamy. Takie kobiety nazywa się kobiecymi, ale one rezygnują z wpływu na swoje życie.

A mężczyźni i tak tracą głowę dla tych, które im imponują. Dla kochanic.

Plutarch pisał, że Kleopatra potrafiła pochlebstwami uwieść każdego. Marka Aureliusza komplementowała np. podczas ćwiczeń z mieczem. Czy była wielką manipulatką?

Często mówię kobietom: „wasi mężczyźni potrzebują zachwyty, tak jak i wy. Chcą, żeby mówić im miłe, ale prawdziwe rzeczy”. W sztuce „Apollo z Bellac” narrator poucza bohaterkę, że każdy mężczyzna uwierzy w to, że jest piękny. Ja myślę, że uwierzy w to, że się podoba. A mądra kobieta potrafi dostrzec jego mocne strony. Zrozumieć też, czego on się boi, czego pragnie. Kim chce być, jak chce być widziany i to w nim wzmacniać. Dlatego on czuje się w jej towarzystwie luksusowo.

Ale czy to uczciwe?

A czemu ma być nieuczciwe wspieranie tego, co w mężczyźnie dobre? Każdy coś takiego ma. Kiedy słyszę: „mój mąż akurat nie”, mówię: „To niemożliwe, gdyby miał tylko wady, nie byłabyś z nim”. No, ale kiedy kobieta odkryje, że jednak jej mąż ma jakieś zalety, to znów dziwi się: „To ja jeszcze mam pracować i nad tym, żeby on czuł się dobrze!?”. No tak! Bo po pierwsze: ktoś musi zacząć. A po drugie: jak on będzie się czuł dobrze, to ty też, bo najprawdopodobniej będzie dla ciebie miłszy.

Wielkie kochanice miały cel i potrafiły go osiągnąć, panując nad emocjami. Czy tylko dzięki temu były niezwykłe?

Miały poczucie wpływu na swoje życie. Potrafiły poczekać na to, czego chciały. Postarać się. Dostrzec związek między swoimi działaniami a tym, czy uda im się zdobyć to, czego pragną. Wiedziały, że niekoniecznie musi im się udać, ale że warto zrobić to, co możliwe, żeby się udało. Tymczasem wiele kobiet myśli, że one nic nie mogą, że wszystko zależy od mężczyzny. Jeśli on nie kocha, to koniec. Kochanice wiedziały, że warto zrobić coś, żeby jednak pokochał. Potrafiły planować: „najpierw poznam go, zaciekawię i już będę trochę bliżej celu”. Były cierpliwe i skupione na celu, gdy tymczasem wiele kobiet nie potrafi tego, bo od dziecka jesteście uczone godzić się na to, co los nam przyniesie.

Kobiety, które walczą o miłość, są przedstawiane jako czarne charaktery. Bo o miłość się nie walczy. Ona przychodzi, mówiąc metaforycznie: jak tchnienie anioła.

Nie anioła, tylko mężczyzny. Bo jak on pokocha, to jest miłość. Jak nie, to nie ma. Tak czuje większość kobiet. A to, że kobiecie nie wolno starać się, to patriarchalny mit. Sposób na ogłupienie, zrobienie z kobiet biernych istot, które mają tylko czekać, aż tchnienie anioła je omiecie. Same nie podejmują żadnych działań, pozwalają mężczyznom się wybrać. Wielkie kochanice nie dały się ogłupić. Miały swoje zdanie, wiedziały, że mają wpływ na to, kiedy i jaką miłość przeżyją, że mogą wybrać mężczyznę. Madame Pompadour zdobyła Ludwika XIV, a Kleopatra nie tylko uwiodła Cezara, ale i Marka Aureliusza.

No właśnie! Uwiodły. My o ich sile ducha, a tymczasem o Kleopatrze mówili, że chodziła ubrana w niezwykle suknie i nosiła biżuterię tak piękną, że wyglądała jak bogini.

To nie była dziewczyna z ulicy, którą mężczyzna dostrzega, bo ona jest śliczna. Kiedy spotkała Cezara, była królową Egiptu. Olśniewała. Umiała wykorzystywać swoje atuty. Ale w tym nie ma nic złego. Przeciwnie, takie zachowanie podpowiada nam rozum.

Rozum rozumem, ale piszą, że Kleopatra była też królową oralnej miłości.

Dla mężczyzny to ma ogromne znaczenie. I nie chodzi tylko o szczególną technikę seksualną. Dla nich ich penis, kogut, tygrys to oni sami. Dlatego ważne jest, jak kobieta go traktuje. Czy go kocha? Czy może się brzydzi? Czy chce brać do ust? Jeśli tak, to mężczyzna czuje, że ona go naprawdę chce. Seks z taką kobietą to dla niego niezwykle przeżycie. Ale nie tylko. Związek z kobietą, która go przyjmuje, docenia i która dzięki niemu jest szczęśliwa, staje się dla mężczyzny sensem życia.

Skoro wspominałyśmy o seksie, Katarzynę Wielką po śmierci Aleksandra Plaskoja, który umarł wycieńczony jej temperamentem, pocieszało aż dwóch kochanków.

Katarzyna była seksoholiczką. Wybierała kochanków spośród gwardzistów, kierując się wypukłością ich rozporka. Czasem jednego, czasem kilku na jedną noc. Była chyba jedyną znaną kobietą w historii, która

korzystała z władzy dla uciech seksualnych. Jawnie czyniła rozpustę. Oczywiście, nieustająca pogoń za seksem to ucieczka. Ale jest coś imponującego w tym, że w czasach, kiedy kobiety nie miały żadnych praw, ona je sobie dała. Zaakceptowała swoją rozbuchaną seksualność. Od niej też możemy się jednak czegoś nauczyć, tego, że mamy prawo do bycia jawnie istotą seksualną. A nas nadal przeraża to, że inni mogliby o naszej seksualności wiedzieć i mówić. Nie bójmy się, seksualność jest zaletą kobiety.

Katarzyna poznała Plaskoja, mając 50 lat. A Madame Pompadour była już żoną i matką, kiedy na balu maskowym poznała Króla Słońce.

Kobieta dojrzała przekracza już wszystkie głupie mity na temat miłości. Wie, czego chce. Kobięca seksualność rozwija się w nieskończoność, a więc im kobieta starsza, tym bardziej jest otwarta na seks i silniej go przeżywa. Wie już też, że z mężczyzną ma się dobrze czuć. Nie fantazjuje o tym, że on ma być wysoki i niebieskooki. Zdradzone kobiety często dziwią się, jak ich mąż mógł odejść do kobiety starszej i brzydszej niż one. Nie ma czemu się dziwić. On po prostu spotkał interesującą, fascynującą towarzyszkę, partnerkę.

Czyli podejście do życia też było ich tajemnicą. Słynne: „żyjemy hucznie i wesoło, a po nas choćby potop...” przypisuje się madame Pompadour.

Nie chodzi o hedonizm, tylko o to, by to, co teraz się dzieje, było najważniejsze. Mistrzostwo życia polega właśnie na tym: jak idę na bal, to po to, by się bawić. Jak się kocham, to tylko to się liczy. A jak rozmawiam, to po mistrzowsku. Francuzi nazywają to „esprit”, ten błysk, celność riposty. Damy, które tak jak madame Pompadour czy Recamier, prowadziły w Paryżu salony, były erudytkami. Bywali u nich Wolter, Diderot, Monteskiusz, Chateaubriand. Miały ambicje, by kształcić się i rozwijać. I sięgać po władzę! Stawały się przecież kochankami władców, żeby rządzić. Mieć wpływ na los swój i swojej rodziny, zdobyć majątek, pozycję. Od wielkich kochanic powinnyśmy się nauczyć, że mamy rządzić swoim życiem, kierować się ambicją, sięgać po to, czego pragniemy, także po władzę.

No właśnie ambicja! My się jej boimy. Słyszymy, że nasza ambicja jest zła, krzywdzi dzieci, rozbija rodzinę.

Mówimy tak, gdy komuś zazdrościmy tego, do czego dzięki ambicji doszedł. Nasze życie spełnia się właśnie wtedy, gdy zdobywamy to, na czym nam zależy. Dziś naszym największym problemem jest to, że nie sięgamy po władzę polityczną. Bo nam wmówiono, że to nieładnie, że tylko te, których nikt nie kocha, pchają się do góry. I tak „ambitna” ma się łączyć z „nieładna, nieatrakcyjna, samotna”.

Ale skoro ambicja nam nie szkodzi, to czemu wiele ambitnych kobiet jest samotnych?

Jak się kobieta zajmie pracą, to na bok idzie seks. Rodzice coraz chętniej wspierają ambicje intelektualne córek, ale nadal nie wspierają ich rozwoju seksualnego. I dlatego kobiety nadal mają kłopot z równowagą. Nieświadomie zakładają, że albo kariera, albo seksualność. Skąd mogą wiedzieć, że taki wybór to fikcja. Tylko po cichutku mówi się, że Curie-Skłodowska miała kochanka, a gdy Piotr zginął pod kołami dorożki, znalazła nowego partnera. Była seksualną kobietą. W szkołach nie uczy się nas, że Konopnicka pisała świńskie wierszyki. Mamy pseudo-wyzwolenie, bo nadal obowiązuje podział na żony i ladacznice, tyle że w wersji: albo naukowczyni, albo kochanka. A trzeba być kobietą całą gębą. Istotą intelektualną, kreatywną i seksualną. Wielkie kochanice takie były. Żyły intensywnie na każdym poziomie.

Co mogę wziąć od takiej carycy Katarzyny?
Przeświadczenie, że mam prawo do bycia
jawnie istotą seksualną. A nas, kobiety,
nadal przeraża to, że inni mogliby o naszej
seksualności wiedzieć i mówić. Nie bójmy
się, seksualność jest zaletą kobiety.

Olga Haller
Tomasz Jastrun

Kto na górze, kto na dole

Każdy z nas pragnie być kochany takim, jaki jest, a nie za to, co posiada, ani za to, co robi. I paradoksalnie to właśnie głębokie pragnienie, a jednocześnie ból braku takiej miłości w dzieciństwie, pcha nas w pułapki związków opartych na władzy.

Język zdradza nasze myślenie. Brutalność określeń seksualnych ujawnia, że mężczyzna podbija i zdobywa, przejmuje władzę, np „rżnie”, czyli kaleczy. A kobieta oddaje się lub to przyjmuje. Aż strach słuchać...

W tych słowach przejawia się z jednej strony biologia – strona popędowa, instynkty, zwierzęce żądze – a z drugiej wpływ kulturowo-społecznych norm. Sztywny podział ról, który każe jednej płci dominować nad drugą, przyznawać sobie większe prawa, usprawiedliwiać prze-

moc, umniejszać, pogardzać. Ale przemiany zachodzą nieuchronnie, widać je jak w krzywym zwierciadle w języku młodych kobiet – część z nich przejmuje męski sposób mówienia o seksie: „zaliczają” facetów, „przelatują” itd. Biorą więc odwet za lata uległości. To odwrócenie ról nie jest dobrym rozwiązaniem, choć taka bywa często dynamika zmian obyczajowych. Ktoś pozbawiony praw kiedy je zdobywa, chce się odegrać. Zemsta nie jest rozkoszą bogów, raczej używką, która daje tylko iluzję wolności.

Kobiety do tej pory stosowały inne taktyki, grały tym, co miały, a więc seksem, podstępem wabiły i odpychały. Czasami była to ich jedyna broń.

Kuszenie, usidlanie, odpychanie, przyciąganie... Już nastolatki odkrywają, jakie tu są możliwości, jak działają na mężczyzn. Często ta „moc” je przeraża, nie rozumieją, co się nagle stało, mężczyźni dziwnie się przy nich zachowują – zaczepiają, puszą się i prężą. Dziewczyny odkrywają, że ma to związek z płcią, z ich ciałem. Pamiętam w szkole... umawialiśmy się z przyjaciółką, która któregoś będzie uwodzić, a nawet kiedy się nimi zamienimy! Nie myślałyśmy, że kogoś krzywdzimy, ekscytowała nas możliwość sprawdzenia, jak wiele od nas zależy. No cóż, faktycznie zależało! Ale zaraz potem zebrałyśmy przykre konsekwencje naszych uzurpatorskich zapędów. Smak władzy był miły, ale krótko, pozostał niesmak naruszenia zaufania. Tak się nauczyłyśmy, że wykorzystanie i władza niszczą bliskie relacje.

Klucz do seksu do tej pory był w ręku mężczyzny. I nie o rozkosz kobiety chodziło, a o jego własną. Od kiedy jednak kobiety odkryły swoją techtaczkę, orgazm, masturbację, mężczyźni utracili część władzy nad kobietami.

Masturbacja jako naturalny przejaw rozwoju seksualności – także dziewcząt i kobiet! – to jedna z radosnych zdobyczy rewolucji obyczajowej lat 60. i 70. Zdrowy przejaw zainteresowania własnym ciałem, okazja do poznawania go, uczenia się jego reakcji. Możliwość sprawiania sobie erotycznej przyjemności, a wreszcie prosty sposób na intymny relaks. Czemu nie?

Czy to nie wspaniały dar natury? Bliski jest mi pogląd, że tak silne tabu dotyczące kobiecej masturbacji to jeden z chwytów patriarchy, aby pozbawić kobiety autonomii. Prawo kobiet do masturbacji oznacza odzyskanie części władzy nad sobą!

Władza to gra w lepszy – gorszy. To istota ludzkich gier. Takie próby rekompensowania sobie poczucia niższości przez zdobywanie, dominację. Ewentualnie walka o utrzymanie i powiększenie władzy. Tak bywa w polityce, w pracy, w małżeństwie, nawet w relacjach dzieci – rodzice. Seks nie może być od tego wolny... Powiedzmy jednak coś o grze seksem w małżeństwie – kobiety czasami odmawiają seksu swojemu partnerowi. Grałaś tak kiedyś?

Bywało, że czułam się skrzywdzona, i zdawało mi się, że nie mogę inaczej. Teraz z perspektywy czasu wiem, że

grałam. Kobiety robią tak, gdy czują się ofiarą, kiedy są rozżalone, złe, a nie mają siły na otwartą konfrontację z mężczyzną w ważnych dla nich sprawach, na ogół dalekich od seksu. Wtedy odmawiając współżycia, czują się przez chwilę górami. Taki mały, doraźny sposób na odzyskanie godności, odczucie przewagi i znaczenia. I znowu wszyscy na tym tracą... Byłoby miło, gdyby w relacjach międzyludzkich nie chodziło o władzę.

A jednak ta władza mężczyzn jest dla kobiet afrodyzjakiem. On ma duże terytorium, jest silny, bogaty, zapewni dzieciom przyszłość. Zdobywając go, zdobywam więc władzę.

To postawa kobiet, które nie wierzą, że są w stanie zapewnić sobie byt albo że same, bez mężczyzny coś znaczą. Potwierdzają własną wartość, dopóki są z tym mężczyzną.

Mężczyźni Wschodu mieli jawne haremy, a Zachodu – ukryte. To samo dotyczyło i dotyczy sławnych mężczyzn. Sława to bliska krewna władzy. Harem to hurt, a jak nie wolno lub nas nie stać, to zdobywamy po jednej, dodajemy do kolekcji, by się nią pysznić.

Sławni artyści, sportowcy, politycy (patrz: włoski premier Sylvio Berlusconi) mają całe zastępy kochanek i kochanków – najlepiej pięknych lub o innych szczególnych przymiotach. I trudno zaprzeczyć, że działa to na wyobraźnię i przydaje osobie znaczenia.

Kiedyś było feudalne prawo pierwszej nocy, mieli swoje bezprawie właściciele ziemscy – drastyczny przykład wykorzystania władzy do zdobywania seksu. Dziś na podobnej zasadzie istnieje molestowanie kobiet przez przełożonych. Ona jest od niego zależna....

W tych sytuacjach seks może służyć do utwierdzenia się w tym, że mam władzę – kolejne terytorium, kolejna zdobycz. Żądza władzy syci się uległością, a nie bliskością, do której ma przecież prowadzić seks. Penis sprawcy jest tylko narzędziem do zaspokojenia nieseksualnych potrzeb, a orgazm ma funkcje jedynie rozładowania pobudzenia.

Władza i seks to zabójczy mikś, odchodźmy od niego jak najdalej i jak najszybciej, zostawiając sobie na pamiętkę „zabawy w pana i niewolnika”, jeśli nam to się podoba.

A romans Billa Clintona to chyba największa reklama seksu oralnego w historii świata. Ale nie tylko. Jaka to przecież władza dziewczyny, gdy trzyma w ustach kawałek prezydenta? Oto on, który panuje nad światem, nie panuje nad sobą. Więc ja, panując nad nim, panuję nad światem.

To działa – poczucie, że jestem większa, silniejsza, więcej warta, itd., bo wybrana przez niego. Ale zobacz, jakie to kruche i niebezpieczne. On może ją mieć, jest prezydentem, ma władzę, a ona może zyskać władzę,

skoro mu się podda. To obłądana karuzela, góra – dół, adrenalina, ekscytacja. Ale gdzie człowiek? Relacje? Bezpieczeństwo, otwartość, zaufanie? Dlatego myślę raczej ze współczuciem o intymnym życiu ludzi władzy, tych, co to mogą wszystko. Nawet jeśli korzystają z tego, to wątpię, czy obojętna im jest niepewność, czy są kochani dla nich samych, czy dla ich pozycji. I nigdy nie wiedzą kto, kiedy i czym ich zaskoczy.

Usłyszałem wtedy, jak jakaś dziewczyna, zdawało mi się moralna, mówiła do koleżanki: „Ja ją rozumiem, jak odmówić prezydentowi...”. Rozumiesz ją?

Nie znamy swojej odporności na afrodyzjaki, dopóki nie zadziałają. A zainteresowanie takiej osobistości jak prezydent może przewrócić w głowie. Mechanizm jest taki: skoro on, taki wspaniały, mnie wyróżnia, znaczy to, że mam w sobie coś wyjątkowego. Ja potwierdzam jego wspaniałość, a on moją, tylko że ta potrzeba jest nienasycona, gdyż każda istota ludzka pragnie być kochana taką, jaką jest, a nie za to, co posiada, ani za to, co robi. I to głębokie pragnienie, a jednocześnie ból braku takiej miłości w dzieciństwie, pcha nas w pułapki związków opartych na władzy. Dlatego to, że uwodzi nas mężczyzna o szczególnej pozycji, może odpowiadać na najgłębszym poziomie naszej uczuciowości na nieuświadomioną tęsknotę za miłością ojca – największej osobistości dziecięcego świata. Jak tu odmówić?

Powierzanie sekretów i tajemnic nie jest łatwe. Ci, co znają nasze tajemnice, znają też słabości, więc mogą mieć nad nami władzę. Pamiętam kobietę, która nie chciała mi zdradzić, co jej sprawi największą przyjemność: „nie powiem, miałbyś za dużą władzę nade mną”.

Pragnienie, aby odkryć się przed drugim człowiekiem, oddać się mu, jednocześnie budzi lęk. Przed wykorzystaniem, emocjonalnym pochłonięciem, utratą woli. To paradoks – trzeba ufać sobie, żeby zaufać partnerowi, trzeba mieć odwagę, żeby zrezygnować z walki. Umieć skutecznie postawić granice, żeby całkowicie z nich na moment zrezygnować.

Ale jest też motyw lęku przed przejęciem władzy. On czasami błaga ją: powiedz, czego chcesz, kieruj mną, kiedy się kochamy, każ mi coś. A ona się boi... Jakby bała się władzy, jakby umiała być tylko podległa.

Często wolimy czekać na inicjatywę mężczyzny, jakbyśmy miały to we krwi. W zabawach łóżkowych, jak też w innych dziedzinach życia wielu kobietom przydałoby się więcej śmiałości i zdecydowania. Na szczęście wiedzą już o tym i coraz chętniej się tego uczą.

Czy w tej grze o władzę mogą być zwycięzcy? A ileż małżeństw toczy taką nieustanną walkę. W związku, gdzie nie ma demokracji, przegrywają chyba wszyscy?

W walce o władzę, o dominację nie ma prawdziwych zwycięzców. Jak na huśtawce, jeśli ktoś jest na górze, ktoś

musi być na dole. A dla opisywania relacji płci wolę metaforę tańca. O ileż więcej tu możliwości – a władza zupełnie niepotrzebna!

Katarzyna Miller
Beata Pawłowicz

Czego mężczyzna chce od kobiety?

Znajomy mężczyzna mówi, że pragnie tylko, żeby jego partnerka była i go akceptowała. Kobiety jednak nie potrafią po prostu być. Wolą dawać i jednocześnie pouczać, jak się im odwdzięczać. Czy tak jest naprawdę? Trzeba pisać o tym, jak kobiety powinny kochać swoich mężczyzn? Trzeba i to bardzo.

Jesteśmy przekonane, że co jak co, ale kochać swoich mężczyzn to my potrafimy.

Na początek westchnę ciężko jako doświadczona terapeutka małżeńska. Przede wszystkim nie umiemy bawić się, czerpać satysfakcji z miłości. Nikt nas tego nie nauczył. A jeśli ktoś, tak jak kiedyś Michalina Wiśłocka, proponuje nam obrzucanie się poduszkami w łóżku, dziwimy się: „jak to, dorośli mają się zachowywać jak dzieci?!”. Oczywiście,

że tak. W każdym z nas jest dziecko i im częściej może się powyglądać, ujawnić swoje marzenia, tym lepiej dorosłemu. Kiedy w relacji intymnej spotkają się nasze dziecięce aspekty, możemy całkiem skupić się na przyjemności i zabawie.

Ale w tym, żeby w łóżku skupić się na zabawie, często przeszkadzają nam nasze realnie istniejące dzieci.

Kiedy stajemy naprzeciw siebie i w oczach zapala się nam: „pragnę cię”, dzieciom mówimy: „idźcie do cioci” albo „idźcie do swojego pokoju”. Nie martwimy się, że coś usłyszą. Dobrze, żeby wiedziały, że rodzice się kochają. Można zrobić kartkę: „Proszę nie przeszkadzać”, bo seks to rzecz ważna, a nawet święta dla pary. Szanujmy nasze pożądanie. A my co? W sypialni pilnujemy tylko, co wypada, a czego nie. Na dodatek, o zgrozo, mówimy czasem do niego „tatusiu”, a on do nas „mamusiu”. A jak nazywamy jego penisa? Ptaszek, Wacús, siusiak, Jaś, bo Jaś i Małgosia. Już nawet „chuj”, choć wulgarny, byłby lepszy, bo jest przynajmniej męski. A dla mężczyzny to nader ważne, żeby w naszych oczach jego członek był męski. Ja lubię: tygrys. To piękny zwierz. Niestychanie dziki. Nie można go oswoić. Robi, co chce. Jak jest głodny, to głodny i już. Ciekawe, ile kobiet kocha penisa swojego mężczyzny, jak go nazywa, czy utożsamia go z nim, czy oddziela? Ile uważa za zmore, a ile za przyjaciela.

Zapytajmy czytelniczki, może do nas napiszą.

Byłoby cudnie! Prosimy... Stosunek kobiety do penisa wpływa na jakość związku. Bo tak jak kobieta potrzebuje

zachwytu mężczyzny nad swoją waginą, tak mężczyzna potrzebuje zachwytu kobiety nad swoim penisem. On jest jego integralną częścią, i to do zadań specjalnych. Zajmując się nim, kobieta zajmuje się mężczyzną, bo on często utożsamia się ze swoim penisem. Kobiety z waginą utożsamiają się niestety rzadziej, częściej z piersiami czy z brzuchem. Mężczyzna odczuwa seks przede wszystkim genitalnie, jeśli więc kobieta kocha jego członek, traktuje jako coś, co do niej pasuje, a seks jako zespolenie – to mężczyzna czuje się kochany.

Ale to chyba nie znaczy, że jest tylko jeden sposób na okazywanie mężczyźnie miłości?

Masz na myśli tzw. robienie laski? Nie stworzyliśmy jeszcze innych, fajnych określeń na opisanie czynności, o której można powiedzieć: kochanie jego członka, a nawet kochanie jego samego. Kobietom jest trudno o równowagę między wstydem i bezwstydem. Pytają: „Co to znaczy, że mam go kusić? Czy zakładać ciuchy erotyczne?”. Dla jednego mężczyzny tak, dla innego nie. Ale tak naprawdę kusić to znaczy samej mieć ochotę. Nic tak mężczyzny nie rozpala jak to, że kobieta ma ochotę. Jeśli ona jest w kontakcie ze swoją seksualnością, nie musi przybierać wyzywających póz. Przeżyli razem superseks w lesie? Wystarczy, że następnym razem powie: „mam ochotę na spacer do lasu”. Mężczyzna potrzebuje poczuć się przez kobietę przyjęty. Dla niego to jedna z najważniejszych rzeczy w życiu – być w kobiecie, w tym bezpiecznym i ekscytującym miejscu. Pierwotnym, dostępnym dzięki temu, że ma blisko swoją kobietę.

Czyli znów mówimy o seksie.

Na terapii par mężowie często pytają żony: „dlaczego mnie odpychasz? Czemu mówisz, że mężczyźni chcą tylko tego”. Staram się wtedy pokazać kobietom, ile tracą, odrzucając męskie pożądanie. W nim jest wiele uczuć, których mężczyźni inaczej nie umieją okazać. Kobiety słuchają mnie, a potem mówią: „to co, ja mam się zmuszać?”. Nie, pogadaj z przyjaciółką, z psychoterapeutką, dlaczego nie chcesz seksu. Kobieta, która czuje się obrażona męską seksualnością, zwykle jest zagubiona w swojej kobiecości. Nie akceptując jej, nie czuje się istotą seksualną. Może dlatego, że jej matka uznawała seks za coś brudnego. Nie sypiała z jej ojcem, a kiedy w filmie były „sceny”, zasłaniała córce oczy? Jeśli tak, to trzeba o tym otwarcie powiedzieć mężowi. Wtedy można przez jakiś czas tylko pieścić się, bez seksu. Nauczyć się też sprawiać sobie inne przyjemności. On zabierze ją do kina, ona pójdzie z nim na mecz, on jej coś pysznego ugotuje, ona pomasuje mu stopy.

Właśnie, my nie wiemy, co sprawia przyjemność naszym mężczyznom. Ja dopiero po 14 latach małżeństwa dowiedziałam się, że mój mąż interesuje się boksem.

Tego wieczoru, kiedy Gołota miał się bić z Adamkiem, byliśmy zaproszeni na przyjęcie. „Ja nie pójdę” – powiedział mój partner. „Ale tam wszyscy będą oglądać walkę” – powiedziałam. „Skoro tak, to idę”. Szanujmy upodobania swoje i partnera, dajmy sobie i jemu prawo do przyjemności. Jeśli chce grać w piłkę, niech gra. Oczywiście nie kosztem

bycia mężem czy ojcem. Ale gdy pozwolimy mu być sobą, zaakceptujemy to, że on nie ogląda naszych seriali, i nie będziemy śmiać się z jego zainteresowań samochodami, poczuje się kochany. To, co nas różni, będzie nas do siebie przyciągać.

Zapytałam znajomego 38-latka, kiedy czuje się kochany. Odpowiedział, że dla niego najważniejsza jest czułość, to, że ona całuje go na dzień dobry, przytula.

20-latek, który ma wzwód jak skała i jedyne, o czym marzy, to seks, może nie zdawać sobie sprawy, że jego pragnienie fizycznej bliskości z kobietą to także pragnienie czułości. Ale im mężczyzna starszy, tym lepiej o tym wie. Ale i tu pojawiają się problemy. Kobieta chce być przytulana, ale wścieka się, że on to robi tylko, kiedy idą do łóżka. Złości się, że gdy sama go przytula, on odbiera to jako zaproszenie do seksu. Ale ja postawię ważne pytanie: ile twój mężczyzna ma w waszym związku czułości? Jeżeli mało, przytulanie wywoła w nim łańcuch emocji i reakcji, na końcu których jest wzwód. Jeśli wiele, częściej będzie bezinteresownie czuły. Seks nie jest już wtedy jedyną drogą do bliskości. Ludzie, którzy potrafią okazywać czułość, ustawiają przytulny namiot pośrodku świata i są w nim szczęśliwi.

Przyjaciel mówi, że chce od kobiety tylko tyle, żeby była i akceptowała go. Ale właśnie to okazuje się nieosiągalne.

Moja kuzynka wyrzeka, że jej mąż wciąż coś robi w domu, nawet schody sam zrobił. Ja jej na to, że takiego

mężczyznę ozłociłabym. Donosiłabym mu jedzenie, ziemniaczki ze skwarkami, i mówiła: „cudnie to robisz, kochany”. W międzyczasie zaciągnęłabym go do łóżka, wychwalała i wycalowała. Ale jeśli ktoś potrzebuje pretekstu, by mieć pretensje, to go znajdzie. Wciąż rozliczamy partnera, jeśli w dzieciństwie nie dostałyśmy bezwarunkowej miłości i nadal jej pragniemy. Nasze matki miały o wszystko pretensje, więc i my mamy. Mówię swoim klientkom: mamy złe nawyki, ale mamy też rozum. Używajmy go więc nie tylko w pracy, lecz także i w domu. Ale tam zamieniamy się w dzidzie, które marzą, by mężczyzna odgadywał i spełniał ich oczekiwania, lub ksantypy.

Na wakacjach widziałam, jak młoda kobieta przyniosła swojemu mężczyźnie stoik z robakami. Nakopała ich dla niego, żeby miał jak wędkować. Jakoś mnie to zasmuciło.

Bo czy ona lubi szukać w ziemi robaków? Ja nie lubię. Mężczyzna woli sobie też sam nakopać robaków. Każdy musi mieć swój świat, inaczej stajemy się dla partnera nudni. Ale są kobiety, które zaprzędają mężczyźnie duszę. Mówią: „wszystko mu dałam i dlaczego on mnie nie kocha?”. Na co panowie odpowiadają: „ale ja nic od ciebie nie chciałem. Tylko żebyś była ze mną szczęśliwa”. Bo oni chcą od kobiet właśnie tego, żeby były z nimi szczęśliwe. To cała tajemnica. Nie można być dla partnera mamuszką, bo przestanie nas pożądać. Żadnych takich: „najedz się, ubierz ciepło, usiądź sobie wygodnie”. To ty masz usiąść wygodnie, a on niech postoi. Jeśli kobieta wciąż daje, a nie

umie brać, mężczyzna przestaje czuć się ważny. Nie może uszczęśliwić swojej kobiety, nie może poczuć się przy niej prawdziwym mężczyzną.

Jak okazywać miłość komuś, kto nam jej nie okazuje?

Jeśli chcesz nauczyć go, by okazywał więcej uczuć, sama to rób. Tak jak lubisz. Bo mężczyźni bardziej się wstydzą niż my. Potrafią dużo, kiedy zaleją ich hormony: „ona musi być moja”. Ale potem, gdy ona już jest jego, ale wciąż narzeka, czują się bezradni. Są nauczeni, że mają coś robić. No to on fuknie: „co ty taka chodzisz zła?!” i wydaje mu się, że już coś zrobił, powiedział, że widzi coś niedobrego. Ale ona – obrażona – nie odpowie mu, bo uważa, że powinien się domyślić: „Kiedyś zabierał mnie na romantyczne spacer, to i teraz powinien”. Ale on nie będzie tego robił sam z siebie. On już sobie ciebie wychodził. To nie znaczy, że masz ze spacerów zrezygnować. W miły i otwarty sposób powiedz mu, że ci na nich zależy. Uciesz się, gdy na ten spacer pójdziecie. Całuj go, przytulaj, głaszcz i chwal. Ale nie udawaj. Kobieta daje mężczyźnie poczucie ugruntowania w ziemi, w świecie. I to jest prawda, że oni wszystko robią dla nas. Ale my tego nie umiemy odczytać.

A gdybyśmy umiały, to czego mężczyzna oczekuje od kobiety? Miłości, domu?

Chce być kochany, ważny i niezbędny. Kiedyś był ważny z samego faktu bycia mężczyzną. Teraz złości się, że kobieta staje się ważniejsza niż on. A tak nie może być. Obie płcie muszą być równie ważne. Moja wersja jest taka:

ty masz tron wyższy, a ja szerszy. Ty jesteś chudy i wysoki, a ja niska i gruba. Takie trony są na naszą miarę. Kiedy sobie to uzmysłowiłam, przestałam walczyć z nim o władzę i zaczęłam go naprawdę kochać. Weszłam kiedyś do sali, w której było pełno gości, a ponieważ mój mężczyzna przyszedł pierwszy, rozejrzałam się za nim. I nagle, tak jakby ktoś włączył reflektor, zobaczyłam go, tam gdzie stał, było jaśniej. Poczułam: to tego właśnie człowieka kocham. Po co mi pretensje do niego, że kładzie na stole kluczyki od samochodu? Czy to takie istotne? On jest ważny. Jest mój. Mój osobisty.

Olga Haller
Tomasz Jastrun

Spółka metafizyczna

Lęk, wstyd, zależność i presja ze strony otoczenia to uczucia, jakich wiele kobiet doświadcza w związku ze swoją płodnością od najmłodszych lat. Pewnie dlatego tak rzadko doświadczamy radości takiego seksu, który może, lecz nie musi powołać do życia nowego człowieka.

Lęk przed ciążą przez tysiąclecia wpływał na seks i zatrzymał go. Nadal to czyni, lecz dzięki antykoncepcji już nie tak jak kiedyś.

Lęk zatrzymywał seks głównie kobietom. To one przeżywały niepewność czekania na kolejną miesiączkę, obsesyjnie obserwowały własne ciało – czasem w panice, czasem z niechęcią – jak bohaterka powieści Marii Ukniewskiej „Strachy” patrząca na swój „podły, podstępny brzuch” w bezradnej rozpacz. Ileż w literaturze tragedii kobiet, którym

przydarzyła się ciąża. Ale czy mężczyzn nie dotyka strach przed nieplanową ciążą?

A jasne, że dotyka, kilka razy bywałem w śmiertelnym lęku. Ale to nie mój brzuch był miejscem dramatu, więc było mi chyba łatwiej niż jej.

Dla kobiet ten klimat zagrożenia, niepewności z miesiąca na miesiąc był powszechny. Dopiero antykoncepcja hormonalna wyzwoliła nas, dała możliwość decydowania o ciąży, a tym samym o sobie, swoim życiu.

Lęk paraliżował, więc ograniczenie lęku to odzyskanie przez kobiety orgazmu, inicjatywy, radości seksu...

Tak, choć to bardziej złożone. Cała ta nieuchronność ciąży i porodu w życiu kobiety wyznaczała mocno jej rolę jako przede wszystkim matki. Tym samym inne cele, pragnienia, marzenia, również seksualne, uważane były za zbędne. Kobiety musiały sobie wywalczyć prawo do nich. Bezpieczne porody i kontrola urodzin wyzwoliły nasze apetyty na całe życie. A jednak nadal nie zawsze mądrze korzystamy z wolności seksu i ze zdobyczy medycyny.

Faceci sięgają, gdzie popadnie, a potem są w szoku, że od tej radosnej działalności rośnie coś w brzuchu kobiety. I jest oburzenie, że tego nie dopilnowała. A u niej z natury rzeczy to sprawa na całe życie.

Z natury... – mówisz, jakby to była jedyna prawda! Nie tylko z natury, lecz także „z rozpędu”. Z natury, bo ciąża

i poród albo poronienie jest po jej stronie. A z rozpędu, bo tak patriarchyta urządził życie kobietom. Na szczęście to się zmienia – coraz więcej mężczyzn chce brać odpowiedzialność za swoje ojcostwo. Razem z kobietami uczą się nowego podziału ról w tej spółce już nie z ograniczoną odpowiedzialnością. Jednak świadomość zagrożeń jest warunkiem ważnym, ale niewystarczającym dla dojrzałej odpowiedzialności za płodność. Jak wszyscy wiemy, antykoncepcja, choć dostępna, nie jest stosowana wystarczająco często, by zapobiec aborcjom. Niestety. Nadmiar lęku i bezradności, wstyd, zależność i presja ze strony otoczenia to uczucia, jakich wiele kobiet doświadcza w związku ze swoją płodnością od najmłodszych lat. Kiedy zdaje nam się, że inni – rodzice, lekarze, mężowie, wreszcie politycy – mają większe prawo do naszych ciał niż my same, nie możemy prawdziwie cieszyć się tym cudem natury, jakim jest prokreacja.

Dzisiaj seks został niemal oddzielony od prokreacji, na dobre i na złe – bardziej na dobre. Ale lęki tak mają, że jak jeden znika, to w puste miejsce pojawia się nowy, choćby AIDS lub epidemia bezpłodności.

Wolność bez dyscypliny oznacza chaos i anarchię. Więc jak widać, matka natura broni nas przed całkowitą wolnością w dziedzinie seksu. Więcej możliwości nie oznacza automatycznie lepszego życia, wymaga za to większej samoświadomości. Jestem skłonna zaufać naturze, w końcu seks jest dziedziną naszej kreacji! To wielka moc, musimy uczyć się odpowiedzialnie z niej korzystać.

A ta moc jest czasami wielka, co powoduje, że z odpowiedzialnością było i jest słabo. Kobiety masowo umierały przy porodach, choroby weneryczne były śmiertelne. Ale nawet to nie odstraszało. Wenerycznej pladze sprzyjał fakt, że bardziej wyrafinowane techniki seksualne były niedostępne, mniej było wyobraźni na możliwość uprawiania seksu bez finału w pochwie. Dopiero teraz powszechna staje się wiedza, że można to robić nietradycyjnie, a bezpiecznie i nawet z większą radością, gdyż bez lęku.

O tak, to wspaniale, że możemy uprawiać seks na tyle różnych sposobów, bez zagrożeń ciążowych. Petting jest możliwy w każdym wieku. A dla młodzieży to najlepszy sposób na poznawanie intymnej bliskości bez ryzyka przedwczesnej ciąży. Dla dojrzałych – urozmaicenie, odświeżenie i naturalna antykoncepcja. Pod warunkiem, że my, kobiety, uczymy się własnego ciała, obserwujemy rytm płodności, a partner to respektuje.

Skupmy się na przeżywaniu seksu z myślą o ciąży – gdy kochamy się tak, by mieć, a nie by nie mieć dziecka. Seks może być wtedy święty; to przecież kreacja cudu. Warto chyba powalczyć, by takie uczucie było zawsze, nawet kiedy stosujemy antykoncepcję. Jak uprawiać seks, by możliwość stworzenia dziecka nie przeszkadzała, lecz wzbogacała?

Potrzebna jest obopólna gotowość. Można wyobrazić sobie parę, która ma pewność, że chcą być razem, kochają się, mają więc mocny grunt, który daje im możliwość poddania się procesowi życia. Mogą kochać się z zabezpieczeniem,

kiedy nie myślą o dziecku, lub bez, kiedy go pragną. Nie unikają panicznie ciąży ani nie wykonują planu. Biorą odpowiedzialność za swoje potrzeby, ale dopuszczają też to, na co nie mają wpływu.

To, zdaje się, stan idealny. Ja sama nie mam takiego doświadczenia, nie znam tego. Wiele kobiet nie zna. Za to znam burzliwy początek ciąży – zaskoczenie, szalejąca niepewność i zamieszanie: co robić? A potem – przyjęcie nieoczekiwanego cudu, ulga i radość, wreszcie prawdziwy błogostan. A z drugiej strony ileż może być odmian doświadczania tej wzbogacającej życie twórczej możliwości? Para, która unika ciąży – a tu pomimo antykoncepcji ona się pojawia i wywraca wszystkie plany, a ich życie zmienia na plus! Albo plany wypełnione, 2 plus 2, a tu nagle spada z nieba trzecie – łzy i załamywanie rąk, a potem... najukochańszy skarb! Są cięższe pozamażeńskie, późne, wczesne, każdy z nas zna takie przypadki, kiedy trudno przyjąć to, co się stało, a potem jednak za żadne skarby nie odwrócilibyśmy biegu wydarzeń. Pozostaje nam odkrywać, gdzie są granice naszego wpływu, a resztę pozostawić naturze, zdać się na los lub Boga, jak ktoś chce wierzyć, że On tym też się zajmuje.

Patrząc na stosunek naszej religii do seksu, myślę, że Bóg bardzo się tego wstydzi, zamyka oczy i umywa ręce. Lepiej nie zdawać się na niego. Szczególnie że teraz coraz częściej zdarza się, że chcemy dziecka, a tu nie wychodzi. I jest inna tragedia. Ale wymyślono in vitro.

Problem nieplodności dotyka w Polsce ok. miliona par, więc metoda in vitro, cud medycyny, daje możliwość posiadania dziecka wielu z nich. Jednocześnie leczenie nieplodności jest też wielkim wyzwaniem dla partnerów. Badania, pomiary, testy są nieraz drogą przez mękę. Zadaniowy seks – próby owulacyjne, regularność współżycia wedle dat, specjalne pozycje – po napięte oczekiwanie, tym razem na brak miesiączki, na dodatek bezradność, poczucie winy, braku, straty. Tymczasem nadmiar starania również bywa przeszkodą. Bo w całym tym pomaganiu naturze chodzi też o nastawienie psychiczne i wolność, tak niezbędną dla każdego procesu twórczego. Kiedy pracowałam z kobietami w takiej sytuacji, najważniejsze było uświadomienie uczuć związanych z pragnieniem dziecka, a ponadto umiejętność rozluźniania ciała, zwolnienia kontroli, poddania się sile większej niż my sami. Zrobić tyle, ile mogę, na miarę sił. Nawet w warunkach ściśle kontrolowanego zabiegu medycznego jest obszar, na który nie mamy wpływu, jak w życiu.

Czy to nie trochę smutne, że większość z nas nie bierze się z jakiegoś świadomego zamiaru, lecz z okoliczności mniej lub bardziej przypadkowych. A przecież wszyscy raczej chcielibyśmy być ładnie poczęci, a nie np. w toalecie czy na stole w kuchni. Faceci bywają czasami zaskakiwani ciężą przez swoje żony i partnerki. Wiele kobiet nie uważa tego za niemoralne i czasami je rozumiem. Większość z nas jest więc zrodzona z nieuwagi lub z wyrachowania naszych matek.

Albo z niefrasobliwości ojców. Nie podzielałam jednak twój smutku – jestem wdzięczna za nieświadomość swoją własną, moich rodziców, dziadków i pradziadków. Wiwat przypadkowe okoliczności! Gdyby nie one, wielu z nas by nie było. Nie przeceniałabym także znaczenia „ładnego poczęcia”. Jako dzieci nie powinniśmy mieć dostępu do intymnego życia rodziców, możemy więc na szczęście zwolnić się z szukania wiedzy na ten temat. Zna- ne są niepiękne okoliczności powstania najpiękniejszych dzieł sztuki. Myślę, że narodziny, jak i śmierć to aspekty życia, które nigdy nie poddadzą się całkowitej kontroli. Dotykamy tajemnicy, mierzymy się z wyzwaniem, jakie stwarzają, dojrzewamy w tym procesie. Uczymy się szacunku dla życia, coraz częściej opartego na ponownym docenieniu związków z siłami natury. Znajdujemy coraz większe możliwości wpływu, a z drugiej strony poddaje- my się niewiadomemu.

Może więc ważniejsze jest, aby zdjąć z seksu odium wul- garność, lęku i wstydu. I nie sprowadzać go do roli jedzenia czy wydalania. I dać mu święte skrzydła miłości, czułości, bliskości, na które zasłużył. W końcu dzięki niemu jeste- my...

Od nas zależy, czy w akcie seksualnym dostrzeżemy tylko biologię, nakaz religii, czy zabawę. A w pomocy me- dycyny w zapłodnieniu – jedynie zabieg medyczny. Miejmy odwagę zobaczyć, że kiedy się decydujemy na jedno lub na

drugie, otwieramy drzwi metafizyce, czy tego chcemy, czy nie – tajemniczej sile, która może przynieść nowe istnienie, zmienić życie nasze, innych i... losy świata. Ta świadomość zobowiązuje i uskrzydla.

Katarzyna Miller
Beata Pawłowicz

Biedna kobieta fatalna

Rękawiczki za łokieć, pończochy i papieros w długiej lufce nie są jej niezbędne. Wystarczy, że spojrzy – jak Marlena Dietrich – i zgarnie innym kobietom sprzed nosa każdego mężczyznę. Kim jest ta, która igra uczuciami i prowadzi mężczyzn do zguby? Czy mamy jej zazdrościć, czy współczuć?

Grana przez Ritę Hayworth bohaterka filmu „Gilda” (1946 r.) miała długie rękawiczki i suknie bez pleców. Czy kobiety fatalne nie zniknęły razem z tamtą epoką i modą?

Uwodzicielki zawsze będą, nawet bez tych wszystkich rekwizytów. Oczywiście, chodzi tu o inne uwodzenie niż to, które mamy na myśli, gdy mówimy do naszego misia: „ja cię dziś uwiodę i będzie nam przez całą noc bosko”. Femme fatale manipuluje, czyli osiąga zamierzony cel, nie patrząc na innych. Kiedy my mówimy: „jesteś boski”, to znaczy,

że on nam się podoba. I zaboli nas, jeśli usłyszymy: „ale ty mi się nie podobasz”. Gdy femme fatale komplementuje mężczyznę, to znaczy tylko, że zanęca, wabi. I dlatego, gdy usłyszy: „ale ja jeszcze nie wiem, czy ty też jesteś cudowna”, patrząc mu w oczy, odpowie: „to znaczy, że jeszcze nic o mnie nie wiesz”. A potem odwróci się i odejdzie, wzbudzając w nim szaloną ciekawość, co ona takiego niezwykłego w sobie ma. Nic więc dziwnego, że pobiegnie za nią, by się dowiedzieć.

Hm, to chyba każda kobieta ma w sobie coś z femme fatale. Nie zawsze przecież mówimy całą prawdę.

Czasami bawimy się rolą uwodzicielki. Ale zdrowej kobiecie robienie tego bez przerwy po prostu by się znudziło. Tymczasem dla femme fatale istotą życia jest to, żeby mężczyznom niezmiennie na niej zależało.

Każdej kobiecie zwykle jest przyjemnie, gdy mężczyzna okazuje jej wprost: „ty mi się podobasz, ciebie pragnę”. Ona nie musi na te sygnały odpowiadać. Wystarczy, że są, by czuła się ważna. Kilka razy w życiu zdarzyło mi się być taką kobietą i najbardziej podobało mi się to, że jak jeden zaczynał za mną łączyć, to od razu pojawiał się drugi i trzeci.

Czy to znaczy, że atrakcyjność kobiety wynika z męskiego pożądania?

Miałam w liceum nietuzinkowych kolegów. Perliński, ładny brunet, postanowił wpłynąć na mechanizm powstawania popularności. Chciał zobaczyć, co się stanie, jeśli

razem z kumplem zaczęła kręcić się wokół koleżanki, która do tej pory nie wzbudzała zainteresowania kolegów. Zaczęli więc adorować Czołnowską, która była chuda i patykowata. Zdecydowanie różniła się od tych koleżanek, wokół których chłopcy latali. Ale jak Perliński z kumplem zaczęli na dużej przerwie obstawiać Czołnowską, to wzbudzili zainteresowanie reszty chłopaków. Ci byli zaciekawieni, co tamci w niej zobaczyli, i też zaczęli wokół niej krążyć. A Czołnowska zaczęła rozkwitać, pięknieć i przyciągać kolejnych adoratorów już własnym blaskiem.

A więc to przekonanie o własnej atrakcyjności czyni z kobiety obiekt westchnień?

Właśnie. W czasach socjalizmu organizowano wyjazdy mężczyzn na budowy w głąb Rosji. Razem z nimi jechało zawsze kilka kobiet, m.in. kucharek. Kiedy wracały, były całkiem odmienione. Tam dostały tyle męskich wyrazów uznania, że ich poczucie wartości wzrastało. W męskiej naturze leży bowiem, żeby za babą latać.

Skoro kucharka z budowy może być femme fatale...

Te kucharki nie wracały jako femme fatale, ale jako kobiety pewne swej atrakcyjności. W każdym środowisku spotkamy za to kobiety, które słyną z tego, że są chłodnymi pięknościami. Znałam pewną sekretarkę, bardzo ładną, która wciąż się malowała, czesała, pudrowała. Jej dyrektor się nią chełpił. Poznałam też jej męża, ciepłego faceta, który się jeszcze nie rozeznał, że nie ma żony, bo ta wciąż jest zajęta sobą. I jej córeczkę, która tak jakby nie miała mamy.

Bo gdy próbowała przyciągnąć jej uwagę, słyszała: „przynies mi lusterko”. Dla takich kobiet ważne jest tylko jedno: „lustreczko, powiedz przecie, kto jest najpiękniejszy w świecie”.

Dlatego tak naprawdę femme fatale nie będzie miał żaden mężczyzna i to ich doprowadza do wrzenia. A ponieważ zazwyczaj chce ją mieć kilku, każdy z nich patrząc na konkurentów, myśli: ona jest wyjątkowa. Do głosu dochodzi męska rywalizacja: „Jeśli ja ją złapię, okażę się lepszy”, i w rezultacie wszyscy macho zaczynają gonić króliczka.

Ale to nie jest króliczek...

To jest lisica! Ona potrafi rozgrywać męską rywalizację. Dlatego z jednego kabrioletu przesiada się do drugiego, a każdy z zainteresowanych nią mężczyzn myśli: „będę musiał się bardzo postarać, aby tamtego przebić”. Ona nauczyła się, że ma władzę nad nimi, jeśli im nie ulega. A jej urok, jej seksualność są ważniejsze od wszystkiego innego. Dlatego mężczyźni myślą, że jest szalenie zmysłowa. Tymczasem ona seksu nie lubi, boi się. Ale też wie, że on daje jej władzę przez niezaspokojenie, a nie poprzez bliskość, wspólne szczęście.

Jacy mężczyźni dają się na ten sztuczny miód złapać?

To jest kobieta, która nauczyła się odczytywać cudze pragnienia. Ale nie po to, by je szanować, ale by rządzić. Nie była kochana i nie umie kochać. Umie za to wysyłać sygnały: „tu u mnie czeka cię coś niezwykłego”. Ale im bardziej się

mężczyzna do niej zbliża, tym bardziej ona się odsuwa. A to nęci. Dla neurotyka, który nie chce być członkiem męskiego klubu, to szalenie pociągające. To też oferta dla cynika, który uznał, że wszystkie kobiety są złe. Ona kłamie. On o tym wie, ale to kupuje, bo przy niej będzie zawsze wolny. Nie będą razem, jej obietnice nigdy się nie spełnią, a jednocześnie ożywiają go, podniecają. Toczą więc ze sobą grę niespełnionej miłości. Wystarczy sięgnąć do klasyki kryminału z lat 40., na przykład do „Żegnaj laleczko” Raymonda Chandlera, żeby zobaczyć, jak to wygląda.

Chociaż trafiają jej się neurotycy i cynicy, to kobiety i tak zazdroszczą jej powodzenia.

Myślą: „ona ma wszystko, a ja nawet nie mam jednego faceta”. Dla femme fatale zazdrość kobiet jest tak ważna jak podziw i pożądanie mężczyzn. Najprawdopodobniej matka jej nie kochała i rywalizowała z nią o ojca. Kiedy więc teraz femme fatale wygrywa z innymi kobietami, czuje taką samą satysfakcję jak wtedy, gdy wygrywała z matką. Ojciec traktował ją jak swoją małą kobietkę, to jej dawał biżuterię, to nią, a nie jej matką się zachwycał. W ten sposób używał jej do rozgrywek z żoną. Erotyczność tej relacji była bardzo ważna, choć seksu nie musiało być. Ale to właśnie za swoją atrakcyjność jako dziewczynka była podziwiana. I dlatego to dla niej najważniejsze – budzić podziw i pożądanie.

Czyli w dzieciństwie femme fatale była psychicznie molestowana?

Kobiety fatalne nie były nigdy kochane. Zawsze tylko używane. I tylko wtedy ważne. Więc stale muszą w mężczyznach podsycać podziw. Używać siebie.

Czy w takiej sytuacji to one trzymają w rękę wszystkie sznurki?

W książce Aldousa Huxleya „Kontrapunkt” mężczyzna dostrzega, że kiedy odślania się przed swoją ukochaną i zapewnia o miłości, ona odchodzi. Kiedy się od niej odwraca, ona zaprasza go z powrotem. Zaczął więc eksperymentować. Mówił: „Kochanie, jesteś jedyna, nie mogę żyć bez ciebie...”. Na co ona: „przepraszam cię, ale się spieszę”. Ale kiedy już się od niego odwróciła, a on nagle stwierdzał: „Właściwie masz rację, idź już”, wtedy wracała do niego: „Może napiję się z tobą herbaty...”. On dostrzegł, że ona nie wie, czego chce, że musi zgarniać dowody, że jest ważna, że ktoś ją widzi, że jest od nich uzależniona. A więc znajduje się w takiej samej niewoli jak mężczyźni, którymi manipuluje.

Powiedziałaś, że femme fatale nie lubi seksu. Czy to znaczy, że z nikim nie sypia?

Jak powiedziała kiedyś pewna kobieta: „zawsze wiem, jak się ułożyć w łóżku, żeby dobrze wyglądać”. Żeby móc pamiętać o wyglądaniu, nie można przeżywać. Takie kobiety wiedzą, czego pragnie facet, i dają mu tego troszkę mniej, ale obiecują troszkę więcej. Ponieważ same nie podlegają falom naturalnych emocji, mogą na zimno manipulować kochankiem. Są wyszkolone w ars amandi, więc jeśli mężczyzna nie

potrzebuje w łóżku bliskości, będzie zachwycony. Kadzidełka, świece, bielizna, w sumie świetne przedstawienie. No i co z tego, że ona nie przeżywa orgazmu ani nawet zmysłowej przyjemności, jeśli on o tym nie wie?

Ale jak femme fatale się do kogoś nieopatrznie przywiąże, to bardzo go zrani. Jest bowiem przekonana, że miłość rani, więc lepiej, żeby zraniła kogoś innego.

Ona daje im trochę w kość. Chyba każda z nas czasem chętnie by to zrobiła.

Lepiej, by mężczyźni uczyli się kochać kobiety, które potrafią odwzajemnić miłość, i żeby mieli dzieci, które będą czuły się kochane. Z rewanżem trzeba uważać. Miałam w terapii mężczyznę, który został zmanipulowany i porzucony, a potem już tylko się mścił. Uwodził mężatki i doprowadzał do tego, by ich mężowie się o tym dowiedzieli. Chodziło mu o to, żeby cierpieli tak samo jak on. Zrobił to 27 razy, nim się połapał, że marnuje życie.

Często spotykam mężczyzn, którzy są nieszczęśliwi, bo dali się uwieść i wykorzystać. Pragną kobiety, o której umieją powiedzieć tylko tyle, że jej nie rozumieją. Próbuje im wyjaśnić, że to nie jest niezwykła istota, ale ktoś, kto za sprawą obietnic bez pokrycia trzyma ich mocno i nie puści.

Czy można zawczasu rozpoznać manipulatorkę?

Jeśli kobieta zawsze wygląda dobrze, to ty się, chłopie, przestrasz. Bo ona tak bardzo zwraca uwagę na siebie, że na nic więcej, a już na pewno na ciebie, nie będzie miała czasu.

Jeśli nie masz wpływu na związek, nie wiesz, co od ciebie zależy, a co nie, jeśli nie rozumiesz tej kobiety, to się zastanów, czy chcesz tak żyć? Pragnąć, ale nie mieć. Jeżeli rośnie twoje poczucie niespełnienia, to spełnienia w tym związku już nie zaznasz. Głód bliskości łatwo pomylić z miłością. Pragniemy coraz bardziej, bo coraz bardziej brak nam tego, czego nie dostajemy. W każdym człowieku, który chociaż trochę siebie lubi, jest część, która mówi: „chcę być kochany i szanowany”, i do niej warto się odwołać, jeśli czujemy, że ktoś nami igra.

Jak historie femme fatale się kończą?

„Ulubieńcy Ameryki” z Catheriną Zeta-Jones i Julią Roberts to właśnie opowieść o tym, jak lodowa piękność traci miłość, gdy jej mąż poznaje zwykłą, ciepłą dziewczynę. Mężczyźni nie chcą latać bez końca za kobietą, której nie można zdobyć. Wielu mówi też, że co innego pragnąć, a co innego być. I być wolą z kimś, kto umie kochać. A więc na koniec femme fatale zostaje sama, często w biedzie.

Co możemy poradzić kobietom, które czują się femme fatale?

Masz poczucie władzy, ale nie masz poczucia szczęścia. Masz poczucie ważności, ale nie wartości. Kobiety ci zazdroszczą, ale masz w środku niekochane dziecko, którego używasz jako przynęty. Do czego? Musisz uwodzić. To jest nałóg. Można się z niego wyzwolić i uczyć bliskości. Więc choć dostajesz wiele głasków od mężczyzn, zastanów się, co się w twoim życiu naprawdę dzieje i na jak długo to starczy.

Olga Haller
Tomasz Jastrun

Klimat na klimę

Menopauza to dla wielu kobiet poczucie bezpowrotnej straty. Tymczasem może ona stać się czasem rozwoju, nowych możliwości, celebrowania i smakowania życia. Także seksu.

Czy wypada mówić o menopauzie? Mężczyzna może o to zapytać swoją znajomą?

Chociaż padają dzisiaj wszystkie tabu, to tematy związane z seksualnością, szczególnie jej stroną fizjologiczną, są nadal sferą intymną – zawsze tak było. Pytanie o menopauzę, tak samo jak o pierwszą miesiączkę, owulację, polucje albo potencję należy do tzw. tematów delikatnych i zastrzeżone jest raczej dla bliskich relacji, jeśli w ogóle rozmawia się o tym z kimkolwiek. Bywają jednak wyjątki – rozmowa z lekarzem czy taka jak nasza; rozmawiamy przecież o seksie w różnych kontekstach, więc proszę, pytaj...

Jednak mi głupio...

Odpowiem uczciwie: wiele kobiet, ze mną włącznie, wcale nie chce, żeby świat wiedział, że miesiączka już ich nie dotyczy. Kobieta światła we mnie burzy się na to – wiem przecież, że menopauza niczego mi nie ujmuje, daje wręcz nowe możliwości, otwiera na rozwój itp. Ale druga część woła nie! i wołałaby to ukryć. Bo może się uda, może nie zauważą, że lata lecą i zmienia się owal twarzy, figura... I chce się jeszcze trochę poudawać, że wciąż pozostajemy w tej wspólnotce kobiet mówiących: „czuję się taka rozbita, mam okres” albo „pożycz podpaskę”.

Chyba o wiele łatwiej kobiecie powiedzieć, że ma miesiączkę niż menopauzę? Pierwsza jest oznaką płodności, druga oznacza jakiś koniec. Jest w tym coś ostatecznego.

Nadszedł czas przekwitania. Kobieta czuje, jakby wypadła z gry, traciła coś bezpowrotnie, coś więcej niż płodność...

A dzisiaj wszystko ma być młode, piękne, zdrowe i płodne. Tymczasem ujawnia się także to, co uważano dotąd za wstydlive i brzydkie.

To, co w kulturze staje się tematem tabu, uosabia lęki społeczności, która je ustanawia. Starość i śmierć wydają się budzić największy lęk współczesnego człowieka. Cały przemysł kosmetyczny i medycyna estetyczna odpowiadają na te strachy. Dzięki hormonalnej terapii zastępczej odsuwamy problem rozstania się z menstruacją. Usiłujemy

uniknąć konfrontacji z upływem czasu – chcemy być wiecznie młodzi, aktywni, ciągle wyglądać na 10 lat mniej. Ale jest i drugi nurt, na szczęście, bo menopauza to nie wstyd ani brzydota. Jednak zdzieranie zasłon wywołuje szok, „przejrzanie na oczy” także. To konieczne, by uzyskać nową świadomość kolejnego etapu życia, nadać nowe znaczenie okresowi dojrzałości, wieku starszego, starości i w końcu śmierci.

A gdzie seks?

O, bardzo blisko, bliżej, niż się nam wydaje. W okresie menopauzy i ta dziedzina musi ulec przewartościowaniu. Zmiany hormonalne są faktem, mają wpływ na płodność, sprawność, wygląd i stan zdrowia. Ale seksualność to dar na całe życie – rodzimy się jako kobiety i jako kobiety umieramy, a gra hormonów jedne możliwości nam zabiera, a inne daje, dopóki żyjemy. Seks i śmierć to dwa zasadnicze tematy życia, do których w okresie drugiej dojrzałości możemy się na nowo zbliżyć.

Bardzo groźna dla kobiety wydaje mi się sytuacja, w której klimakterium połączy się z wygaszaniem seksu. A on przecież gaśnie tylko wtedy, gdy się na to pozwoli.

Zmiany hormonalne sprawiają, że w okresie klimakterium mamy szansę rozwinąć męską stronę naszej osobowości. Pomaga nam w tym testosteron, którego przybywa – i to nie tylko po to, by wyrosły nam włoski na brodzie. Wzrasta nasza siła, odwaga, waleczność, asertywność, bezkompromisowość. Zwolnione z obowiązku macierzyń-

stwa możemy ruszyć w świat, aby go zmieniać, wzbogacić doświadczeniem, przemówić pełnym głosem. Ten świat to także sypialnia i życie erotyczne. Ale często z tego nie korzystamy. Obracamy te siły przeciwko sobie – stajemy się ofiarami klimakterium, tak jakbyśmy same uznały swoją kobiecość za bezużyteczną, skoro jest już niepłodna, i wyrzuciły ją na śmietnik. Pozwalamy sobie zwiędnąć, zmarnieć, zgorzknieć, nienawidzić, zrzedzić.

Na szczęście mamy falę przemian obyczajowych.

I ona porywa nas, kobiety w wieku przejściowym. To czas przejścia, w którym musimy przypominać sobie i światu, że „chcemy całego życia!”. I mamy do tego prawo. Najbardziej lubię nazywać ten okres drugą dojrzałością. Organizm przestrasza się, by sprostać zadaniom kolejnego etapu życia. W ogniu fizycznych zmian, szalejących hormonów i emocjonalnych huśtawek, podobnie jak w okresie dorastania, na nowo określamy własną tożsamość! Po pięćdziesiątce nie jest się tą samą kobietą co do tej pory, tylko ze zmarszczkami i bez okresu! A więc kim? Babcią? Emerytką? Pacjentką? Szukajmy odpowiedzi. To dla nas zadanie tych lat – odkrycie swojego potencjału jako starszej, dojrzałej kobiety. A jednak nie jest to łatwe, jeśli czyhają na nas pułapki ról i stereotypów: stara baba, czarownica, babochłop, dzidzia piernik albo... moherowy берет. Nie gódźmy się na to, ale też nie wymagajmy, żeby inni nagle dali nam to, czego potrzebujemy.

Co więc robić?

Otwórzmy się na to, że ciągle pozostajemy istotą seksualną. Mamy nadal prawo do zainteresowania erotyką, kontaktów seksualnych i do masturbacji. Wiele kobiet w starszym wieku ma świadomość swoich potrzeb, aktywizuje się w grze miłosnej, chce więcej seksu. I masz ci los – napotyka zmniejszone potrzeby partnera. Zmiany hormonalne u mężczyzn, wpływające na ich libido i potencję, są rozłożone w czasie, a słabną stopniowo. Kobiety – przebiegają falami. Jak razem przyjmować upływ czasu i nieuchronne zmiany? Jak nie unikać wyzwiań, a użyć ich do przemiany relacji seksualnej? To trudny czas z wielu względów – także dlatego, że utarło się przekonanie, że babcia z dziadkiem to istoty aseksualne. Druga trudność to przejście na inny rodzaj „paliwa” napędzającego nasze życie seksualne – w wieku młodym i dorosłym popęd jest silny i on rządzi jako motor przetrwania gatunku. W wieku przejściowym natura go wygasza, ale – uwaga – nie odbiera! Co może wprawić go w ruch? Potrzeba głębokiego kontaktu, duchowej więzi, smakowania każdej chwili, odprężenia, przyjemności. Bez przymusu, lęku przed ciężką i nagłym wejściem dzieci. Przewaga jakości nad ilością. Finezji nad siłą. Wolności nad obowiązkiem.

Do niedawna panowało przekonanie, że po klimakterium kobieta już nie powinna uprawiać seksu, że to niesmaczne, niezdrowe, żałosne.

Mówi się też: „w starym piecu diabeł pali”. Zobacz, jaka dwuznaczność! Nazywając diabelskim płomień pożądania, podkreśla się jego wielką siłę i grzeszność zarazem!

A przecież nawet jeśli gaśnie motor biologiczny, nie musi mi-jać ochota i diabeł nic nie ma tu do rzeczy.

Może przyjść czas smakowania, celebrowania seksu. Mamy czas, odwagę, a także język, wyobraźnię i doświadczenie. Ale fakt – tracimy ten zwierzęcy impuls w służbie przetrwania gatunku, który pcha ku sobie mężczyzn i kobiety. Tracą moc nasze atrybuty zewnętrzne, świeżość, młodość i uroda przemijają. Widzimy wyraźnie, że to już nie działa! Kobiety skarżą się, że stają się przezroczyste dla mężczyzn. O paradoksie – tak nie lubiłyśmy, jak za nami gwizdano, a teraz czegoś brak... Tymczasem seks ma szansę stać się „żywołem ujarzmionym”, tak by służył temu, co dla nas ważne, i w sposób, jaki wybieramy. Żywiół jednak nadal znaczy moc, należy go szanować, dbać o niego. W wielu związkach w wieku 50 plus przychodzi czas „wypłaty” – tam, gdzie głównym napędem były instynkty, władza, podległość, rutyna itp., więź seksualna może zamierać w czasie, gdy ustaje dopływ hormonów.

Musimy sobie zapracować na lepszą jakość menopauzy i czasu po niej. Potrzebujemy do tego wsparcia innych kobiet w każdym wieku – my zmieniamy się dla siebie i dla innych kobiet, naszych córek i wnuczek! Potrzebujemy też mężczyzn, którzy widzą więcej niż tylko gładkie buzie i jędrne biusty.

Przydaliby się także lekarze, którzy w pacjentkach z dolegliwościami związanymi z klimakterium zobaczą kobiety, a nie stare baby.

Ginekolożka dr Preeti Agrawal, współpracująca ze „Zwierciadłem”, zrobiła mi USG, pokazała na ekranie jajniki, powiedziała, że jeden śpi, a drugi zasypia, i wyjaśniła, co się dzieje – naturalnie i ciepło, a ja się wzruszyłam. W podobnym czasie moja przyjaciółka była u ginekologa, ordynatora oddziału w moim rodzinnym mieście, i usłyszała propozycję usunięcia jajników z uzasadnieniem: „a na co pani te uschnięte śliwki!?”.

Lata patriarchatu odcięły kobiety od ich ciał i myślę, że to jeden z powodów, dlaczego tak często około menopauzy następuje istna epidemia chorób narządów płciowych. Brzuch zrobił swoje, brzuch może odejść. Odcięte od kontaktu i dopływu energii organy zaczynają szwankować. Pojawiają się defekty i choroby: nietrzymanie moczu, suchość pochwy, zmiany nowotworowe itp. Medycyna uważa te przypadłości za typowe dla wieku, ale ile w tym genetyki, fizjologii, a ile psychiki i skutków uwięzienia w stereotypach? Organ nieużywany zanika, organ wykluczony poza świadomość nie jest wystarczająco ukrwiony, by żyć, usycha za życia właścicielki, „piec” wygasa.

„Przekwitanie” – to słowo ma w sobie zbyt okrutną poetycką prawdę. Klimakterium? Wolę już „klimę”, jest jakby lżejsza i nieco żartobliwa. Menopauza pasuje mi raczej do dinozaura.

Próbujesz uczynić lekkim, co lekkie nie jest. Menopauza to nie żarty! To szczególnie okres – widzę to bardzo dokładnie, czasem bardziej, niżbym sobie tego życzyła – sama właśnie przez ten okres przechodzę. Nie zdążyłam się jej szczególnie wystraszyć, bo dobiegłam sprintem do

pięćdziesiątki bardzo zajęta setką spraw i zanim się obejrzałam, już w niej byłam. Szczęściem ominęły mnie szczególnie męczące zwiastuny i objawy fizyczne.

Dzisiaj wiele kobiet w okolicach czterdziestki dopiero łapie wiatr w żagle i zmienia się, zdobywa nowe swobody i poczucie wpływu. Wreszcie! Ale gdy mają przekroczyć pięćdziesiątkę, jakby traciły wszystko – co wygląda na wielką niesprawiedliwość!

I nią jest.

Na pierwszy rzut oka. I w stereotypach. Tymczasem menopauza to nie tylko straty do opłakania, ale też poważne wyzwanie rozwojowe! Razem ze wszystkimi pre i post – menopauza trwa około 10–12 lat. Wg statystyk po ostatniej miesiączce zostaje nam jeszcze 1/3 życia. Myślę, że wiele kobiet ma sporo wiedzy o fizycznej stronie klimakterium – uderzenia gorąca, bezsenność, nocne poty. Nie pali się nam do tego, ale wiemy, że musimy to przejść. I już. Jesteśmy niby do tego przygotowane i zdaje się, że niczego innego nam nie trzeba. A to okazja do przemiany. Musimy zamknąć rozdział „prokreacja”, a otworzyć kolejny. To, jak go zatytułujemy, jest zadaniem dla każdej z nas.

Katarzyna Miller
Beata Pawłowicz

Figle-migle

**Kim jest mężczyzna, który potrafi w łóżku
rozbawić swoją kochankę, a kim ten zawsze na
serio? Co nam obojgu może dać żartowanie
z seksu i gdzie jest tego granica?
Czy poniżej męskiego pępka?**

Nie wszyscy mężczyźni lubią zabawy w łóżku. Kupiłam kiedyś pewnemu blondynowi bokserki w niebieskie kangurki i on się na mnie obraził...

Jeśli ktoś się czuje obrażony byle czym, to wiadomo, że będą z nim kłopoty: sztywny, skrępowany, zabijający w innych każdy przejaw spontanicznej radości życia. Przebieranki to pikantna zabawa. Przecież to cudowne móc przebrać swojego chłopca za babę i go uwieść. Albo ubrać go do seksu tylko w muszkę czy zamienić w Hindusa: związać turban, oczy przedłużyć czarną kredką, a do pępka

przykleić diament. Co tam kogo kręci i co komu wyda się zabawne. Rzecz w tym, że jak ludzie się lubią i potrafią razem bawić, to lepiej radzą sobie z życiem, kiedy trzeba być bardzo na serio. Mają też z tego bycia razem o wiele więcej radości. Także erotycznej. Seks może przecież wyrosnąć z zabawy. Droczymy się ze sobą, przekomarzamy, przebieramy i w pewnym momencie mamy taki wspaniały luz, że już nic – tylko zacząć się kochać. Niech żyje zabawa dla zabawy, która się przeradza w erotyczny zachwyty nad sobą i partnerem.

I niech żyją weseli kochankowie?

Dziecko wewnętrzne – to pojęcie na szczęście jest coraz bardziej znane – jest zadowolone z życia, gdy ma okazję do zabawy. Wtedy nie brak mu energii, również seksualnej, a to znaczy, że jest po prostu szczęśliwe. Cały świat jest wtedy pełen seksualnych arcydzieł. Bo na przykład ogórek, pomidor czy dynia są właśnie takimi arcydziełami. Wszystko, co jemy, na co patrzymy, jest dowodem na seksualność świata.

I jest też pretekstem do śmiechu i żartowania.

Właśnie. Do seksu tak jak do życia w ogóle podchodzimy i na poważnie, i na czule, i na słodko, i na wesoło. Seks traktowany tylko poważnie szybko by się nam znudził. Rutyna zjadłaby namiętność. Dlatego ważne, żebyśmy kochali się zależnie od nastroju, od pogody... W seksie może być też sporo lęku, więc to, że można pochichotać,

bardzo pomaga. Gdybyśmy jednak kochali się tylko na śmiesznie, to znaczyłoby, że bagatelizujemy i seks, i siebie. Ale wszystko jest w jak najlepszym porządku, gdy rechoczymy w łóżku raz na jakiś czas. Oczywiście spontanicznie, a nie według harmonogramu – co piąty akt ma być na wesoło.

To w takim razie poproszę o jakąś odpowiedź dla tych, którzy przerazili się teraz, że upadną w rutynę. Od czego zacząć naukę śmiania się w łóżku?

Możemy śmiać się z żartów erotycznych, na przykład takich: „Wstaje chłop z łóżka w nocy i łązi i łązi, aż żona się budzi: – A co ty tak łązisz? – Bo mnie taka chuć wzięła. – No to chodź! – No to chodzę...”. Można też pisać, a potem recytować sobie limeryki. Oto jeden z tych, które sama napisałam: „Pewna panna z miasta Łodzi/ Udawała, że nie wie o co chodzi/ Pewien pan jej powiedział/ bowiem sporo już wiedział/ I teraz ona z nim chodzi”.

W łóżku możemy też śmiać się wprost z tego, co robimy. Na przykład tak. On może powiedzieć do kochanki: „niech no ja cię pocałuję w te twoje fałdeczki. Pierwsza, druga, trzecia...”. Człowiek, który lubi swoje ciało, akceptuje to, jak wygląda, może ze swojej cielesności zrobić taki sam ubaw, jak z każdej innej rzeczy. Dzięki śmiechowi, humorowi można pokonać swoje kompleksy, zahamowania czy wstyd. Obsmiać swoje niedoskonałości to tyle, co przestać się nimi zajmować. Świetnym pomysłem jest wygłoszenie w sypialni „Ody do sadelka” albo do „Cudnej krzywej nóżki”.

Jest jednak pewien element męskiego ciała, z którego nawet życzliwy śmiech będzie źle przyjęty. Mężczyźni traktują ów element wyjątkowo serio, zwłaszcza gdy nie jest zbyt okazały.

Nie warto kłamać i mówić, że jest imponujący. Lepiej powiedzieć: „mój ty figlarny, zwrotny maluszk. Ty jesteś jak te cudowne, małe wyścigowe samochody – wszędzie się dostaniesz. W małym siła”. A tak na poważnie warto mężczyźnie uzmysłować, że najważniejsze to się dopasować: mała cipeczka, to i mały figlarz. W „Ojcu chrzestnym” jest kobieta, w której wszyscy toną, aż w końcu znajduje się mężczyzna, który ma giganta i któremu też było źle, dopóki nie spotkał odpowiedniej kobiety. Są jednak żarty, które nadwyręzają poczucie humoru kochanka. Bo jeśli ona śmieje się: „pensję też masz małą”, to nie dziwota, że mu nie staje.

„Jak długo kobiety będą udawały orgazm? Tak długo, jak mężczyźni będą udawali grę wstępną...”. Czy opowiedzenie takiego kawału w łóżku to dobry pomysł?

Ja bym go w łóżku nie mówiła. Zwłaszcza jeśli to ma być aluzja, żeby on mi dawał więcej pieśszcot i czułości. Jeśli tak jest, to trzeba mu to wprost powiedzieć: „mój kochany, żebym ja się naprawdę podnieciła i ciebie przyjmowała z rozkoszą i z chęcią, potrzebuję więcej podchodów!”. Jeśli ujmimy to w ten sposób, to mężczyzna zrozumie, że warto się potrudzić, bo jemu samemu to się

opłaci. Ale jeśli chcemy opowiedzieć jakiś żart à propos sytuacji tego mężczyzny, to lepiej, gdy jest on jednym z wielu dowcipów. Wtedy może pomóc mu się zrelaksować, zdystansować do problemów. Wspominam bal, na którym całą noc opowiadaliśmy sobie dowcipy. Przez kilka dni później, po tym całonocnym śmiechu, czułam się jak nowo narodzona.

Moja przyjaciółka stwierdziła, że jest z mężczyzną, który nigdy jej nie rozśmieszył. Ja nie mogłabym z kimś takim być.

Ja też lubię i cenię mężczyzn, którzy potrafią w łóżku pożartować, powiedzieć coś lekkiego, bo wtedy od razu znika napięcie. Ci, którzy potrafią śmiać się z samych siebie, nie utknęli w jednej wizji świata, są bardziej empatyczni. Wiedzą, że na każdą rzecz można spojrzeć z wielu punktów widzenia. Są lepiej wyposażeni emocjonalnie i intelektualnie, bo poczucie humoru wymaga inteligencji i umiejętności przeżywania emocji. Śmiać się z siebie to być zdrowym emocjonalnie. A jak jeszcze facet się przed kochanką przyzna: „ja też jestem przejęty, bo chciałbym dobrze wypaść”, to otwiera całe pole do bliskości z nią.

Ci, którzy potrafią się wygłupiać, wydają się lepszymi kochankami.

Wspólny śmiech w łóżku to wspaniała gra wstępna. Bo jak się już nachichramy, to całe ciało mamy miękkie, wszystkie mięśnie rozluźnione. I nic już nam więcej poza seksem do szczęścia nie potrzeba. Oczywiście jak afrody-

zjak działa tylko śmiech ciepły, życzliwy, radosny, pchający nas ku sobie, a nie ten złośliwy, piętnujący przywary. Ale ludzie z poczuciem humoru są bardziej otwarci na świat, a więc też poszukujący. Można więc zakładać, że w łóżku będą mieli do zaproponowania więcej niż pompatyczne mruki.

A co z facetami, którzy opowiadają tylko seksistowskie kawały?

Nie śmieję się z dowcipów, które poniżają kobiety. Choć lubię te, które je wykpiwają, bo to co innego. Ale szybko biorę odwet. Po usłyszeniu kawału o blondynkach, od razu opowiadam taki: „Jedna szara męska komórka lata po mózgu i strasznie się nudzi. Raptem obok niej przelatuje druga, taka bardzo mała i mówi: Ty, co ty tu jeszcze robisz? Przecież my już wszystkie jesteśmy na dole...” i wtedy chłopcy też mają durną minę.

Przeczytałam, że kobiety, które cenią bardziej czułość niż namiętność, podobnie jak te pruderyjne, nie lubią dowcipów seksualnych.

Nie lubią ich też neurotyczki, które jak po drugiej stronie ulicy usłyszą śmiech, to boją się, że to z nich ktoś się śmieje. Wiem, jak to jest, bo sama byłam taką neurotyczną panienką. Ale pamiętam też, jaką ulgę poczułam, gdy wreszcie zaczęłam umieć śmiać się z siebie samej. Teraz już nie tylko to umiem, ale nawet jestem w tym niezła. Niedawno w telewizji śniadaniowej prowadzący spytał mnie:

„czy pani by się odchudziła, gdyby dziecko panią poprosiło?”. „Po co mam się odchudzać, czyż ja nie jestem piękna?” – odpowiedziałam, a on na to: „imponuje mi pani”. Warto popracować nad sobą po to, by nauczyć się dystansu do swoich wad, kompleksów czy obaw. Wtedy one przestają nas ograniczać.

Ale czy kobiety tak naprawdę lubią śmiać się z seksu? Może to jednak strefa radości bardziej dla mężczyzn?

Kiedy dziewczyny są same, czują się bezpiecznie, gdy się lubią, to wtedy nie ma dla nich tematów tabu. Inaczej oczywiście jest na przyjęciach mieszanych. Tam zachowanie reguluje konwenans. Ale już na grupach terapeutycznych, gdzie mogą być sobą, reagować spontanicznie, lubią śmiać się z seksu.

Ja zresztą często na swoich warsztatach opowiadam erotyczne kawały. Po pierwsze to zabawne, a po drugie pomaga mi poznać uczestniczki. Mówię na przykład: „Leży tirówka w rowie: – Pani ranna? – pyta rowerzysta. – Nie, całodobowa...”, i patrzę, które z kobiet śmieją się szczerze, która się zaperza, a która jest oburzona. Kawały to małe przypowieści i one nas leczą. To też satyra na nas samych. No bo ile prawdy jest w tym żarcie: „Trwa rozprawa sądowa. Pracownica fizyczna przeciw dyrekcji. Sąd prosi: – Niech pani opowie, co się stało. – Proszę sądu: myję ja tę podłogę w konferencyjnej i już całą prawie umyłam, raptem czuję, że coś mnie dupczy z tyłu. Patrzę, a to pan dyrektor. Jak tak można pracownika fizycznego traktować?! Na co sąd: – A nie mogła pani uciec? – Na umyte?!..”.

Wspólny śmiech w łóżku to wspaniała gra wstępna. Bo jak się już nachichramy, to całe ciało mamy miękkie, wszystkie mięśnie rozluźnione. I nic już nam więcej poza seksem do szczęścia nie potrzeba.

Olga Haller
Tomasz Jastrun

Cieszę się, że jesteś dziewczynką

Córka potrzebuje matczynej akceptacji dla cielesności, z której wyrasta jej kobiecość. Daje jej to mocne oparcie i ufność, że jest mile widziana na świecie taka, jaka jest. Sądzę, że u źródła wielu problemów seksualnych kobiet leży właśnie doświadczenie braku akceptacji cielesności i fizjologii ze strony matki.

Co przekazują matki swoim córkom w sferze seksu?

Najwięcej uczymy się przez codzienne doświadczenie. Małe dziecko doświadcza rozmaitych wrażeń, odczuć cielesnych, przyjemnych i nieprzyjemnych. Mają one związek z tym, jak obchodzi się z nami mama, w jaki sposób reaguje na nasze potrzeby fizjologiczne i emocjonalne – to reakcja przede wszystkim niewerbalna, jej oczy, mimika, gesty, ciało mówi nam, co dobre, a co złe. To od niej dowiadujemy

się, czego się bać i czego wstydzić, na co jest pozwolenie, a na co nie.

Na początku mama jest najważniejsza, później zaczynają się liczyć także inne kobiety – jej przyjaciółki, siostry, ciocie i babcie, a nawet sąsiadki. Od nich uczymy się, co to znaczy płęć – kobiecość. Uczestniczki moich warsztatów odkrywały nieraz z dużym zdziwieniem, że postacie kobiet z dalszego otoczenia wywierały wpływ na kształtowanie się ich kobiecości. Jedną z nich, powiedzmy, Asia, bawiąc się lalkami jako sześciolatka, z upodobaniem wcielała się w postać pewnej „wyzywającej” kobiety z rodzinnego miasta: tlenione włosy, mocny makijaż, dekolt i szpilki na co dzień, która mieszkała z mężczyzną bez ślubu. Szczególny, ekscytujący smak tej zabawy polegał na tym, że była ona krytykowana przez mamę i jej koleżanki, porządne mężatki! A mała Asia skrycie utożsamiała się właśnie z nią!

Wpływ matki na seksualność córki bywa destrukcyjny. Warto jednak chyba pamiętać, że ona też to dostała w spadku od swojej matki.

Wielu córkom brakuje matczynej akceptacji dla cielesności, z której wyrasta nasza kobiecość. Nie obwiniajmy jednak łatwo naszych matek, lepiej zobaczmy pewne prawidłowości, które wynikają z porządku społecznego, w którym cielesność kobiet była represjonowana lub wykorzystywana. Ale to fakt – akceptacja matki jest niezbędna, abyśmy mogły swobodnie cieszyć się seksem w dorosłym życiu.

Wszyscy musimy przejść przez tzw. trening czystości, ale w wersji dla dziewczynek na ogół wykracza on daleko poza naukę umiejętności opanowania czynności wydalania. Niestety najczęściej uczymy się także tego, że wszystko, co dzieje się w dole brzucha, jest nieczyste i podejrzane; i że nie wolno poświęcać temu nadmiernej uwagi. U kobiet funkcje wydalnicze i genitalne zachodzą blisko siebie, co od wieków stwarza problem w traktowaniu kobiecej seksualności – spada na nią odium nieczystości. Dziewczynki często wstydydzą się, że trawią i wydalają, a potem że miesiączkują.

Sądzę, że u podłoża wielu problemów seksualnych kobiet leżą właśnie te najwcześniejsze doświadczenia braku akceptacji cielesności i fizjologii ze strony matki. To wszystko jest potem trudne do odkrycia, bo zapisane głęboko w ciele.

Czy więc matki powinny mniej uwagi zwracać na „czystość” i estetykę wyglądu i zachowania córek?

Najlepiej bez przesady w żadną stronę. Ale myślę, że mamy teraz przesadzają z „czystością”, z działaniami, które mają na celu „zatarcie śladów” – zabić zapachy, zdezynfekować. Jest teoria, że powszechność alergii to skutek zbytnej sterylności. Dobrze, żeby mama nauczyła swoją córeczkę, że wydalanie nie jest niczym wstydlwym, podobnie jak jego odgłosy i zapachy, że wymaga jedynie prywatności dla komfortu naszego i innych. Uznanie tych funkcji za naturalne, zdjęcie z nich balastu wstydu i brudu, jest bardzo ważne. Potrzebujemy więcej swobody. Nie chodzi mi o fizjologiczny ekshibicjonizm czy ostentacyjne łama-

nie zasad dobrego wychowania przez zbuntowane kobiety. Sprawnie przebiegające czynności fizjologiczne są warunkiem dobrego zdrowia. Są również bardzo mocno związane z seksualnością, ze stanem naszych narządów płciowych, zdolnością do genitalnego pobudzenia, do orgazmu. Zapominamy o tym na co dzień.

Nagość i stosunek do niej matki też są bardzo ważne. Wiele matek zakrywa się szczelnie, ale są też takie, które nie wstydzą się nagości, przy córce zmieniają podpaszkę. Widziałas swoją matkę nagą w dzieciństwie?

Moja matka raczej krępowała się swojej nagości, za to babcia potrafiła pokazać się nago w kąpeli, i to z radością i swobodą. Myślę, że ważniejsze od tego, co robi mama ze swoją nagością, jest to, jak traktuje nagość córki. Subtelny moment, w którym córka potrzebuje poparcia mamy, to ten, kiedy zaczyna się wstydzic swojej nagości – nie chce już zdjąć bluzki przy dorosłych czy przebierać się na plażowym kocu. Często wtedy dorośli są głupio gruboskórni, naśmiewają się, „że nic tam nie ma, a ona już się chowa”. Wsparcie mamy jest wtedy potrzebne, żeby dziewczynka mogła budować zdrowe granice i poczucie, że może sobie ufać, a jej ciało należy do niej.

A co twoja mama zrobiła, żebyś mogła poczuć się ładna? Tego też trzeba nauczyć się od niej.

Często patrzyła na mnie z uśmiechem, dbała o mnie i czułam, że robi to z przyjemnością: pielęgnowała, czesała, ubierała. Szyła mi sukienki i stroje na bal do przedszkola,

upinała warkoczyki i kokardy, bez bólu i pośpiechu. Pozwalała przebierać się w swoje ciuchy, przymierzać korale i klipsy, a czasem nawet szpilki. Wdzięczyć się do lustra.

No i w okresie mojego dzieciństwa potrafiła zadbać o siebie tak po kobiecemu. Malowała usta i paznokcie, używała perfum w pięknym flaconie. Uwielbiałam, kiedy przygotowywała się do sylwestra. Wyczarowywała wtedy sama suknie balowe, a miała do tego talent. Kupowała szpilki, długie rękawiczki, ach! Imponowała mi jej uroda i elegancja, chciałam być taka jak ona, gdy dorosnę.

Jednak tu też można przesadzić i zaszkodzić. Dziewczynki odpowiednio uczesane i ubrane udają małe kobiety, lubią to i bardzo szybko dostrzegają spojrzenia ludzi, szczególnie mężczyzn. Czasami mam wrażenie, że rodzice grają nimi na scenie parku czy placu zabaw. Sam nie wiem, czy bardziej promują ten spektakl matki czy ojcowie?

Niewesoło jest obserwować, jak skomercjalizowany świat popkultury wyciąga łapy po coraz młodsze dziewczynki, a rodzice niestety się temu poddają: kupują coraz to nowe gadżety, ciuchy à la Doda. Dzieci, jak wiemy, są podatne na modę i lubią naśladować dorosłych – to zjawisko rozwojowe. Nie ma nic złego w tym, że dziewczynki chcą być jak ich idolka. Problem widziałabym raczej w cynicznym wykorzystywaniu tej prawidłowości np. przez przemysł – myślę o masowej produkcji dziewczęcych ubrań, które poprzez kolorystykę, krój i ozdoby mają seksualne podteksty. Niebezpieczne jest to, że te przebieranki tracą walor zabawy i stają się stylem bycia, a dziewczynki

wywołują seksualne skojarzenia, co właśnie jest celem. To naprawdę groźna tendencja. Matki w Wielkiej Brytanii, a teraz i w Polsce organizują się w Ruch Antyróżowy przeciwko temu zjawisku.

Co robić? Matka powinna ograniczać rodzącą się kobiecość? Za dużo seksualności to źle, ale jeszcze gorzej zabijać naturalną chęć podobaania się, dziewczynki przecież tak trenują swoją kobiecość, podobnie jak macierzyństwo, kiedy wożą w wózkach lalki...

Tu chodzi o co innego – seksualizacja to celowy zabieg wprowadzania seksualnych skojarzeń w dziewczęcą modę. Ważne, żeby chronić nasze córki przed wpływem pazernych i bezwzględnych producentów. Jeśli córka zapragnie dostać „zestaw do tańca na rurze” – wyobraź sobie, że jest taki produkt – musimy umieć powiedzieć stanowczo „nie”. Wyjaśnijmy odmowę, nie zawstydzając jej – za pomysł takiej „zabawki” odpowiedzialni są dorośli.

Napisałem do znajomych kobiet w różnym wieku, pytając o ich dzieciństwo, młodość, seksualność i o matkę. Zaskoczyło mnie, jak szczerze i obszerne były odpowiedzi. Nastolatka chwali matkę, że ta dała jej przyzwolenie na seks, ale pisze: „mimo wszystko w poszukiwaniu odpowiedzi na pytanie typu: dlaczego mój chłopak tak szybko kończy?, wrzuciłabym je w Google”. Dlatego nie wiem, czy nie mówimy o archeologii... Idą nowe czasy.

Obyczaje się zmieniają, kobiety mówią chętniej niż kiedykolwiek o swojej seksualności. To, że nastolatka szuka

odpowiedzi w Internecie – świetnie, bo nie o wszystkim należy rozmawiać z najlepszą nawet matką. To też ważna oznaka dorastania i kolejny etap rozwoju relacji matka – córka, w którym córka może usłyszeć: jesteś już duża, możesz iść w świat i zbierać informacje sama, ufam ci, ale zawsze możesz wrócić i zapytać.

Mało było w tych zwierzeniach drastycznych scenariuszy ograniczania przez matki, ale w wielu historiach córkom zabrakło rozmów, temat seksu często był przemilczany.

Och, milczenie bywa bardzo wymowne. Niesie ważną informację, np. że sprawy płci, ciała to temat tabu, że nie wolno pytać, bo takie zainteresowanie jest niewłaściwe. Córka może czuć się osamotniona, zagubiona, pełna lęku wobec przemian w swoim ciele i psychice.

Z drugiej strony podstawowy przekaz, który córka powinna odebrać od mamy, nie musi być wcale wypowiedziany słowami. „Cieszę się, że jesteś dziewczynką” – komunikowane poprzez mowę ciała, postawę wobec córki od momentu, kiedy kobieta pozna płć dziecka, od narodzin i pierwszego dotyku – daje córce mocne oparcie i ufność, że jest mile widziana na świecie taka, jaka jest. To baza, na której w przyszłości może rozwijać swój seksualny potencjał. Dzięki takiemu doświadczeniu kształtuje się nasze zdrowe poczucie własnej wartości jako kobiety, możemy czuć się dobrze we własnej skórze.

Boję się, że z naszej rozmowy wynika, że potrzebna jest matka idealna. A taka nieco zablokowana, nieprzyzwalająca wydaje

wyrok na córkę i ją okalecza. A przecież znam kobiety, które osiągnęły harmonię i satysfakcję w sferze seksu, mimo że miały represyjne matki. Bo oprócz matek, jak mówiłaś, są jeszcze inne kobiety, często to one stają się wsparciem, dając odmienny przykład. I w końcu jesteśmy my sami, z wolną wolą i własnym rozumem.

Nie jest potrzebna matka idealna, lecz wystarczająco dobra – taka, która popełnia błędy, ale szuka rozwiązań i przede wszystkim stara się być sama szczęśliwą kobietą.

Olga Haller
Tomasz Jastrun

Soczysta mowa ciała

W palcach czuć miękkie błotko, ciepły makaron; sos na brodzie, mokre ciuchy, śliskie od potu ciało... Doświadczmy uwalniającej siły „brudnej zabawy”. Aby poczuć w seksie przyływ radości i swobody, musimy na nowo porozumieć się ze swoim ciałem i zwolnić je z nadmiaru zakazów.

Składamy się nie tylko z czystej duszy, ale też z wydzielin i zapachów nie zawsze miłych, dlatego na wszelki wypadek wszystko maskujemy. Szczególnie kobiety! I okropnie się boimy, że coś się ujawni i nas skompromituje. Łatwo o to przy seksie, kiedy obnażamy się, dostajemy małego rozumu i tracimy kontrolę.

No tak, seks to nieuchronnie też fizjologia: rumieńce, poty, wydzieliny z genitaliów i charakterystyczne zapachy, odgłosy. Jak tu się cieszyć ciałem swoim i partnera, gdy

te zwykłe przejawy cielesności budzą w nas wielki wstyd? Swoją drogą ciekawe, czy nawet jeśli odczuwamy podniecenie, smakując i wachając, to na ile pozostajemy wolni od poczucia niestosowności czy grzechu. Na dodatek w naszej kulturze wszyscy potrzebujemy być bez względu na sytuację czyści i pachnący – coraz bardziej i bardziej! Wymóg ten dotyczy zwłaszcza kobiet. Czasami kiedy oglądam skierowane do kobiet reklamy środków czystości, zbiera mi się na wymioty. Czyste białe ubranka, różowe ciała, zero naturalnych zapachów – trzeba je zlikwidować, zastąpić aromatem kwiatu albo lasu. Albo obraz miesiączki – w „zawsze bezpieczną i suchą” podpaskę wsiąka neutralny błękitny płyn... Nie wydalac, nie wydzielać – to jakiś terror sterylności. Unikać brudu, wyprać się ze wszystkiego, co żywe i ludzkie.

Pamiętam z lat szkolnych, kiedy na lekcji religii katechetka omawiała listę grzechów przeciwko c z y s t o ś c i, powiedziała, że możemy grzeszyć wszystkimi zmysłami, także węchem. Zabrzmiało to tajemniczo, a na pytanie jak, usłyszałam, że dowiem się, jak będę starsza. To zafrapowało mnie, ale też poczułam niepokój, że wkraczam na jakiś grząski grunt, a mój zwykły, niewinny – jak mi się zdawało – nos może być grzesznym, paskudnym narzędziem.

Gdy coś, co jest bliskie i naturalne, zostaje objęte zakazami, zaczynają nami targać sprzeczne siły. I zakazany owoc kusi...

To zawsze wstęp do kłopotów, jeśli jakaś bliska sfera pełna jest niedomówień, zakazów, nakazów i zaczyna

nią rządzić lęk albo ignorancja. A co do pokusy, to w różnych sytuacjach doświadczyłam wiele razy uwalniającej siły pozwolenia sobie na „brudną zabawę”. Grać w piłkę w deszczu, brodzić w błocie, taplać się w glinie, malować palcami, zakopać się w piasek po szyję, jeść makaron rękami, skoczyć w ciuchach do wody, iść spać bez mycia... W palcach czuć miękkie błotko, ciepły makaron, sos na brodzie, zaschniętą farbę na skórze, mokre ciuchy, woda w butach, śliskie od potu ciało. Kiedy angażujemy się w taką zabawę, przeszkadza myśl, że musimy być c z y ś c i. Nie odpędzimy myśli i nie pójdziemy na całość – nie poczujemy radości i swobody. I tak jest w dzieciństwie. Białe rajstopki mają być białe, sukienka cała, a ręce umyte, musimy się ciągle powstrzymywać. Czyli zdusić pęd do eksperymentowania, do zapomnienia się w zabawie. A dzieci to kochają.

Ile kobiet zna potem to uczucie ze swojej sypialni? Coś jest nie tak – pragniemy orgazmu, wypróbujemy pilnie instrukcje poradników lub rady przyjaciółek – bez powodzenia. To usztywnienie i zablokowanie ma źródła w zakazach dzieciństwa i staje się automatyczną reakcją ciała. Napięcia mięśni, kiedyś niezbędne, by powstrzymać „złe” impulsy i zyskać aprobatę rodziców, dziś stają się więzieniem dla energii seksualnej. Musimy więc na nowo porozumieć się ze swoim ciałem i zwolnić je z nadmiaru zakazów.

Szczególnie ważne jest dla kobiet odkrycie mięśni dna miednicy odpowiedzialnych za funkcje genitalne i wydalni-

cze. Trzy otwory ciała otoczone mięśniami tak blisko siebie: odbyt, cewka moczowa i pochwa, to części ciała tzw. wstydlive, no i „brudne”. Czasami wołałybyśmy ich nie mieć – to dla wielu kobiet symbol „kobiecego losu”: udręki miesiączki, bólu porodu, lęku przed ciążą. No i ten mocz i stolec, jakaś boska pomyłka. Znasz anegdotę o Petrarce, który zastał ukochaną Laurę w „przybytku” cierpiącą z powodu biegunki? Niepomierne zdumiony zawołał: „To Laura też sra”?!

Znam wielki niepokój św. Augustyna, że poczynamy się między przewodem moczowym a odbytem. I jest jakaś przepaść między kreacją kobiet, przebraniami, perfumami a naszą fizjologią. Można nawet mówić o podwójności i zakłamaniu... Ta podwójność wyostrza się w okresie dojrzewania i tworzy dramat, który musi być jakoś zapisany w ciele.

Zapisuje się w postaci zablokowania kontaktu psychofizycznego z tym podejrzanym obszarem, który ulega wykluczeniu. I tak jak w wykluczeniu społecznym traci swoje prawa, jest niesłuchany, ignorowany, a nawet prześladowany. Gromadzą się napięcia, mięśnie tracą elastyczność, narządy są gorzej ukrwione. Cała miednica, to centrum kobiecego ciała, czeka w każdej z nas na docenienie, rozluźnienie i troskę. Możemy w ten sposób zapobiec dolegliwościom somatycznym, które trapią wiele kobiet i wydają się normą: zaparcia, wzdęcia, bolesne miesiączki, nietrzymanie moczu itp. I znowu farmaceuci obiecują nam superśrodki, które to zlikwidują. A przecież

to „wołanie” naszych ciał! Wołanie o zmianę w traktowaniu naszej cielesności. Stan mięśni dna miednicy wpływa również na stawy biodrowe i kręgosłup – stamtąd też mogą pochodzić częste u kobiet chroniczne bóle głowy. Zauważ, kobieta wymawiająca się od seksu bólem głowy to odwieczny motyw dowcipów i domorosłego psychologizowania, w domyśle: winna jest ta oziębła żona, „one po prostu takie są”. A tymczasem w ten sposób działa także terror czystości – one takie są, skoro od wieków próbują sprostać sprzecznym oczekiwaniom.

Różnice między kobietami a mężczyznami w sferze przyzwolenia na fizjologię wydalania są widoczne gołym okiem, nawet przy drogach.

O ile więcej jest dla was tolerancji w tej sprawie. Chłopaki mają swoje „świńskie zabawy” – zawody w sikaniu do celu, głośnym puszczeniu gazów czy bekaniu. Uważamy to za wulgarne, uczymy opanowania i słusznie, ale rozwojowo to ważny etap osvajania fizjologii naszych ciał i to w szerszym społecznym kontekście. Bo chłopcy z tym wszystkim są w gronie kumpli, a czyściutkie dziewczynki – same. Mężczyznom raczej nie zdarza się marzyć, by oddawanie moczu w toalecie odbywało się bezgłośnie? Mogę cię zapewnić, że kobietom, owszem; nie mówiąc już o innych odgłosach. A przy drogach?... Zwyczaj nieskrępowanego zatrzymywania się za potrzebą na drodze i sikania pod drzewem powszechny wśród mężczyzn, choć może się nie podobać, jest dla wszystkich oczywisty. Wściekła kiedyś na

tę widoczną nierówność, sama zmuszona do wytrzymania w podróży autem, zamarzyłam kiedyś o przydrożnej manife równościowej, w której co pół kilometra po obu stronach drogi kucająby siusiające kobiety. Ciekawe, kiedy zjawiałby się policja?

Nie chcę kucających kobiet przy drogach, jednak nie.

Ale to niesprawiedliwe, że słynny posązek Siusiającego Chłopca w Brukseli musiał poczekać prawie pół wieku na siostrę – Siusiającą Dziewczynkę. Z uśmiechem ulgi, z przyjemnością przywitałam ten przejaw zmiany obyczajów. Chcę zachęcić kobiety do refleksji. Jak traktujesz swój brzuch, miednicę i wszystko, co tam się dzieje? Jakie są twoje nawyki higieniczne? Czy bardzo się wstydzisz potrzeb fizjologicznych? Jak zwykłaś o tym myśleć, mówić? Czy powstrzymujesz się w jakiś sposób, który przysparza ci cierpienia lub niewygody? Czy znasz swoje mięśnie dna miednicy? Czy potrafisz odczuć, rozluźnić i napiąć mięśnie wokół zwieracza cewki moczowej, odbytu i pochwy, każdy oddzielnie? Czy lubisz swoje ciało razem z układem wydalniczym? Czy pozwalasz sobie na przyjemność poddania się procesowi wydalania, na odczucie ulgi? Czy znasz zapachy swojego ciała? Jak je traktujesz?

Pozwólmy sobie zobaczyć u siebie przejawy fizyczności i cieszyć się nią – cudownie doskonała budowa anatomiczna i funkcjonowanie wszystkich układów naszego ciała, także wydalniczego. Wyobraźmy sobie, że każda Laura – dziewczynka

i kobieta – ma prawo puszczać bąki, robić kupę i siusiać, i co więcej, może to być słyszeć, widać i czuć. Coś mi się zdaje, że brzmi to jak herezja i nieprzyzwoitość, i to w tekście do eleganckiego kobiecego czasopisma, a jednak jestem pewna, że to ważne, by naruszyć to tabu.

Pewnie już naruszyliśmy... Kultura to jednak też granice, przesunęły się bardzo ostatnio, ale muszą gdzieś być i warto o nie walczyć. W zdrowym seksie też toczy się gra między „ujawnić” – „ukryć”. Miłośna fascynacja to też jakby wchodzenie sobie pod skórę. Niektórzy wchodzą tu i tam, choćby seks analny, który już nie jest uważany za perwersję, jeśli odbywa się za zgodą obu stron. A co z miesiączką? Niektórym facetom ona nie przeszkadza, innych, chyba liczniejszych, przeraża i paraliżuje...

Granice tego, co dopuszczalne w seksie, są coraz szersze i do nas należy wybór i decyzja, jak daleko pójdziemy. Nikt nikomu nie może tego dyktować ani oceniać, właściwe to czy nie. Jak wiadomo, od strony medycznej miesiączka nie jest przeciwwskazaniem do współżycia – wszystko zależy od chęci partnerów. A zakres możliwości jest szeroki – od całkowitej abstynencji erotycznej w tym czasie do szalonego seksu, gdzie krew miesięczna jest afrodyzjakiem. W prozie Eriki Jong odnajdziemy cudownie obrazoburcze opisy seksualnych doświadczeń wyzwolonej Isadory, bez przemilczania fizjologii seksu. Niejedną z nas może zawstydzić czy zniesmaczyć ich bezpośredniość. Nie szkodzi. Jeśli chcemy wyjść poza własne

ograniczenia, to musimy spotkać się z tym, co jest. A potem podważmy zasadność tego wstydu, zbadajmy skąd ten niesmak, kiedy i jak nauczyliśmy się brzydzić naszej cielesności.

Katarzyna Miller
Beata Pawłowicz

Kiedy śpisz sama

Singielka, samotna mama, rozwódka – czy mogą mieć udane życie seksualne? Kobiety, które nie żyją w stałych związkach, czasem zasznurowują swoje libido i nie mają życia seksualnego, ale bywa też, że przywiązują do seksu zbyt dużą wagę. Dlatego warto wiedzieć, jakimi przekonaniami kierują się osoby, które znalazły radość seksu, choć zwykle śpią same.

Znam kobiety, które po rozwodzie skupiły się na wychowaniu dzieci, całkiem rezygnując z poszukiwania nowego partnera i seksu.

Po rozwodzie kobiety często zamykają się, skupiają na tym, by „nastarczyć” wszystkiego, co potrzebne dla domu. Chcą dla dzieci być i matką, i ojcem. Umęczone w tej roli superrodzica, coraz bardziej zasznurowują swoje libido. Mężczyzna, który się zaczyna koło takiej kobitki kręcić,

dostaje po łapach. Bo ona myśli, że w ten sposób raz na zawsze ma rozwiązany problem z mężczyznami. Ona się nie puszcza i koniec! Ma przecież dzieci, więc nie będzie do domu przyprowadzała obcych.

To dobrze, że stawia dzieci, a nie swoją, że tak powiem, chuć na pierwszym miejscu.

Często tak postępują kobiety, które wyszły poranione z poprzedniego związku. Ale jeśli naprawdę myślą o dobru dzieci, czym prędzej powinny zdać sobie sprawę, że wybrały zły sposób. Dzieci zasznurowanych matek wyrastają w nieprawdziwym świecie. Ich seksualność dopiero się rozwija, a dostają jako wzór matkę, która się seksu wyrzekła, więc ma też małe zrozumienie dla ich potrzeb seksualnych. Oczywiście bez seksu można żyć. Jednak seks w tym domu staje się tematem tabu. Dzieci są pozbawione czegoś ważnego: widzą matkę tylko w jednej roli, nie wiedzą, że ona jest też istotą seksualną. Oczywiście, nie najlepiej mieć stały rozgardiasz w życiu dlatego, że mama ma temperament, ale też nie musi ona żyć w abstynencji. Tym bardziej że wtedy przekazuje dzieciom niechęć wobec seksu.

Skoro abstynencja nie jest dobra ani dla dzieci, ani dla matki, co powinna zrobić kobieta, która do tej pory rezygnowała z seksu?

Dzieciom powiedzieć: „Jestem dorosła. Rozstaliśmy się z waszym ojcem, ale nie zamierzam z tego powodu być zawsze sama. To jednak, czy z kimś będę na stałe, zależy od

tego, czy spotkam kogoś, kto okaże się godny i mnie, i was. A na randki będę chodziła, kiedy będę miała na to ochotę”. Ale też nie musi spotykać się z mężczyzną, by mieć seks. Istnieje przecież masturbacja. Może o tym nie chce pamiętać, bo kiedyś ksiądz jej powiedział, że to jest złe. Pewnie słyszała też, że jeśli sama sobie daje seks, to jest on gorszy niż ten, który może jej zaoferować mężczyzna. A przecież sami możemy najpełniej poznać własne ciało, jego reakcje i potrzeby. Niestety, jesteśmy wychowywane w przeświadczeniu, że okazywanie miłości samej sobie to dowód na to, że nikt inny okazać nam jej nie chce. A jest odwrotnie. Okazywanie miłości sobie to droga do nauczenia się, jak przyjmować ją od innych, dostrzegać to, co oni chcą nam dać. Umiejętność kochania siebie także nas uniezależnia.

Jest tak dużo singielek, że pewnie coraz więcej z nas umie żyć własną miłością.

Oczywiście, że i tak jest, ale są też singielki, które dużo randkują, flirtują z mężczyznami – nieżonatymi i żonatymi, żeby tylko coś się działo. Bo inaczej robi się pusto. Długie związki raczej im się nie udają, bo dziewczyny są zbyt napięte, wchodzą w relacje z przymusu, a nie dla przyjemności. Nie jest to dziwne, bo kobiety nadal uczą się, że ich wartość musi być potwierdzona, niejako ostemplowana męskim zainteresowaniem, więc łatwo nam popaść w uzależnienie.

A jeśli taka uzależniona od męskiego zainteresowania singielka ma dzieci?

Niektóre dzieci mówią: „Trudno. Mama tak ma, że musi, a jak musi, to trzeba się z tym pogodzić”. Mają do tego stoicki, filozoficzny stosunek. Ale są i takie, które się buntują, kłócą z matką. Obrażają ją, wyzywają. Inne ciężko to przeżywają, bo myślą, że one to dla mamy za mało, że są nieważne. Te postawy dzieci są zależne od tego, czy ich matka sama daje sobie prawo do uprawiania seksu. Wiadomo, że dziecko nie zastąpi kobiecie partnera. Ale też nie godzi się porzucać dziecka dla mężczyzny. Może być i tak, że dzieci widzą mamę nieszczęśliwą, bo ten pan, co przychodził, już nie przychodzi. Teraz nowy się pojawił, ale i tak wiadomo, że za jakiś czas go nie będzie. Te dzieci nie mają prostego dzieciństwa.

A ich matki, jak się czują?

Często mają wyrzuty sumienia, ale trudno im przestać biegać za mężczyznami, skoro dzień bez flirtu czy chociaż komplementu to dla nich dzień stracony. W uwolnieniu się od tej zależności może im pomóc pokochanie siebie. A wtedy nie męczy poczucie, że coś umyka: „taka młoda jestem, taka ładna i co? Nie wykorzystam tego?!”. Na szczęście jest coraz więcej kobiet, które chcą się uniezależnić. Wiedzą, że można nauczyć się żyć wewnętrznym spokojem, że mężczyzna nie wystarczy do ułożenia sobie życia.

Przed zbytnim korzystaniem z wolności seksualnej powinny nas powstrzymywać choćby wyniki badań, które mówią, że kobiety emocjonalnie wiążą się z partnerem, z którym uprawiają „tylko” seks.

To fajna damska cecha, że pojawia się w nas czułość i zaangażowanie w efekcie bliskości cielesnej. Ale smutne i bolesne jest pozostać w tej czułości bez odpowiedzi. Dajemy się „nabrać”, same się nabieramy z powodu małej wiedzy i doświadczenia oraz tragicznej w skutkach skłonności do uprawiania iluzji. Seks dla seksu może być ważnym doświadczeniem dla dziewczyn czy kobiet, dać im wiedzę, która w przyszłości pomoże w dokonywaniu świadomych wyborów. Nie uczą się dzięki romansom te dziewczyny, które mają niską samoocenę, one czują tylko, że dały się wykorzystać. Przypadkowy seks je rani. Czekaają na telefon i kwiaty, a tych nie ma.

Z przypadkowego seksu robi się czasem przypadkowe dziecko...

Kobieta samotna powinna pamiętać o antykoncepcji, mieć chociaż prezerwatywy w torebce. Na wszelki wypadek.

Wracając do rozterek samotnych mam: kiedy można zaprosić mężczyznę do domu, żeby nie narazić emocji dzieci?

Dopiero kiedy kobieta pozna go na tyle, żeby wiedzieć: „będzie potrafił rozmawiać z moimi dziećmi”. Nie trzeba czekać aż do zaręczyn, bo chodzi o to, żeby dzieci zobaczyły mamę w innej roli – w relacji z mężczyzną. Ale też nie przyprowadzać nowego partnera, dopóki nie jest się pewną, że oboje chcemy być razem, że się zaraz nie rozstaniemy. Trzeba go też wprowadzać do rodziny stopniowo. Jeśli dzieci poznają przyjaciela mamy na spacerze, potem pójdą z nim na lody, a kiedyś jeszcze mama zaprosi go na obiad

– wtedy wszystko jest tak, jak być powinno. Dzieci uczą się, że bliskość nie powstaje natychmiast. A seks nie jest potrzebą, którą trzeba niezwłocznie zaspokoić. Ulegając impulsowi, można rozładować napięcie, ale nic więcej. Taka nauka jest dzieciom potrzebna, bo pospieszne zaspokajanie potrzeb czyni je naskórkowymi i płytkimi.

Kiedy partner mamy może zostać na noc?

Lepiej seks fundować sobie poza domem, szczególnie jeśli mamy tendencje do krótkich związków. Nie jest dobrze przyprowadzać co chwila kogoś nowego do domu i mówić, że mamusia tak lubi. Kobieta ma prawo robić, co chce, ale tylko sobie. Nie ma prawa robić tego dzieciom. A jeśli co tydzień przyprowadza kogoś innego, przestaje być w ich oczach tą dorosłą, która daje poczucie bezpieczeństwa. Sama zachowuje się wtedy jak bachor, który nie potrafi powstrzymać się przed zachciankami. Dzieci mają mieć swój dom, a nie mieszkać w domu przechodnym, bo wtedy nie wiedzą, czyj to dom.

Nie wszystkie kobiety postępują tak rozsądnie.

Czasem pozwalają dziecku rządzić. A przecież dziecko nie ma podstaw, żeby decydowało za mamę. Syn mówi do matki: „nie wolno ci!”. I ona mu ulega. Ale to jest postawienie sprawy na głowie. Dziecko wchodzi w rolę rodzica. Czasem też matki zamieniają córki w przyjaciółki i się ich radzą. Tymczasem córka to córka. Nie wolno jej wykorzystywać. Trzeba dziecku powiedzieć: „to nie twoja sprawa. Ważne jest dla mnie twoje zdanie, ale to ja decyduję, z kim

będę się spotykała”. To bywa trudne, bo bardzo wiele kobiet nie potrafi samodzielnie decydować. Reagować także. Więc jeśli spotkają złego partnera, który na przykład dobiera się do ich dzieci, dochodzi do tragedii.

Matki w takich sytuacjach często udają, że nic nie widzą...

Mają między sobą a światem taką ilość buforów obronnych, że są ślepe. Chociaż ich dzieci wołają o pomoc: nie jedząc, rzygając, przejadając się. To jest jeden wielki krzyk: „zauważcie mnie!”. Ale on nic nie daje, bo matki nawet do terapii się nie nadają właśnie z tego powodu, że się bronią przed prawdą, nie chcą wiedzieć i widzieć. Na szczęście coraz więcej skrzywdzonych w dzieciństwie ludzi przychodzi po pomoc do psychoterapeutów. Mamy dla nich ogromny szacunek – oni przekraczają swoje traumy, nie chcą im ulegać.

Podsumowując: od czego zależy, czy będziemy szczęśliwe w seksie, będąc – powiedzmy to wprost – same?

Najważniejsze jest nastawienie. Ani samotna osoba nie musi być nieszczęśliwa i niespełniona erotycznie, ani osoba w związku nie musi być spełniona. Nie porównujmy się, bo wtedy singielka zazdrości mężatce, a mężatka singielce. Nasze subiektywne poczucie szczęścia nie powinno zależeć od czynników zewnętrznych, bo wtedy byle powiew losu może nas unieszczęśliwić. Dlatego rozwój ma iść w stronę ugruntowania siebie.

Warto mieć seksualny stosunek do życia, cieszyć się z niego, mieć świadomość, że ono samo, bierze się z sek-

sualności. I jeśli życiu zaufamy, będziemy mieć nadzieję i radość mimo wszystko. A wtedy tylko krok do spotkania kogoś fajnego. Nie jest odwrotnie: nie muszę czekać z byciem szczęśliwą na to, aż ktoś przyjedzie, pocałuje mnie i obudzi ze snu. Książę w bajce to animus kobiety, jej własna poszukująca, dorosła, mocna część. Same się mamy obudzić i same uszczęśliwić. Ja jestem przeciw mitologii dwóch połówek, każdy ma szansę i prawo być całością, a wtedy spotyka pasującą drugą całość.

Katarzyna Miller
Beata Pawłowicz

Potencjał do kochania

Warto interesować się seksem, czytać poradniki i powieści erotyczne, oglądać filmy. Mówić szczerze z innymi kobietami o tym, czego pragniemy. Nawzajem wspierać się w tym, że mamy prawo do ochoty na lepszy czy inny seks. Dzięki temu przez całe życie będziemy optymalnie rozwijać się nie tylko jako ludzie, kobiety, żony czy matki, ale też jako istoty seksualne – kochanki.

Właściwie to na czym polega rozwój seksualny kobiety? Chciałybyśmy czerpać z seksu coraz więcej, ale z reguły jest odwrotnie. „Rozwój” kończy się na macierzyństwie. Potem zapominamy o seksualności. Czy to nam czymś grozi?

Hm... jak tu żyć... Jeśli zgubiło się seksualność ciała, gubi się radość i pożądanie życia. Ciało nie poznaje tylu stanów i możliwości odczuwania, rozwijania się. Drugi człowiek nigdy nie staje się cudem, powodem pragnienia, zachwytu. Na-

sze własne ciało nie staje się cudem. W jego przestrzeni nie dzieją się cuda, nie zdarzają miłe, rozkoszne chwile. Rozwój seksualny kobiety polega na docenieniu swojej zmysłowości, nauczeniu się myślenia o sobie, o swojej przyjemności. Jeżeli tylko chcemy, możemy czerpać z bogactwa otaczającego świata: dzięki spotkaniom z mądrymi ludźmi, literaturze, filmom, podróżom nauczyć się, że jest wiele sposobów istnienia, że możemy wybierać. Na szczęście coraz więcej kobiet to wie. Singielki mówią: „mam pieniądze, mieszkanie, zawód, nie będę się spieszyła z zakładaniem rodziny. Mogę sobie pobyć z kimś, kto mnie podnieca, ale na ojca się nie nadaje. I z nim nie będę miała dzieci. A kiedy ten związek przestanie być interesujący, znajdę kogoś innego”. W takim myśleniu nie ma nic złego. To poznawanie siebie, poznawanie mężczyzn, poznawanie seksualności.

Inni powiedzą: to „puszczanie się”.

A jak kobieta, która się nie całowała i nie pieściła, może znaleźć dobrego męża, umieć cieszyć się seksem? Przecież seksu też trzeba się nauczyć. Za pierwszym razem kobieta praktycznie nie ma szansy na orgazm. Ona musi się zrobić gorąca i wilgotna, otwarta, bez kontroli, żeby mieć przyjemność. A mężczyzna powinien umieć najpierw ją doprowadzić do nieprzytomności, żeby sobie pozwolić na przyjemność. Jest taki typ mężczyzn, typ casanowy, który wie, jak zdobyć kobietę i jak ją zaspokoić, bo ars amandi jest narzędziem jego pracy. Jest uważny i skupiony na tym, czego chce kobieta, co ją rozpala. Miałam na szczęście takiego kochanka (szkoda, że nie pierwszego). Ale jest wiele kobiet,

które takich mężczyzn nie spotkały. Czasem dlatego, że się ich wstydziły, bały. Bo mamusia powiedziała, że nie wolno. Na szczęście dziś kobiety ośmielają się chcieć czegoś więcej także w seksie. Ale wtedy często ich mężczyźni przed tymi potrzebami umykają.

I co wtedy: gdy partner jest w łóżku skupiony na sobie albo gdy go nie ma?

Kochać samą siebie, czyli uprawiać masturbację.

Nie lepiej poszukać kochanka?

Warto się masturbować, zanim zacznie się szukać kochanka. Bo to uczy kobietę jej erotycznej drogi, od skojarzeń, fantazji, przez dotyk, do orgazmu. To tylko straszenie, że masturbacja szkodzi. Oczywiście – jeśli mamy ochotę – znajdziemy sobie kochanka. Intuicyjnie wybieramy zazwyczaj kogoś, kto da nam to, czego nie dał stały partner. Całuje paluszki, kosteczki, nadgarstki – zachwyca się. I nawet jeśli wiemy, że to bajer, to i tak jest rewelacyjnie. Chłoniemy całym ciałem i sercem to, co słyszymy, i zaczynamy promienieć szczęściem.

Największy problem w seksualnym rozwoju kobiety polega na tym, że kobiety są rozdarte między moralnością a tym, czego pragnie ich ciało. Bo jeśli wychowujemy się w katolickim kraju i restrykcyjnej rodzinie, to między nami a naszą naturą leży miecz obnażony: „Nie wolno! Bo to jest puszczanie się!”. Ale puszczanie się to cudowne słowo! I tak zacznijmy je traktować! Jeśli chcemy żyć w pełni, musimy puścić: przestać trzymać się stereotypów, zakazów.

Przestać się bać, oceniać, karać. Śmiać się swobodnie, tańczyć, jeść i kochać, kiedy mamy na to ochotę, i kiedy jest to dla nas bezpieczne i dobre.

Chciałybyśmy tak żyć! Ale nasze wychowanie...

Wielu naszym wychowawcom słowo „dupa” z ust nie schodziło. Oni wciąż myśleli o seksie. Moja mama znalazła kiedyś w moim biurku książkę „Stąd do wieczności” Jamesa Jonesa, gdzie jest mnóstwo o różnych rzeczach, też o seksie. Ale ona z wypiekami na twarzy cisnęła książką o ziemię i krzyknęła: „bo tobie tylko jedno w głowie!”. Pomyślałam: „Nie mi. Tobie”. Ja się wtedy z moim chłopakiem trzymałam za ręce i to nam wystarczało. A więc nie myślimy o wychowaniu. Żeby rozwinąć się seksualnie, czytamy książki o seksie, oglądamy filmy erotyczne, rozmawiamy z innymi kobietami o tym, czego pragniemy i czego nam brak w łóżku. To ważne, żeby mówić o tym, że mamy potrzeby seksualne. Przyznawać się do nich. Przecież to odkrycie ostatnich dziesięcioleci! Przedtem kobiety potrzeb miały nie mieć. Prawda jest jednak taka, że je mamy, i trzeba się nawzajem w tym mieniu wspierać.

Rozmawiać z przyjaciółkami o seksie? To nie wszystkim się spodoba.

Nie ma ani jednej rzeczy, która by się podobała wszystkim. Ważne, żeby się odważyć. Częścią rozwoju seksualnego kobiety jest właśnie przyjaźń z innymi kobietami. Kobiety znają wagę uczuć, przeżyć, zmysłowego odbierania świata. Tulą się do siebie, całują, chodzą objęte. Szepczą ze sobą, mówią słodkie słówka. Mają dla siebie specjalne imiona.

Ta dziewczynska ujawniana bliskość to też edukacja erotyczna, której chłopcom się zabrania pod klątwą homoseksualizmu. Bywa też, że dziewczynki uczą się nawzajem pocałunków i pieszczot. I na randkach czują się pewniej.

Możemy dawać sobie wsparcie, mówić o tym, że czas pomyśleć o sobie. Ale i tak nastawione jesteśmy na zaspokajanie potrzeb mężczyzn. To dla nich nosimy obcasy, push-upy i udajemy orgazm.

Dotknęłam tu podstawowego problemu: „ja jestem najmniej ważna”. Taka postawa to efekt patriarchalnego wychowania dziewcząt. W skrócie: „bez mężczyzny jestem nieważna. Mam go złowić i utrzymać, żeby mi go inna nie odebrała. Dać to, co potrzebuje, żeby mnie zatrzymał. A potem zająć się domem, nim, dziećmi. Sobą samą o tyle, o ile mam być zadbana i dobrze wyglądać”. Jakie to staroświeckie, prawda? Ale wciąż pokutuje. Posłuchaj przykładów: „umiem się tak ułożyć w łóżku, żeby dobrze wyglądać”. „Świetnie udaję orgazm, bo inaczej on w siebie zwątpi”. „Przez 20 lat nigdy nie odmówiłam mu seksu, choć seksu nie lubię. Czemu on oszedł?”. Jeśli kobiecie się wydaje, że znalazła strategię przetrwania, to znaczy, że nie znalazła dobrego rozwiązania dla siebie. Lepiej przeżyć krótki czas konfrontacji z niewygodną prawdą, niż wyrzec się reszty życia.

Chcemy dać sobie prawo do bycia istotą seksualną, ale wtedy słyszymy w głowie: „to nie wypada!”.

Od ojca nigdy tego nie słyszałam. To mama chciała, żebym była damą. A to, co to oznaczało, budziło we mnie sprzeciw. Ta sztuczność, bycie nie sobą, takie ładne układa-

nie się. Czułam już wtedy, że to nie takie proste być kobietą, że na to trzeba sposobu i że bycie damą jest jednym z nich. Wiedziałam też, że ta wersja, która mi najbardziej odpowiadała, czyli bycie sobą, napotka wiele sprzeciwów. W głowie słyszymy masę nakazów i zakazów dotyczących np. sprzątnięcia, posiadania własnego zdania czy wychowania dzieci. Z nimi wszystkimi, tak jak i z tymi dotyczącymi seksu, pozwoli dajemy sobie radę. Mamy pisma kobiece, grupy kobiecego wsparcia i rozwoju. Nie warto zostawać z tym samej.

Co decyduje o wyborze sposobu, na jaki będę kobietą?

Zdaniem duńskich psychoanalityków można mówić, że są dwie kobiece płcie: córki ojców i córki matek. Kiedyś na warsztatach jedna z kobiet powiedziała: „jak was słuchałam, to chce mi się płakać i jednocześnie jestem wściekła, że wy się pozwalacie wykorzystywać, obrażać i jeszcze twierdzicie, że kochacie tych mężczyzn”. Od razu spytałam: „a z kim ty, kochana, byłaś bliżej w dzieciństwie?”. Odpowiedziała: „z tatą”. Wiedziałam, że tak powie, bo to ten typ kobiet ośmiela się mówić o swojej wściekłości. Córki ojców wiedzą, że mają prawa, gdy córkom matek połowę energii zabiera to, by sobie na coś pozwolić. Na przykład na romans. Córki ojców mają nie tylko prawa, ale też umiejętność krytycznego myślenia, nie zadowolają się potocznymi sądami, np. na temat tego, co to znaczy być kobietą.

Same plusy!

Wiele plusów, ale jest wielki minus: brak bliskości z matką i niepewność, kim się jest. Nie jest dobrze, kiedy

z córką rozmawia tylko ojciec. Świat jest pokazany od jednej strony. Na przykład kiedyś mój ojciec powiedział, że gdy mężczyzna pożąda kobiety, a ona się z nim tylko całuje i pieści, a nie chce kochać, to go strasznie boli. Ja się tym przejęłam. I tu zabrakło matki, która dodałaby: „zaraz, kochany. To jest na pewno ważne dla mężczyzny, ale dziewczyna nie może za każdym razem, kiedy on się podnieci, zgadzać się na seks, żeby go nie bolało”. Matka powinna powiedzieć córce: „masz prawo w każdym momencie powiedzieć: więcej nie chcę”. Ale ponieważ tego nie powiedziała, przez pewien czas nie umiałam powiedzieć „nie”.

Z kolei córki matek mało znają i rozumieją mężczyzn. Zdarza się, że z mlekiem matki wyssały wiele destrukcyjnych przekonań, np., że mężczyźni są tylko po to, żeby zrobić dzieci, a reszta to życie domowe kobiet. Taka kobieta może być w szkodliwej relacji z matką – wtedy duch mamusi nie opuszcza jej nawet w sypialni.

Co córka powinna usłyszeć od dobrej matki?

Przede wszystkim, że ciało, które ma, jest cudowne. Wszystko jedno, czy jej piersi są duże, czy małe. Że ma między nogami źródło rozkoszy. A jej ciało jest dla mężczyzn piękne, podniecające. Że oni go pożądają i że w tym pożądaniu nie ma nic złego, bo ono jest wartością wynikającą z różnic między kobietami i mężczyznami. Matki powinny nauczyć córki, że mogą swoje ciało kochać. Powinny je nauczyć, że mężczyzna ma kobietę kochać tak, żeby jej było dobrze.

Pozytywny głos ojca jest pewnie nie mniej istotny.

Wiele dziewczyn pamięta, że ojcowie w pewnym momencie przestawali je dostrzegać. Mężczyźni sobie tego nie uświadamiają, ale boją się, że córki zaczynają na nich działać erotycznie i je odrzucają. A powinni powiedzieć: „dalej cię kocham, ale jesteś już za duża, żeby tulić się do ojca. Niedługo pewnie będziesz przytulać się do chłopaków”. Dobry ojciec wie, że córka, aby uczyć się budować dorosłe relacje męsko-damskie, musi umawiać się na randki. Przeżyć te cudowne chwile, kiedy chłopak stoi pod jej oknem i wzdycha.

A jeśli mama nie mówiła pięknie o ciebie, a tato straszyl ciążą?

Jeśli kobieta nie wykroczy poza swój dom rodzinny, będzie powielala ten straszny schemat wobec siebie i dzieci. Jeśli jest świadoma, otwarta, poszuka pomocy, np. w terapii.

Czy kiedyś trzeba zrezygnować z seksu?

Nigdy nie warto rezygnować, zawsze warto zacząć. Rezygnując, bo na przykład mamy już za dużo lat, tracimy najlepszy czas dla kobiecej seksualności. Czas, kiedy możemy już wszystko, bo nie musimy pilnować, czy miesiączki są regularnie, i nie obawiamy się ciąży. Nie wstydzimy się, za to cieszymy z tego, co nas spotyka. Seks czywiście to nie tylko przyjemność. Przynosi nam również niespełnienie, cierpienie. Ale i o nie też wtedy jesteśmy bogatsi. To jednak inny temat, o którym może kiedyś porozmawiamy.

Olga Haller
Tomasz Jastrun

Akt odkrycia

**Gra ubraniem daje wiele ekscytujących możliwości.
Działa na wyobraźnię, buduje miłosne napięcie.
Bawiąc się w zakrywanie – odkrywanie, otwieramy się
na radość z pokazywania swojego ciała.**

Tylko człowiek zna pojęcie nagości. Dlatego ubranie grało i gra tak ważną rolę w seksie. Służy podkreśleniu naszych walorów, ale też ukrywa braki. Wabi jak pióra u ptaków, przypomina, że liczne są zwierzęce i ludzkie kamuflaże... Specjalnością naszych czasów jest jednak ujawnianie.

Moda daje coraz to nowe przyzwolenia, zaś reklama używa kobiecego ciała do sprzedaży już niemal wszystkiego. To nieprzerwany strumień obrazów kobiecego ciała. Chcemy ubierać się i rozbierać jak postacie z TV i billboardów. Łatwo tu się zagubić. Już nie wiemy, kiedy kierują nami stereotypy atrakcyjnego wyglądu, a kiedy rzeczywiście korzystamy ze swobody wyboru.

Dzisiaj nie boimy się ujawnić nawet tego, co nieładne; spod krótkiej bluzki wygląda tłusty brzuch i mało powabny pępek, nawet blizny... To też staje się częścią seksualnej gry.

Coraz więcej kobiet mimo sporej tuszy nosi biodrówki, dekolty i obcisłe bluzki: pokazują więc obfite piersi, brzuchy, biodra. Ukształtowany przez media obraz idealnej szczupłej kobiety sprawia, że wydaje się to czasami „niestosowne”. A z drugiej strony czemu nie? Wspaniale, że te dziewczyny pozwalają sobie pokazać ciało, zamiast ukrywać się pod luźnymi szatami.

Ale często wabi się już wprost, bez żadnych aluzji, za to z wiernym rysunkiem pośladków odcisniętym przez ciasne spodnie, a nawet rysunkiem waginy. Niebywałe!

Tak, szczególnie w lecie istny szal ciał. Biusty nagie do połowy, widoczne staniki, majtki, nogi, pośladki w stringach pod sukienką. Kiedyś ciało trzeba było obrać z wielu warstw, odnaleźć w gęstwinie falban, więc czas gry wstępnej siłą rzeczy musiał być dłuższy, a wcześniejsze zaloty w tych wszystkich tiurniurach, pantalonach i gorsetach – działać na wyobraźnię i potęgować napięcie.

Ale choćby z dawnych fraszek wynika, że czasami wykorzystywano brak majtek (nie było ich kiedyś), więc błyskawicznie załatwiano sprawę. Ale to właśnie dzięki ubraniu możemy zrobić wielką tajemnicę ze swojego ciała. I wtedy akt zdjęcia bluzki czy majtek bywa podobny do trzęsienia ziemi.

Trzęsienie ziemi tym silniejsze, im więcej wcześniej oczekiwania, fantazji i marzeń. Jedna z uczestniczek warsztatów wspominała, kiedy chłopak rozpiął jej bluzkę i w świetle księżyca ujrzał jej nagie piersi, dech mu zapało, jęknął z wrażenia, szepcząc: „co za piersi..!“. Jego zachwyty wydawały jej się wtedy niezrozumiałe. Był to jednorazowy, przypadkowy seks, więc trzymała jego wspomnienie w „szufladce” na niepotrzebne seksualne ekscesy, które ma sobie za złe. Wśród przyjaznych kobiet wreszcie mogła ten męski zachwyty przyjąć i otworzyć się na radość z pokazywania swojego ciała. Kiedy etykietujemy nasze seksualne doświadczenia, tracimy autentyczny kontakt z sobą.

Kobiety zwykle wolą celebrować rozbierania, podczas gdy mężczyźni spieszą się. Czy nie ma tu sprzeczności pragnień?

O tak, mężczyźni zwykle szybciej i wprost zdążają do sedna, kobiety potrzebują więcej czasu. Dzięki tej odmienności kontakt erotyczny stanowi wyzwanie, możliwość rozwoju relacji, wzbogacenia doznań. Nasze kobiece podniecenie narasta od góry w dół – najpierw pocałunki, pieszczoty twarzy, szyi, potem piersi, ramiona itd., a dalej pieszczoty genitalne. Męskie odwrotnie – od dołu w górę. Więc kobieta może rozwijać swoją odwagę, rozpinając na wstępie kochankowi rozporek, a mężczyzna – delikatność, z namaszczeniem rozpinając guziki sweterka i pieszcząc jej płatek ucha. Takie to natura postawiła zadanie obu płciom w budowaniu intymnego kontaktu. Oczywiście niezależnie od tych prawidłowości możliwe są niezliczone wariacje na ten temat, np. wielu parom sprawia nieraz satysfakcję szyb-

ki seks w ubraniach rozpiętych tylko czy opuszczonych... Gra ubraniami daje tyle możliwości! Doświadczenie zmysłowej przyjemności, kiedy nie założy się majtek pod spódnicę albo przeciwnie – włoży takie szczególnie wymyślne. Świadomość, że ja wiem, a nikt nie wie. I podniecająca wizja zaskoczenia partnera, kiedy to odkryje!

To są kobiece tajemnice, które facetom trudno przeniknąć. Mężczyzn zdumiewa, jak kobiety czule wybierają majteczki na różne okazje. I pomyśleć, że kilka wieków temu bielizny w ogóle nie było. I sam jeszcze pamiętam długie reformy, które podglądałem jako dziecko pod stołem. A teraz są stringi, jakby ich nie było.

Majtki, staniki to wygoda, ciepło, ochrona, ale przede wszystkim wytwór mody, ozdoba, urozmaicenie, no i wabik. To prawda, kobiety na randkę ubierają się szczególnie starannie. Niejedną powstrzyma od spontanicznych miłosnych igraszek świadomość, że ma na sobie bawełniane majtasy. O ile wiem, mężczyzna, nawet jak odkryje je z zaskoczeniem, to nie popsuje mu to przyjemności, ściągnie je i już.

Faceci nie celebryją swoich majtek. Daję głowę, że wiesz, jaki masz dzisiaj kolor?

Jasne.

No właśnie, a ja nie...

Te kobiece upodobania są oczywiste, wystarczy zajrzeć do sklepu z damską bielizną – jakie mnóstwo wzorów, kolorów,

fasonów. Wiele kobiet, kupując stanik czy majtki, myśli o tym, że będą potem rozbierane w intymnych chwilach z partnerem, choćby tym potencjalnym.

W erotyce rozbieranie odbywa się zwykle na fali. Można wtedy rozebrać się z wdziękiem. Za to trudno potem tak się ubrać. I te okropne rajstopy od biedy można jako tako zdjąć, ale naciągnąć je ładnie na powrót już raczej się nie da? Są aseksualne, szczelne, niedostępne...

Ale wygodne. Ubieranie się po miłosnym zbliżeniu przebiega też na fali, ale odpływu. Patrząc na niego szamoczącego się niezdarne z ciuchami czy na nią, jak wciąga majtki, łatwiej o czułą wyrozumiałość, kiedy parę łączy uczuciowa więź. Seksowny wygląd nie jest jedynym i najważniejszym stanem, w jakim powinni widzieć się partnerzy.

Jeśli ubranie to konspiracja, to rozbieranie się może być dekonspiracją. Wyobraź sobie, że w łóżku nagle powietrze ucieka ze sztucznych piersi, z paznokci spadają tipsy, fałszywe tęczyki wypadają z oczu... Nie powinno być za wielkiego kontrastu między kreacją a rzeczywistością. W czasie seksualnych operacji, gdy za mocno się potrząsnie, może stać się demaskacja. I jest szok.

Straszna wizja! Najlepszym sposobem, by się przed tym uchronić, jest zgoda na siebie i dobre czucie się we własnej skórze. Wtedy ubranie czy makijaż są albo ozdobą, którą można zdjąć bez lęku, że przyprawimy partnera

o szok, albo celową zabawą – przebraniem, udawaniem, które ma służyć wzmocnieniu przyjemności.

Łatwo powiedzieć: bądź sobą i polub siebie. Jak to zrobić?

Nie dajmy się terroryzować modzie. Powielane wszędzie wizerunki chudych, wysokich i młodych modelek utwierdzają kobiety w poczuciu niedowartościowania. A gdy myślimy o sobie, że jesteśmy nie takie, jakie powinnyśmy być, trudno swobodnie rozbiierać się w łóżku.

Potrzebujemy też odwagi, żeby inicjować seksualne zabawy z ubraniem – włożyć seksowną bieliznę, zrobić striptiz. Wielu kobietom szkodzi kilka przekonań, które nie muszą być prawdziwe. Np. że zostaną ocenione jako wyuzdane, perwersyjne lub że narażą się na śmieszność, i że mogą coś zrobić, żeby podniecić mężczyznę, a nie dlatego że to je podnieca!

Coraz częściej kobiety rozmawiają o seksie i wspierają się wzajemnie. Na jednym z forów w Internecie znalazłam ostatnio wątek, na którym kobiety wymieniają się doświadczeniami striptizu dla swojego faceta – krótko, ciepło i konkretnie. Chcą się bawić w sypialni, co mnie cieszy.

Motyw ubrania ujawnia się na terapii?

Kobiety odkrywając w terapii traumy w obszarze swej kobiecości, uświadamiają sobie, że nijakie, luźne ciuchy, które nosiły „dla wygody”, stanowiły dodatkową, symboliczną ochronę, której musiały używać, chcąc uniknąć zainteresowania mężczyzn. Kiedy budują swoje granice,

wzmacniają odwagę i siłę, już mogą z tej ochrony zrezygnować i ubierać się, jak chcą.

A na ile przykrości narażone są dziewczyny w okresie dorastania, kiedy naśladowując swoje idolki, eksperymentują z odkrywaniem ciała, makijażem czy zbyt wyzywającym strojem. I w naszym społeczeństwie nie jest rzadkością, że przemoc seksualna wobec kobiet usprawiedliwiana jest prowokacyjnym ubiorem. Później, w dorosłym życiu, takie sytuacje przeszkadzają cieszyć się zabawą ubiorem w łóżku.

Ubraniem czasami wiele ukrywamy, a czasami co nieco obnażamy. Większość ludzi ma jednak więcej do ukrycia niż do obnażenia. Po prostu lepiej wyglądamy, więcej obiecujemy w ubraniu, niż kiedy jesteśmy nadzy...

Nie zgadzam się, widziałam wiele razy, jak kobieta, która w ubraniu wygląda, jakby miała nadwagę, rozebrana prezentuje się kobieco i naturalnie. A osoby w typie modelek w ubraniu wyglądają lepiej.

Zdarza się, ale o wiele rzadziej, na tyle rzadko, że wtedy wzdychamy: pozory mylą.

Mylą, ale wiele też mówią. Czasami kobiety ubierają się seksownie, a same tego nie zauważają – przyciągają uwagę mężczyzn, ich zaczepki, co dziwi je niepomrotnie. Wbrew pozorom to często kobiety, które nie mają kontaktu ze swoją seksualnością, są jak przebrane dziewczynki. Spełniają w życiu swoje seksualne role, ale ich seksualność jest od-

dzielona od całej reszty. Ograniczają nas też stereotypy, że zabawę ubiorem łączy się z młodością. Tymczasem nie ma powodu, by z powodu wieku zabraniać sobie tej przyjemności!

Ubranie to więc nie tylko ochrona i zabezpieczenie.

To też komunikat dla świata, kim jesteśmy. Może wyrażać nastrój, upodobania i tęsknoty, a także nastawienie do innych, może prowokować, kryjemy się za nim lub udajemy kogoś innego. Im więcej w nas zgody na siebie, tym więcej swobody i radości z ubierania się i z rozbierania.

Katarzyna Miller
Beata Pawłowicz

Czy ja muszę TO lubić?

Czy można być szczęśliwym bez seksu? I to jeszcze w tak ociekającej erotyką kulturze jak nasza?

Problemem nie jest to, czy mamy na seks ochotę, czy nie, ale to, że nie akceptujemy tego, co czujemy, czego chcemy.

Aseksualiści dziesięć lat temu założyli międzynarodową organizację walczącą o prawa tych, którzy nie uprawiają seksu. Chcą być uznani za czwartą płęć, obok hetero-, homo- i biseksualistów. Świat robi się zbyt dziwny...

Świat zawsze był dziwny, ale myśmy o tym nie wiedzieli, bo ci inni się nie ujawniali. A ja bym chciała, żebyśmy naprawdę uznali, że każdy człowiek ma prawo być tym, kim jest. Że ma prawo także do tego, żeby nie lubić seksu. A nie jest to proste, bo na seksie jest oparty cały look, jaki nam się proponuje: push-upy, szpilki, dekolty... Zresztą

te push-apy też często skrywają to, czego nie mamy: ochoty na seks i namiętność. Chodzimy przecież do łóżka z powodów zupełnie nieseksualnych, żeby nie być samotnymi, mieć się do kogo przytulić, żeby coś załatwić albo żeby mieć dzieci... Jest nawet taka książka „17 nieseksualnych powodów, dla których ludzie uprawiają seks”, ale myślę, że można by ich znaleźć jeszcze więcej.

Czytałam, że seks wyszczupla, dobrze wpływa na gospodarkę hormonalną i system immunologiczny. Dzięki niemu nie mamy zylaków i chorób kobiecych – oczywiście, o ile seks jest udany, a nie udawany. Czy seks to lek? Nie wiem. Na pewno jednak libido jest dowodem zdrowia i chęci życia. Nie bez powodu, bo gwarantuje trwanie gatunku.

Już możemy rozmnażać się bez seksu, i dobrze, bo może gdy prokreacja całkowicie oddzieli się od seksu, dzieci będą bardziej kochane – już zawsze planowane, a nie z pękniętej gumki, zapomnienia czy z tego, że on chciał dowodu miłości, więc ona mu go dała. Ale wracając do rzeczy, na co by nam seks dobrze nie robił, i do czego by nam nie był potrzebny, pierwsza podstawowa sprawa jest taka, że bez seksu można żyć. Sama mam za sobą i takie okresy, kiedy zajmowało mnie tylko pisanie i myślenie twórcze. Żyje się wtedy tak samo, tyle że spokojniej.

Z badań amerykańskiego seksuologa Edwarda Laumana wynika, że można żyć wtedy nawet szczęśliwie, skoro siedem procent ludzi, którzy przez rok nie kochali się, czuło się szczęśliwymi.

Można być szczęśliwym, nie kochając się, zwłaszcza jeśli nie odczuwa się pożądania, podniecenia i nie ma się ochoty, żeby odczuwać. Bo czemu mam cierpieć z powodu braku czegoś, o czym w ogóle nie pamiętam? O wiele więcej ludzi, niż nam się wydaje, żyje bez seksu. Tyle że się z tym nie obnoszą. Są też w życiu różne okresy. Z jednym mężem mamy seksu więcej, a z drugim tyle, co kot napłakał. Dlatego że pierwszego wybrałyśmy, bo podniecał, a drugiego przeciwnie, żeby było przy nim bezpiecznie. Przy takim mężu można również poczuć się w pełni akceptowaną, nie starając się być seksualnie atrakcyjną. Kobieta wtedy nie wyrzeka: „on myśli w kółko o jednym, widzi we mnie tylko ciało!”. Ale mało kto się do tego przyzna, że bez seksu jest mu dobrze albo że wręcz seksu nie lubi, bo nasza kultura faworyzuje osoby seksualne. Kiedyś wstyd było być puszczalską, a teraz wstyd nią nie być.

Ale z drugiej strony wielu seksuologów mówi, że o aseksualności nie decyduje niskie libido, lecz na przykład zahamowania związane z jakimiś urazami czy dewocyjnym wychowaniem.

Może są to zahamowania, a może nie. Jak to się mówi: co chatka, to zagadka. Bardzo cenię sobie wiedzę psychologiczną, jednak myślę, że nie wszystko i nie zawsze można za jej pomocą wyjaśnić. Wpływ na nas ma zbyt wiele zjawisk – poczynając od gwiazd, przez historię, ekonomię i inne, rzecz jasna, kończąc na wychowaniu. O, przyszła raz do mnie dziewczyna wychowana w środowisku, które mocno wsparło ją w tym, żeby nie lubiła seksu. Dla niej to było normalne. Nienormalne było za to to, że jej facet lubił seks.

I wciąż się nią zachwycał. Spytałam, czy jej się to naprawdę nie podoba, że on się nią tak zachwyca. Powiedziała, że może byłoby to miłe, gdyby nie to, że on potem skłania ją do tego, żeby mu się oddała. Żeby on się nią tylko zachwycał, to ona byłaby bardzo zadowolona.

Co poradzić takiej kobiecie?

Można popracować nad tym, żeby poszukała źródeł tego stanu, zobaczyła, czy one są w niej głęboko zagwoźdżone, czy może uda się jej je odgwoździć. Bo może tak ma być dalej, jak jest. Poradzić... właśnie! Żyjemy w kulturze radzenia sobie ze wszystkim. Poradź sobie z bólem, poradź sobie z bezsennością, z ochotą na seks i z brakiem ochoty! Poradź sobie oczywiście za pomocą natychmiastowego środka, jakim jest pigułka, batonik, rada psychologa. Ja dostaję szafu, jak mnie wszyscy pytają, co można na to poradzić. A żyj z tym, człowieku – to przede wszystkim trzeba by poradzić. Bo problemem nie jest to, czy ona chce seksu, czy nie, ale że nie akceptuje tego, co czuje, czego chce.

Jak odkryć, czy to brak temperamentu, czy blokuje nas na przykład strach przed ciążą, niewiara w siebie, lęk przed mężczyznami?

Jeśli mamy wątpliwości, warto zastanowić się: co jaki czas przychodzi podniecenie? Jak często mam ochotę na seks? Co ją we mnie wywołuje? Czy chce mi się, dlatego że długo się nie kochałam, czy może dlatego że po prostu czuję, że tego potrzebuję? Ale z drugiej strony to może odkryć ktoś, kto już wie, co to jest podniecenie i spełnienie.

Bo często jest też tak, że ludzie nie wiedzą, czego chcą, chodzą poddenerwowani, wszystko im przeszkadza, a to właśnie niezrealizowane libido. Tylko czy trzeba je realizować? Dziś już nie wszyscy szanują pojęcie sublimacji, ale dla mnie ono nadal ma znaczenie: przerabianie energii seksualnej w inną. I jeżeli człowiekowi z tym dobrze, to niech sobie tak żyje.

Hm, byłam pewna, że będziesz przekonywać, że nie można być szczęśliwym bez seksu! Że...

Dziwię się, że się dziwisz, każdemu wolno kochać lub nie. My nie mamy prawa nikomu powiedzieć: „jak ty się z tym seksem nie wyrabiasz, to powinnaś, powinieneś iść na terapię”. Ludzie się chronią przed sprawami, które są dla nich za trudne. I mają prawo to robić. Im większa będzie globalna wiedza na temat seksualności, im więcej znanych ludzi ujawni: „jestem homoseksualny, jestem Asem, sypiam raz na trzy lata z mężem i się kochamy”, tym bardziej ludzie będą się czuli normalni w swojej inności.

W porządku. Inność ma być chroniona, ale co z partnerem Asa, który przed ślubem się nie ujawnił? Ma prawo oczekiwać, że As choćby spróbuje zmierzyć się z tym, co ich oboje krzywdzi i pójdzie na terapię.

Ludzie mogą chcieć iść na terapię i odkrywać przyczyny braku ochoty na ciupcianie, ale zazwyczaj to ta druga strona, ta, która chce seksu, idzie, żeby czegoś się dowiedzieć. Bo ten, kto seksualnych potrzeb nie odczuwa, nie odczuwa ich i już. Jego kłopot polega najbardziej na tym,

że współmałżonek czy współmałżonka ma mu to za złe. Domaga się, napiera, robi z tego sprawę. Asy, które schodzą się z kimś nieświadomym ich preferencji, postępują jak homoseksualiści szukający przykrywki i żeniący się z kobietami. Kiedy się u mnie pojawia ktoś, kto się skarży, że jego partnerka lub partner z nim nie sypia, to pierwsze, co mi przychodzi do głowy, to nieujawniona opcja homoseksualna, a drugie – słabe libido.

Czy jest dużo związków, w których jedna strona nie chce seksu?

Bardzo dużo i nie wiadomo dlaczego. Jeden pan się ogromnie zakochał. Mówił: „och, jak mi się jej chce, jak mi do niej staje, ale ona nie chce ze mną spać”. Ja mu na to, że ona albo nie lubi seksu, a jeśli tak, to mu ją odradzam, albo go podpuszcza, więc żeby był uważny. Ale nie uważał. Rozwiódł ją i się z nią ożenił, żeby tylko zechciała z nim być, tak go zakręciła. Po czym okazało się, że to będzie białe małżeństwo, bo ona z nim spać nie będzie. Mógł tylko znaleźć sobie kochankę, co też zrobił. Rozwiódł się z tą swoją. Asicą dopiero po 20 latach, bo dłużej już tak żyć nie dawał rady. Przedtem nie pozwalał sobie na to, był honorowy: „ona dla mnie się rozwiodła”.

Mówi się, że kobietom apetyt na seks włącza się dopiero, kiedy spotkają właściwego faceta.

Dużo dziewczyn ma trudności z tym, żeby dotrzeć do swojej seksualności, bo we wzorcach rodzinnych pełno jest zabraniania, bo nie znają swojego ciała, nie nauczyły się

nim zaciekawiać. Więc jeśli trafi się mężczyzna, który je rozbudzi, wtedy zdarza się odkrycie ziemi nieznannej i zdumienie, czasem wstrząs, ale częściej wielka frajda i ulga: wreszcie to mam!

Ale są też kobiety wychowywane w ten sam sposób, które podniecają się co pięć minut i zakochują w każdym chłopaku. Można powiedzieć, tamta ma mniejsze libido, ta większe. Ale z tego, co mi wiadomo, jeszcze nikt tego nie zbadał, nie ma maszynki, która mierzy libido.

Czy nie warto jednak o swoją seksualność zawałczyć? Przecież ktoś, kto nie kocha się fizycznie, nie przeżyje tego wyjątkowego zjednoczenia.

A dlaczego ma nie doznać bliskości i zjednoczenia, trzymając się za ręce? Spójrz na taki obraz: Stoję z tym, kogo kocham, na brzegu morza, myśląc o cudzie natury, który sprawia, że tu, pod tym niebem, razem żyjemy i się kochamy. Kiedyś były koszule nocne z klapką i chłop swojej baby nagiej nie widział, ale jakoś ciupciali się i dzieci z tego były. Może niektórzy te koszule zdzierali i zaczynali się dotykać, oglądać. To była ich sprawa, jak to robili w swoim łóżku. Do dziś na szczęście nie można ludziom wchodzić do łóżek. Więc może Asy są sobie bliskie i żyją szczęśliwi, choć tylko biorą się wieczorem za ręce i razem zasypiają. Jest słodki dowcip o parze 90-latków. Zapytano ich, czy jeszcze mają życie seksualne. I wtedy ona powiedziała, że oczywiście. Jak się rano budzą, to ona bierze do ręki fiutka swojego męża, i jak on poleci w lewo, to ona idzie po bu-

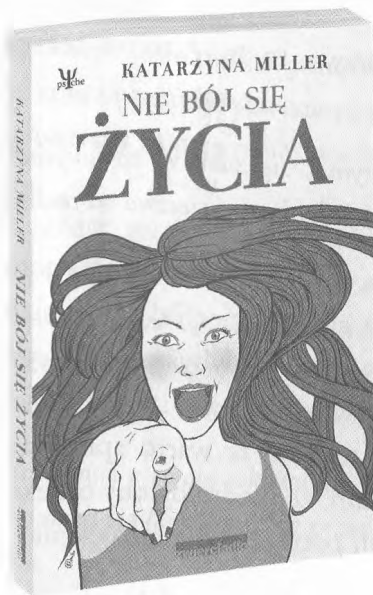
łeczki, a jak w prawo, to on. A to też seksualne, erotyczne zachowanie.

Asy mogą trzymać się za ręce, zachwycać sobą i nie mieć stosunków. Czy to jednak nie ucieczka od realnego życia?

Mam prawo uciekać od złego humoru, od durnego męża. Mogę też chcieć uciec od samej siebie i nie chcieć wiedzieć, że tak robię. Gdybyśmy jako cywilizacja postawili na rozwój wewnętrzny, wiedzę psychologiczną, to wtedy moglibyśmy mówić, że warto spróbować nie uciekać. A i tak nie uważam, że mądre byłoby oczekiwać od wszystkich tych samych potrzeb lub ich nasilenia.

Tylko czy kobieta, która nie lubi seksu, może lubić swoje ciało?

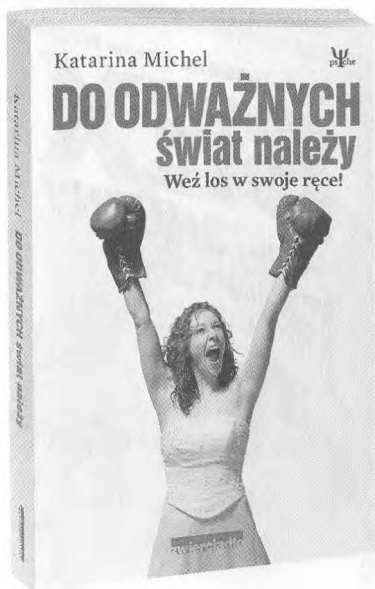
Ona tylko nie zna przeżyć orgiastycznych. I może nie chcieć znać. To tak jak mój partner Edek, który nie lubi śle dzi, choć ich nigdy nie próbował. Nie lubi i już, i nie sposób go przekonać, żeby spróbował. Kobieta aseksualna może lubić swoje ciało, może o nie dbać, stroić. Jedyne minus jest taki, że chłopcy się będą na tę jej urodę łapać, a ona będzie ich zwodzić, aż w końcu któryś się z nią ożeni. I wtedy ona mu powie: „ja nie lubię seksu i nie będę się z tobą kochać”. Tylko że powinna mu to wcześniej powiedzieć.



Ciesząc się wielką popularnością felietony „Nie bój się życia” publikowane były na łamach miesięcznika Zwierciadło.

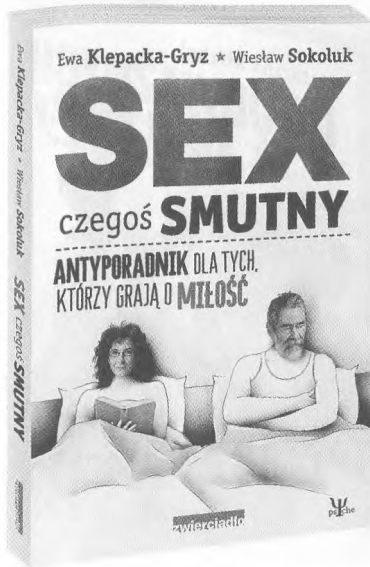
W pierwszym z nich Autorka pisze: „Wielu rzeczy, których życie nam dostarcza, w ogóle nie chcemy, udajemy, że ich nie ma, uciekamy przed nimi, a przede wszystkim, boimy się. Starości i starzenia się, śmierci i umierania, choroby, ubóstwa, zdrady, osamotnienia, porażki, błędu, braku wygranych, krytyki, odrzucenia, bezradności... Będę w tym miejscu dzielić się z Wami swoją wiedzą o tych lękach. Ogromnie mi zależy na tym, żebyśmy je szanowali, ale nie ulegali im, liczyli się z nimi, umieli je nazwać i przeżyć, ale nie byli ich ofiarami. (...) Można mieć miłość, pieniądze, zdrowie, rodzinę i zewnętrzne bezpieczeństwo, ale jeśli czujemy lęk – zje on radość i zadowolenie ze wszystkiego”.

Opowiadając o doświadczeniach swoich pacjentów, przyjaciół i znajomych, Autorka zachęca i pomaga stawiać czoła różnym lękom. Przekonuje, że najistotniejsze w życiu to nie bać się codzienności... Nie bać się życia!



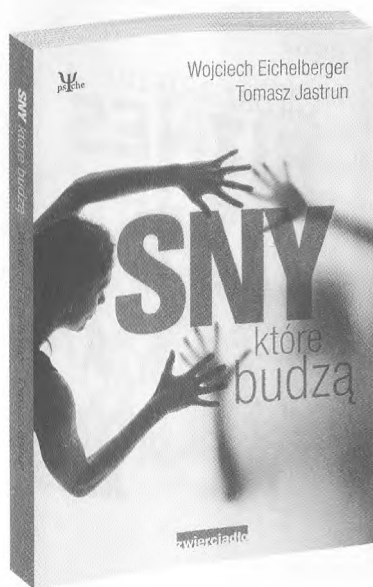
„Do odważnych świat należy” to poradnik dedykowany kobietom poszukującym nowego startu w życiu.

Autorka radzi, jak zyskać odwagę przezwycięzania osobistych, rodzinnych i społecznych przeszkód oraz gdzie są źródła naszej życiowej energii. Nawet jeśli takie pojęcia jak akceptacja siebie i miłość własna, są nam dobrze znane, to Autorka nadaje im całkowicie nowe znaczenie. Uczy, jak eliminować lęki, wątpliwości i smutek. Pokazuje, że można żyć samodzielnie i niezależnie, i jednocześnie być szczęśliwym.

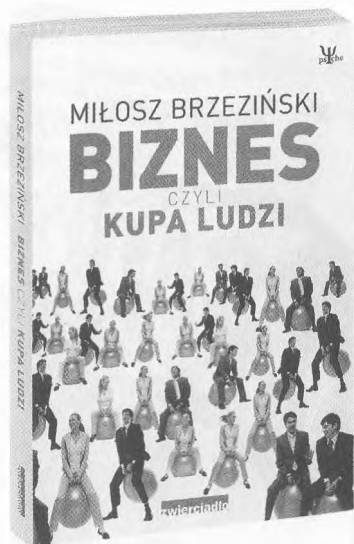


Cały świat kręci się wokół seksu. W ciągu każdej doby na świecie dochodzi do 100 milionów stosunków płciowych, miliona zapłodnień (w tym 500 tysięcy – nieplanowanych) i 20 milionów zdrad. „Romantyczny weekend we dwoje”, „rozpal jego zmysły”, „seks z eks” i modny od kilku lat „cyberseks” – to tematy, które sprzedają się w mediach jak ciepłe bułeczki. Wszyscy chcą czytać o seksie, a ostatnio coraz więcej osób chce o nim pisać. My także.

Autorzy



Sny ceniono już w starożytności, traktowano je jednak jako przepowiednię lub ostrzeżenie. Dopiero Zygmunt Freud odkrył prawdziwą wagę tego niezwykłego produktu ludzkiej podświadomości, lecz nadał snom głównie erotyczne znaczenia. Jego uczeń Jung zanegował to, odczytując sny w sposób głęboki i wyrafinowany. Nie ma jednak wątpliwości – sen jest niezwykle ważną informacją wydobytą z głębin ludzkiej duszy. Ostrzega, podpowiada, wyjaśnia. Wszelkie schematyczne interpretacji snów, których tak wiele w sennikach, nie zdają egzaminu - snu nie można bowiem pojąć bez umiejscowienia go w kontekście życia danej osoby. W rozmowach z Tomaszem Jastrunem znany psycholog – Wojciech Eichelberger – interpretuje sny i nadaje im literacką formę. „Sny, które budzą” to zbiór przypowieści psychoterapeutycznych z życia wziętych.



Czy jesteśmy genetycznie zaprogramowani do pracy w zespole? Na czym polega bycie prawdziwym menedżerem? Czy ekspert musi być arogancki? Dlaczego uczniom wmawia się, że powinni się doskonalić tam, gdzie idzie im najgorzej? Jaka jest różnica między zarządzaniem a ręcznym sterowaniem? Czy kujon jest dźwignią handlu? Po co trabantowi sznurek?

Na to i wiele innych pytań Autor odpowiada w niniejszym zbiorze esejów, którego celowo nie chce nazywać poradnikiem. Woli, bowiem, inspirować niż radzić.

Miłosz Brzeziński

Topowy polski trener z międzynarodowym certyfikatem coacha ICC. Konsultant CNBC Biznes i TVN w zakresie psychologii biznesu. Autor obrazoburczych felietonów, obrzydliwych recenzji i rewolucyjnych artykułów na temat biznesu w teorii i w praktyce. Profesor Działań Skutecznych w Instytucie Kreowania Skuteczności. Konsultuje celebrytów, dziennikarzy i najwyższą kadre menedżerską w Polsce. Denerwuje. Wyżłośliwia się. Zmusza do myślenia. Ma dwa życiowe motta (*Prawdziwa pasja, to wydzieranie światu wiedzy 24 godziny na dobę* oraz *Wyłącz się albo zgiń*) i dwa rodzaje wizytówek (poważne i niepoważne).

Od 2007 roku na łamach miesięcznika „Zwierciadło” ukazują się rozmowy Katarzyną Miller oraz Olgą Haller o seksualnej sferze życia człowieka. Przez ponad trzy lata poruszone zostały dziesiątki tematów – m.in. klimakterium, stosunek do ciała partnera, poziom libido, erotyczne słownictwo i seksualne fantazje.

To rozmowy ciekawe, głębokie i mądre na tematy trudne i trudniejsze.

„Puszczanie się” to cudowne słowo! I tak zaczniemy je traktować. Jeśli chcemy żyć w pełni, musimy puścić: przestać trzymać się stereotypów, zakazów. Przestać się bać, oceniać, karać. Śmiać się swobodnie, tańczyć, jeść i kochać.

Katarzyna Miller

Jesteśmy całością, a to, jaki mamy kontakt ze sobą, na ile siebie znamy, jak spędzamy wolny czas, jak się odżywiamy, wpływa na seksualną wrażliwość i inwencję.

Olga Haller

Patroni medialni:

sens

zwierciadlo.pl

Cena: 39.90 zł

15.00



9 788393 159949 >