

# WIĘCEJ NIŻ ROZKOSZ

Seks potrafi nie tylko wzbogacić związek, ale także pogłębić twój rozwój duchowy.

Nawet jeśli jesteś singielką. – Erotyka to nie tylko coś, co dajemy sobie w łóżku, lecz także to, jak traktujemy siebie na co dzień – mówi **Andrzej Depko** i podpowiada, jak czerpać przyjemność z wzajemnego wzrastania w uczuciu WYSŁUCHAŁA MAGDALENA RYBAK

Seksualność jest nierozdzielnie związana z naszą osobowością. Już od urodzenia mamy pewne genetyczne predyspozycje określające łatwość pobudzenia i reagowania na bodźce zewnętrzne. Później przez kilkanaście lat podlegamy wpływom otoczenia – rodziców, dalszej rodziny, nauczycieli, przyjaciół. Cechy osobowości i jej ostateczne ukształtowanie pod wpływem środowiska stanowią o tym, na ile będziemy empatyczni, uważni na potrzeby

drugiej strony, czyli na ile będziemy w stanie budować relacje. A jeżeli nie nauczymy się ich nawiązywać, nasza seksualność nie będzie się prawidłowo rozwijać. Masturbacja, która na początkowym etapie rozwoju pomaga zaspokoić rodzące się potrzeby seksualne, ale ma doprowadzić do etapu interakcji partnerskich, może przestać być pozytywnym motorem działania i stać się źródłem egocentrycznego skupienia na zaspokojeniu własnych potrzeb i poszukiwaniu

sposobów szybkiego spełnienia, bez zwracania uwagi na oczekiwania partnera. Wtedy możemy co najwyżej budować związki krótkotrwałe 1–2-letnie, po których druga osoba powie: „dziękuję, ja wysiadam”. Bo będzie miała dość egocentryzmu i pomijania jej potrzeb. W takiej sytuacji seks przestaje być źródłem przyjemności i staje się przyczyną frustracji, a to wpływa na spadek zadowolenia z życia.

W seksualnym rozwoju musimy umieć wyważyć znaczenie seksu dla siebie i dla związku. Żeby realizować własne erotyczne marzenia i prowadzić udane, spełnione życie seksualne z partnerem czy partnerką, musimy zadbać najpierw o sferę pozaseksualną. Potrzebne są wspólne zainteresowania, przeżycia, podobne cechy charakteru partnerów, spójne cele i dążenia. Bo jeżeli różnice w tych obszarach będą znaczące, seks przestanie być drogą rozwoju. Ale nie będzie to wina samego seksu, tylko niedobrania w sferze pozaseksualnej.

## JAKIE BŁĘDY POPEŁNIAMY?

Jeśli długo inwestujemy w rozwój intelektualny, zaniedbując

## TANTRA – DUCHOWA ŚCIEŻKA

W tantrze seksualność traktowana jest jako niezbędny element, aby wzbogacić i pogłębić rozwój osobisty. Poprzez zmysłowe, świadome odczuwanie ciała pomaga w pełni otworzyć się na bliską osobę. Stanowi drogę wspólnego rozwoju duchowości seksualnej. Jedną z praktyk to erotyczna medytacja, której celem jest osiągnięcie poczucia zjednoczenia, więzi i psychicznej pełni. U niektórych osób wiąże się z transcendentalnym, wręcz mistycznym przeżywaniem aktu seksualnego, który odbierany jest w kategoriach zespolenia z tajemnicą bytu. Partnerzy przyjmują pozycję siedzącą lub lotosu, koncentrując się na zjednoczeniu obszaru genitaliów. Dominuje perspektywa „my”, a nie „ja”. W trakcie erotycznej medytacji partnerzy potrafią osiągnąć orgazm bez wykonywania jakichkolwiek ruchów prącia w pochwie i ruchów miednicą przez kobietę. Czas zjednoczenia potrafi być bardzo długi, aż partnerzy osiągną pełnię zjednoczenia we wszystkich wymiarach (ciała i psychiki). Czują się jednością, w której potrafi zaniknąć świadomość granicy własnego ciała. Po osiągnięciu orgazmu partnerzy nadal pozostają w zjednoczeniu, aż do całkowitego zaniku erekcji prącia lub ustąpienia potrzeby bycia w stanie zjednoczenia.



sferę seksualną, to możemy mieć mnóstwo błędnych przekonań dotyczących tego obszaru. Na przykład takie, że rolą mężczyzny jest dostarczenie przyjemności. A co, jeżeli kobieta trafi na takiego, który niewiele wie o seksualności kobiet? Lub wcale nie ma doświadczenia? Albo brak mu empatii i skupienia na sygnałach wysyłanych przez kobiece ciało? Jeżeli nie wiemy, czego oczekiwać, to nie będziemy wiedzieć, czy to, co dostajemy, jest tym, na czym nam zależy. Wtedy

seks może się wydać mocno przereklamowany – koleżanki i kolorowe magazyny mówią o niesamowitych doznaniach, a ty masz faceta, kochasz go, on też mówi, że ciebie kocha, chodzicie do łóżka, ale seks częściej sprawia ci ból niż rozkosz i w związku z tym wasze kontakty stają się coraz rzadsze.

Może być też tak, że kobieta doskonale wie, co jej sprawia przyjemność, bo zdążyła poznać siebie, ale nie nauczyła się mówić o swoich potrzebach. Od matki i babki

przejęła wzorec, żeby nie poruszać tego tematu, bo tak będzie lepiej dla związku. Mężczyzna nie dostaje czytelного sygnału, że coś robi nie tak. A może robić nie tak, bo przeniósł to z poprzedniego związku albo nie miał żadnych doświadczeń i robi coś na kształt tego, co widział na filmach porno. „Jemu to sprawia przyjemność, a ja wiem, że gdyby pieścił moją łechtaczkę inaczej albo dłużej, albo gdyby w ogóle ją pieścił, to też miałabym z tego przyjemność” – myśli kobiety. >

Ale nie powiedzą tego partnerowi, bo nie nauczono ich takiej dbałości o siebie. Efekt jest taki, że on nie zmieni swojego zachowania, bo nie wie, że powinien je zmienić.

Kolejna sytuacja – ona wie, jak chciałyby być pieszczona, ale on ma zupełnie inne preferencje. I w takim związku raczej nic się nie da zrobić. Bo jeżeli mamy określone upodobania i są one odmienne, nie ludźmy się, że któremuś z nas się to zmieni. Jedyne, co możemy wtedy zrobić, to udać się do terapeuty seksualnego, żeby wspólnie zastanowić się, jak znaczne są to różnice i czy jest jakiś obszar wspólny.

## KOBIECA STRONA

Seks nie tylko może nauczyć nas czerpać większą radość z życia, ale też przyczyniać się do rozkwitu kobiecości i być szansą na lepsze poznanie siebie. Aby tak się jednak stało, trzeba odpowiedzieć sobie na kilka ważnych pytań: Na ile żyję w zgodzie z potrzebami swojego ciała? Czy mam do niego pozytywne podejście? Czy je znam? Czy wiem, co sprawia mi przyjemność? Gdzie mam okolice erogenne? I jak pragnę, żeby były pieszczone? Równie istotne jest wysyłanie czytelnych sygnałów – co sprawia mi przyjemność, a co nie.

Kolejną ważną rzeczą jest umiejętność dbania o siebie. Chociażby poprzez kursy rozwoju osobistego, korzystanie z usług personalnego trenera w fitness klubie, regularne chodzenie do kosmetyczki i fryzjerki, ale też do sex-shopów, gdzie można wyszukać fajne gadzety. Wszystko to przyczynia się do wzbogacenia seksualności.

O sferę erotyki powinny dbać także singielki. Jak? Przede wszystkim nie odkładać seksu na bok, do momentu, aż będą miały partnera,

tylko dbać o swoją seksualność cały czas. Podtrzymywać pozytywny kontakt ze swoim ciałem, używając do tego różnych gadżetów. Dzięki temu można czuć się zaspokojoną i lepiej funkcjonować, a w dłuższej perspektywie pozostać w ciągłej gotowości na przyjęcie nowego partnera. Odłożenie seksualności na bok może spowodować, że gdy zapagniemy do niej powrócić, pojawią się jakieś dysfunkcje, np. suchość pochwy czy trudność w dostosowaniu się do potrzeb partnera. A gadzety erotyczne doskonale temu przeciwdziałają i zapewniają, że seksualność będzie rozwijała się na równi z innymi obszarami. Gadzety mogą świetnie ubogacić życie erotyczne także osób pozostających w trwałych związkach – można robić wspólne wypadki na zakupy do sex-shopu po wybrane razem akcesoria lub sprawiać sobie erotyczne prezenty-niespodzianki, które później oboje wypróbujemy.

## WSPÓLNA DROGA

Rozwój w sferze seksualnej polega głównie na tym, że zaczynamy czerpać przyjemność z obserwowania, jak nasz partner lub partnerka przeżywają rozkosz pod wpływem pieszczot. Patrzymy, jak reaguje, i uczymy się, gdzie i w jakim tempie należy ją lub jego pieścić. Jeśli mężczyzna jest empatycznie nastawiony na sygnały, jakie wysyła ciało partnerki, jest ogromna szansa na to, że każdy kolejny kontakt seksualny stanie się jeszcze bardziej udany. A wtedy ona z rosnącą ochotą będzie zmierzała do seksu tak



## ANDRZEJ DEPKO

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

często, jak jej to poddyktuje libido. A nawet gdy będzie miała mniejszą ochotę na seks, ale zobaczy pragnienie partnera, zgodzi się, żeby w ten sposób ofiarować mu coś od siebie. Gdy nie musimy już werbalizować swoich potrzeb i pragniemy je nawzajem zaspokajać, wtedy właśnie seks staje się drogą do rozwoju wewnętrznego.

Dlatego, nawet jeśli ciężko pracujemy, znajdujemy dla siebie czas w weekend. A jeżeli mamy już dzieci, to raz w miesiącu podrzucamy je do dziadków i uciekamy na romantyczny wypad. Jeśli nie mamy takich możliwości, to załatwmy na wieczór opiekunkę i wyjdźmy do kina lub do teatru albo zapiszmy się na lekcje tanga, żeby mieć możliwość odbudowania bliskości. Taki wspólny czas umożliwi kontakt seksualny, ale przede wszystkim odbudowę relacji pozaseksualnej. Bo to ona właśnie wpływa na motywację i chęć do częstszych kontaktów seksualnych.

Jeżeli dbamy o siebie nawzajem i o naszą sferę intymną, mamy udany związek, kochamy i jesteśmy kochani, jesteśmy życzliwi dla innych ludzi, uśmiechnięci, empatyczni, otwarci na świat – żyje nam się dobrze. Dbałość o relację prowadzi do szczęścia. Czujemy się coraz bliżej siebie, w końcu zaczynamy się przenikać, stajemy się połówkami jabłka, które tworzą najbardziej komplementarną całość. I seks jest wtedy najlepszy, bo nie ma już dla nas znaczenia, czy dajemy, czy bierzemy. Jest to jedno źródło szczęścia. **IS**



**WARTO PRZECZYTAĆ**  
Christa Schulte  
**Seks tantryczny dla kobiet.**  
**Przewodnik dla hetero, bi, lesbijek i solistek**  
wyd. Czarna Owca 2010;  
William U. Wei,  
Mantak Chia  
**Refleksologia dla rozkoszy.**  
**Jak uaktywnić taoistyczne punkty miłości**  
wyd. Czarna Owca 2010