

PO PIERWSZE: DOTYKAJ

Dłońmi przekazujemy równie wiele jak słowami. Zwłaszcza w łóżku. Seksuolog **Andrzej Depko** w nowym cyklu tłumaczy, jak poprzez dotyk zadbać o bliskość i odkryć mapę erotyczną partnera WYSLUCHAŁA **MAGDA RYBAK**

W każdej sferze potrzebna jest równowaga. W sferze komunikacji werbalnej i niewerbalnej również.

Ci, którzy bardzo dużo dyskutują na temat seksu, mogą stracić dużo bliskości i namiętności. Ale ci, którzy nie rozmawiają, nie komunikują swoich trudności i pragnień, zwiększają poczucie obcości w związku.

BLISKOŚĆ OD RANA

Idealna sytuacja jest taka, że na bieżąco przekazujemy sobie informacje. Kochamy się i jeżeli czegoś nie chcemy, odmawiamy, ale w sposób neutralny. Nie osądzamy, nie odrzucamy drugiej osoby za próbę urozmaicenia seksualności, tylko tłumaczymy nasze opory i później szukamy wspólnego rozwiązania problemu. A z czasem nasz opór może zmaleć czy zniknąć, bo żyjąc w bliskości i zaufaniu, możemy się przekonać do nowych form miłości,

**KIEDY JESTEŚMY
NASTAWIENI NA
DRUGĄ OSOBE,
BEZBŁĘDNIE
ODCZYTUJEMY
REAKCJE JEJ
CIAŁA - NA ILE
ZMIENIA SIĘ JEJ
POSTAWA, GRYMAS
TWARZY, BŁYSK
OCZU. TAK JAK
MIĘDZY LUDŹMI
TWORZY SIĘ
JĘZYK INTYMNY
(WERBALNY), TAK
TEŻ TWORZY SIĘ
JĘZYK DOTYKOWY**

których wcześniej nie praktykowaliśmy. Forma propozycji też jest ważna. Nieakceptowalna jest taka, która przypomina szantaż emocjonalny: „jak nie, to poszukam sobie kogoś innego”. Ale przekonywanie siebie nawzajem do bliskości powinno trwać cały dzień, a nie zaczynać się w momencie, gdy powysyłał się e-maile, pozmywali naczynia, obejrzeliby film i mamy czas na kwadrans higieny seksualnej. Obydwoje ponosimy odpowiedzialność za związek i obydwójce powinniśmy się nieustająco uwodzić. Taką formą może być wysłanie SMS-a: „kocham cię”, „tęsknię”, „chciałabym się do ciebie przytulić”. A potem, gdy się zobaczymy i przytulimy, dużo łatwiej już ten nastrój intymności rozwijać. Można zaproponować: „Napijmy się wina, obejrzyjmy film”. Nie na oddzielnych fotelach, tylko przytuleni na jednej kanapie. To wszystko buduje napięcie i obiecuje, że coś może się dalej zdarzyć.

ZAPROSZENIE NA WIECZÓR

Każdy człowiek ma własną mapę erotyczną i swoje przyzwyczajenia. Dla kogoś zaproszeniem do bliskości będzie masaż stóp, dla kogoś innego głaskanie po dłoniach, przedramionach czy po głowie w trakcie oglądania filmu. Tak jak między ludźmi tworzy się język intymny (werbalny), tak też tworzy się język dotykowy. Z czasem już wiemy, że pogłaskanie po twarzy czy odgarnięcie włosów oznacza: „kocham cię”.

W dalszej części wieczoru możemy wysłać coraz bardziej erotyczne komunikaty. A intensywnością dotyku informować o naszym zaangażowaniu. Jeżeli ze strony partnera odbieramy dotyk miły i obojętny, odgadujemy, że jest on myślami gdzie indziej; a jeżeli niezmienny i metodyczny – że jest skupiony na zadaniu. Kiedy jesteśmy nastawieni na drugą osobę, bezbłądnie odczytujemy reakcje jej ciała – na ile zmienia się jej postawa, grymas twarzy, błysk oczu. Ciało nieustająco wysyła różne sygnały. Pamiętajmy też o prośbach partnera na temat intensywności >



dotyku w różnych miejscach. W przeciwnym razie może się poczuć pominięty. Szczególnie należy uwzględnić upodobania nowej partnerki lub partnera. Bezpośrednie przenoszenie pozytywnych doświadczeń z poprzedniego związku nie oznacza, że osiągniemy sukces. Bo receptywność nowej osoby jest zazwyczaj inna. Jeżeli takie niedopasowanie będzie trwało, po kilku latach pojawi się monotonia i niechęć do bliskości.

Warto też dbać o urozmaicenie, ale zamiast o nich rozmawiać, delikatnie zaproponować coś w trakcie pieszczot, sprawdzając reakcję partnerki. Jeżeli powie: „Proszę, nie”, następnego dnia można o tym neutralnie i krótko porozmawiać: „Wiesz, miałem wczoraj taki pomysł, ale zauważyłem, że nie sprawiło ci to przyjemności. I nie wiem, czy następnym razem znów spróbować, czy zdecydowanie to odłożyć?”. Jeżeli reakcja partnerki była gwałtowna i negatywna,

**OGROMNĄ
FRAJDĄ MOŻE
BYĆ ODKRYWANIE
STREF
EROGENNYCH.
NIEKTÓRE KOBIETY
MAJĄ BARDZO
WRAŻLIWE
PIERSI I POPRZEZ
MASOWANIE
TEJ CZĘŚCI
CIAŁA MOŻNA
DOPROWADZIĆ
JE DO ORGAZMU.
U INNYCH TĘ
FUNKCJĘ PEŁNI
WNĘTRZE DŁONI**

należy od razu przerwać i nie próbować ponownie, ale później wyjaśnić tę sytuację. Dobrze przy tym jak najczęściej dotykać się, głaskać, przytulać.

A NOCĄ...

... spać razem, nago, w objęciach. Dlaczego? Bo poprzez dotyk stymulujemy pewien odcinek układu nerwowego i za pośrednictwem receptorów wysyłamy informację do mózgu, gdzie wydzielają się neuroprzekaźniki odpowiedzialne za przyjemność. Mózg zaczyna się kąpać w endorfinach i mamy uczucie dobrostanu. Choć ten sam dotyk serwowany w sytuacji konfliktu może wydawać się bolesny, co wynika z napięcia w systemie nerwowym. O odbiorze dotyku decyduje kora mózgowa. Zatem jeżeli przylegamy do siebie dużą powierzchnią skóry i czujemy zapach drugiej osoby, w czasie snu w tej części mózgu, która czuwa nad stanem całego ciała, wydzielają się pozytywne neuroprzekaźniki. Po takiej nocy obudzimy się w poczuciu błogostanu... A jeśli podtrzymamy go krótkim kontaktem w ciągu dnia, to wieczorem będzie nas do siebie ciągnęło, będziemy dążyli do podobnych doznań, bo endorfiny działają jak narkotyk. A z czasem zacznie się wydzielac oksytocyna, która jest neuroprzekaźnikiem przywiązania do siebie. Dzięki niej mocno się ze sobą splatamy, a gdy jest jej za mało, związki się rozpadają. To wszystko, co się z nami dzieje, jest wyrazem sprawności układu nerwowego. I ten układ za pomocą różnych receptorów zbiera informacje – „widzę cię”, „słyszę”,

„czuję twój zapach”. Te informacje są cały czas analizowane i wpływają na nasz związek. Zatem wiemy już, jak o niego zadbać.

Z KOCHANKIEM JAK Z DZIECKIEM

Dobrze można to zobaczyć na przykładzie relacji z dzieckiem, które tak bardzo potrzebuje być przytulane, głaskane i które my z kolei też chcemy całować, przytulać. Bo gdy jesteśmy dotykani, czujemy się kochani. Nie trzeba być fetyszystą stóp, żeby czerpać przyjemność z masażu stóp partnerce. Można chcieć ulżyć jej po ciężkim dniu. Dobrze jest poszukać takich form masażu, które będą nam odpowiadały. Jest teraz wiele olejków pomagających przygotować receptory do masażu. Bo dotykanie suchej skóry szybko może stać się nieprzyjemne. Największą przyjemność sprawia masowanie miejsc, w których skóra przechodzi w błonę śluzową (np. ust, uszu), ale one też wymagają nawilżenia i z czasem zintensyfikowania dotyku, bo przyzwyczajają się do serwowanego poziomu bodźców. Możemy używać różnych form masażu do różnych celów – do relaksu, usunięcia bólu, bliskości, seksu.

Te wszystkie elementy – spanie nago, przytulanie, masowanie – są naturalne w pierwszej fazie zakochania. Jednak gdy wdziera się w nasze życie szara codzienność, szybko znajdujemy wymówkę – brak czasu. A jeżeli nie będziemy znajdować dla siebie czasu, a więc nie będziemy dostarczać odpowiednich stymulacji dla układu nerwowego, w pewnym momencie stracimy poczucie bliskości i coraz trudniejsza stanie się droga z powrotem do siebie.

Dotyk może łączyć też w sytuacji konfliktowej. Nie – jeżeli była



ANDRZEJ DEPKO doktor nauk medycznych, seksuolog, neurolog, prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Seksualnej, certyfikowany seksuolog sądowy, autor książki

to ostra wymiana zdań połączona z zarzutami i inwektywami. Wtedy żadna strona nie oczekuje dotyku, bo będzie on tak samo ranił jak słowa. Najpierw trzeba rozwiązać problem. Tak – jeżeli była to drobna sprzeczka. Można wtedy przytulić się albo powiedzieć: „Widzę, że jesteś spięty, chodź, rozmasuję ci kark”. Ale trzeba wyczuć, czy partnerowi lub partnerce przyniesie to ulgę.

Jeżeli jesteśmy praktykującymi bedesemenowcami (osoby stosujące elementy dominacji i siły – przyp. red.), relację może naprawić dawanie klapsów. Zresztą jeżeli nie jesteśmy – też możemy obrócić sytuację w żart, wymierzyć lekkiego klapsa i przytulić. Możemy też w trakcie przeprosin głaskać

wyjątkowo wrażliwą strefę partnera lub partnerki. O ile będzie to dla nich w tej sytuacji przyjemne.

NA RÓŻNE SPOSOBY

Ogromną frajdą i wielką przyjemnością dla pary może być odkrywanie stref erogennych. Niektóre kobiety mają bardzo wrażliwe piersi i poprzez masowanie tej części ciała można doprowadzić je do orgazmu. U innych taką samą funkcję będą pełnił wewnętrzne powierzchnie dłoni. Jedne kobiety są tego świadome, innym może pomóc w odkrywaniu tego potencjału partner.

Bardzo wrażliwe na dotyk są też kobiece pośladki. To duża struktura mięśniowa, więc można je do woli głaskać, masować, ugniatać, ścisnąć, a nawet uderzać.

I w zależności od intensywności, dostarcza to innego rodzaju bodźców. Dobrze jest pamiętać o granicy nieowłosionej skóry głowy z owłosioną – dostarcza niezwyklej doznań. Podobnie jak wszystkie miejsca intymne, w których skóra się zmienia.

Mówimy tu o delikatnych formach pieścizot, ale trzeba pamiętać, że są wśród nas ludzie, którzy potrzebują silnych bodźców. U nich odległość pomiędzy ośrodkiem bólu a ośrodkiem przyjemności jest bardzo mała, a wzmaganie napięcia bólowego, np. poprzez dawanie klapsów, przechodzi w odczuwanie silnej przyjemności. To jedna z tajemnic ludzkiego mózgu. Wiele mamy takich do odkrycia. I dobrze jest ich wspólnie poszukiwać. **Is**



WARTO PRZECZYTAĆ
Mantak Chia, William U. Wei, „Refleksologia dla rokoszy”, Czarna Owca 2010

reklama

EROTIC Afrodyzjak dla kobiet i mężczyzn

Kompozycja 10 granulowanych ekstraktów ziołowych, która wspomaga aktywność seksualną i pozwala na nowo czerpać radość z intymnych zbliżeń! Zioła zawarte w tym preparacie stosowane są od dawna w medycynie ludowej, powodują przekrwienie narządów płciowych, dzięki czemu zwiększają wrażliwość seksualną, wywołując uczucie podniecenia. Preparat zawiera również wyciągi ziołowe działające relaksująco i antystresowo.

Kobiety znacznie trudniej radzą sobie ze stresem niż mężczyźni. Reakcja stresowa u nich jest długotrwała i odbija się niekorzystnie na życiu seksualnym, doprowadzając niejednokrotnie do oziębłości seksualnej. Regularne przyjmowanie preparatu pozwoli kobietom cieszyć się seksem nawet bez przysłowiowej „lampki wina” na rozluźnienie.



Skład i nazwa zastrzeżona

www.gorvita.com.pl