

USTA DO UST

Sposób, w jaki całujesz się z partnerem, wiele mówi o waszej relacji. Dlatego tak ważne jest pielęgnowanie tej subtelnej sztuki wymiany czułości. Czy technika ma znaczenie?

Jak to robić, żeby najbardziej rozbudzić namiętność? Seksuolog **Andrzej Depko**

opowiada o mocy zaklętej w ustach WYSŁUCHAŁA MAGDALENA RYBAK

Dlaczego pocałunki są tak istotne dla relacji? Bo za ich sprawą do mózgu dociera szereg pozytywnych bodźców, które powodują uwolnienie oksytocyny odpowiedzialnej za budowanie przywiązania. Zatem od momentu, kiedy nasze usta się spotkają, bardziej się do siebie przywiązujemy. I odwrotnie – gdy w związku przestaje być miejsce

czy czas na buziaki, jest to wyraz tego, że odsuwamy się od siebie. Nasze życie intymne może trwać dalej, możemy pozwalać sobie na kontakt narządów płciowych, ale nie pozwalać sobie na bliskość ust.

Pocałunki ewoluują wraz z relacją – od skradnięcia całusa, czyli muśnięcia się ustami, poprzez dłuższe pieszczoty wilgotnymi wargami, pocałunki z języczkiem,

aż po długie, namiętne, głębokie wymiany czułości. Niektóre badania wykazują, że 90 proc. osób pamięta pierwszy pocałunek. Inne mówią, że kobiety lepiej pamiętają pierwszą parę butów. Wyniki są różne, bo zależą od doboru populacji. Doświadczenie pokazuje, że kobiety tak samo dobrze pamiętają pierwszy stosunek, jak pierwszy pocałunek. I w pozytywny sposób wspominają tego, z którym się pierwszy raz całowały, a gorzej tego, z którym przeszły inicjację seksualną. Pierwszy pocałunek pozostawia pozytywny ślad w pamięci, a z pierwszym stosunkiem bywa różnie.

EROTYCZNA MAPA CIAŁA

Punkty erogenne kobiety:

- wewnętrzna strona ud i tylna część kolan – ze względu na obecność zakończeń nerwowych są wrażliwe na dotyk, głaskanie i pieszczoty;
- pod kolanami – tu również znajdują się liczne zakończenia nerwowe, co sprawia, że pobudzenie tych okolic jest bardzo przyjemne;
- pośladki – są zbudowane z tkanki tłuszczowej i mięśni, wymagają więc zdecydowanych pieszczot;
- szyja i kark – podczas ich masowania i całowania uwalniają się endorfiny, czyli hormony szczęścia;
- piersi – najbardziej unerwione są brodawki;
- okolice krocza, zewnętrzne narządy płciowe;
- uszy – w ich okolicach zlokalizowana jest ogromna ilość zakończeń nerwowych, dzięki czemu są bardzo wrażliwe na pocałunki;
- stopy – choć często pomijane, są bardzo wrażliwe na pieszczoty;
- ręce i ramiona.

Strefy erogenne u mężczyzny:

- genitalia – punkty erogenne mężczyzny, w przeciwieństwie do kobiety, najbardziej skupione są w okolicach miejsc intymnych;
- uszy – dostarczają przyjemności nie tylko dotykowych, ale i słuchowych;
- usta – odpowiedni sposób całowania szybko może doprowadzić mężczyznę do podniecenia;
- szyja – całowanie skóry pod żuchwą i wokół jabłka Adama jest bodźcem podniecającym, to silna strefa erogenna;
- pośladki – męskie pośladki w okolicach odbytu mają wiele zakończeń nerwowych, dlatego też pieszczonienie i dotykanie tej okolicy ciała mężczyzny szybko go podnieca;
- ramiona, kark – dobrym początkiem gry wstępnej jest masaż, który rozluźni ramiona i tzw. mięśnie kapturowe;
- twarz – szczególnie masowanie skroni, całowanie powiek i okolic oczu.

ODWRÓCONY I NACISKOWY

Każda kultura, która afirmowała bliskość erotyczną, wytworzyła typową dla siebie sztukę pocałunków. Pierwszym pisemnym materiałem na ten temat jest Kamasutra, która wymienia ich osiem rodzajów, zależnych od kąta nachylenia głowy, ustawienia ciała oraz sposobów używania warg i języka. Całowanie nie oznacza jedynie pieszczonienia ust – ale również twarzą, uszów, szyi, okolic erogennych. I przy tym muskać można tylko wargami, z językiem, a także kąsać zębami. Można przygryzać dolną lub górną wargę, omiać >



językiem przedsięonek jamy ustnej albo penetrować gardło. Można też w różnym tempie i na różne sposoby językiem obracać. Kamasutra rozróżnia trzy podstawowe rodzaje pocałunków: prosty – gdy wargi kochanków znajdują się w bezpośrednim kontakcie, pochylony – gdy głowy skłaniają się ku sobie, i odwrócony – podczas którego partner odwraca głowę partnerki, trzymając ją za podbródek. Jeżeli w trakcie tych trzech wymienionych rodzajów pieścizot jedna osoba przycisnie mocno dolną wargę, wówczas będzie to pocałunek naciskowy. Możliwe modyfikacje to mocny pocałunek naciskowy, czyli taki, gdy ujmujemy dolną wargę partnera w dwa palce, dotykamy językiem i naciskamy ustami, oraz spleciony – gdy jedno z partnerów chwytą wargami całe usta partnera. Jeżeli w jego trakcie zostaną dotknięte zęby, język lub podniebienie – to będzie to już tzw. walka języków. Z kolei gdy kobieta koncentruje się na dolnej wardze mężczyzny, a on na jej górnej, to jest to pocałunek górnej wargi.

Kamasutra podkreśla, że osoba unikająca pocałunków i niepoddająca się im, nie jest jeszcze gotowa do odbycia stosunku seksualnego, ponieważ pieścizoty ust i przytulenie budują świadome i pełne bycie razem oraz wzajemne przekazywanie ciepła i miłości. Biblia, podobnie jak Kamasutra, również wymienia osiem rodzajów pocałunków, tu są to: powitalny, pożegnalny, ojcowski, pojednawczy, powściągliwy, miłosny, ladcacznicy i Judasza.

Różne kultury w specyficzny dla siebie sposób kształtują społeczną ocenę całowania. U nas wymieniająca się publicznie czułościami para oburza już tylko niektórych, na Zachodzie raczej nie zwraca niczyjej uwagi, w Japonii takie zachowanie

jest piętnowane jako brak dobrego smaku, a w państwach islamskich – jest surowo karanym występkiem. Z kolei w USA organizowane są maratony (obecny rekord Guinnessa wynosi 58 godzin i prawie 36 minut całowania się non stop).

STYL INDYWIDUALNY

Czy można wypracować swój sposób całowania się? Nie tylko można, a nawet trzeba.

Bo podczas zbliżenia ust spotykają się dwie osobowości i ujawniają się dwie różne ekspresje. I może okazać się, że ktoś, chcąc wyrazić swoje pragnienie, wpije się w partnerkę wargami, a ona, oczekując delikatnego muskania po twarzy, odbierze to jako zbyt napastliwe. On będzie szczęśliwy, że w końcu posmakował jej ust, i nie zwróci uwagi na to, że wywołuje w niej popłoch i chęć wycofania się. Ponieważ pierwszemu pocałunkowi wszyscy przypisujemy dużą wagę (jest on pierwszym przekroczeniem granic naszych ciał), u obydwójga zakochanych może pojawić się też duża doza nieśmiałości i z różnych powodów może być on nieudany.

Trzeba próbować różnych technik (z zaangażowaniem warg, języka, zębów) i rozwijać te, które nam przypadną do gustu. Ale przede wszystkim ważne jest, żeby określić, jaka długość i intensywność najbardziej nam odpowiada (zbyt przeciągnięty czy monotony pocałunek przestaje być bodźcem pobudzającym). Pamiętajmy też o wzajemności – jeśli tylko podajesz swoje usta do całowania, partner może odczytać to jako



ANDRZEJ DEPKO

dr n. med., seksuolog, neurolog, prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Seksualnej, certyfikowany seksuolog sądowy, autor książek

brak zaangażowania. I o najważniejszym – o emocjach. Inaczej całujemy się na początku związku, inaczej po kilku latach trwania małżeństwa. W dłuższej perspektywie dużo ważniejsze od techniki jest pielęgnowanie relacji. Jeśli obciążenie pracą, przemęczenie i monotonia powodują, że emocje stygną, nasze całusy powszednieją i zaczynamy się mechanicznie cmokać.

A wtedy pojawia się ryzyko, że z powodu oddalenia z partnerem pocałunek z kimś innym obudzi uśpione pragnienia. Taki bodziec może stać się początkiem romansu i końcem naszego związku. Dlatego dbajmy o siebie, przytulajmy się i całujemy, żeby podtrzymywać poziom oksytocyny i tym samym przywiązania.

ĆWICZENIE UWAGAŃSI

Zasada obustronności działa i tu – przyjemność czerpie zarówno ten, kto jest całowany, jak i ten, kto całuje. Bo ma on kontakt z upragnionymi częściami ciała drugiej osoby i w ten sposób daje wyraz swojej fascynacji. Najlepiej jest, gdy usta zawędrują w okolice erogenne. Kobieta (w przeciwieństwie do mężczyzny) ma te obszary rozmieszczone po całym ciele i wielu może nie być świadoma. Dopiero pobudzona przez partnera odczuje pierwszy prąd przyjemności w tym miejscu. Dlatego dobrze jest śledzić sygnały, jakie wysyła nam ciało drugiej osoby. Wtedy możemy odpowiednio i skutecznie zadziałać – polizać, posać gdzie i kiedy trzeba. Żebyśmy oboje byli szczęśliwi i spełnieni.



WARTO PRZECZYTAĆ
Christa Schulte,
Julie Enfield **Całuj i mów. Prawdziwa historia pocałunku**
Bellona 2007;
Ireneusz Pawlik
Pocałunek: czułość i rozkosz
wyd. MG 2011