

GRA WE DWOJE

Jak się rozluźnić i przestawić na tryb bliskości i czułości, gdy wracamy po całym dniu spięci i usztywnieni? Czy gra wstępna zawsze musi prowadzić do orgazmu? I jakie pieszczoty przynoszą najwięcej rozkoszy? **Dr Andrzej Depko**, seksuolog i neurolog, opowiada o sposobach na rozbudzanie energii seksualnej WYSŁUCHAŁA MAGDALENA RYBAK



Seks to nie tylko stosunek. Dzięki różnym technikom możemy go cudownie rozbudowywać, czerpiąc ze wszystkich możliwości, które w naszym ciele są zakłete. Jest to o tyle ważne, że jeśli wyrobimy w sobie takie nawyki, będą nam służyły przez całe życie. Bo po latach bycia razem ze sobą zaczynają się pojawiać problemy w sferze seksualnej wynikające z tego, że stajemy się starsi. U mężczyzn częściej pojawiają się kłopoty z utrzymaniem wzwodu, u kobiet z suchością pochwy. Rozbudowana gra wstępna jest w stanie doprowadzić do orgazmu, ale nie skupia się na imperatywie odbycia stosunku.

Tradycja seksualna Dalekiego Wschodu uczy nas tego, że długie pieszczoty potęgują napięcie i powodują zwiększone wydzielanie endorfin, fenyletyloaminy oraz oksycytyny, które odpowiednio wywołują poczucie szczęścia, przywiązania i błogostanu. Kamasutra oferuje nam mnóstwo propozycji, wyróżniając osiem rodzajów objęć, dotyków, pocałunków, ukąszeń, zadrapań, siedzeń, ułożeń, kontaktów oralno-genitalnych. W następstwie ośmiu rodzajów kombinacji różnorodnych pieszczot powstają 64 możliwości erotycznej gry wstępnej. W Kamasutrze nazwane to zostało nauką „sześćdziesiąt cztery”. Jest to doskonałe źródło wiedzy o tym, gdzie pieścić, jak pieścić i jak zmieniać natężenie pieszczot. Poznajemy nie tylko różne rodzaje dotyku, którymi można



**WARTO
PRZECZYTAĆ**
Kamasutra,
Buchmann 2009
*Kamasutra. Mądrość
dla kobiet. Wiedza
dla mężczyzn*,
Sekret 2010

wyrażać swoje pragnienia erotyczne, lub pocałunków, ale także typologię kobiet – gazela, kobyła, słonica, i mężczyzn – zając, byk, ogier. Przy połączeniu różnych typów mężczyzn i kobiet powstają różne typy rozkoszy. Każdemu typowi kochanki czy kochanka przypisane są określone formy pieszczot i rodzaje pozycji seksualnych w zależności od ich budowy anatomicznej, a zwłaszcza wielkości narządów płciowych. Jeżeli partnerzy doborzą się według przypisanej im typologii (zając i gazela, byk i kobyła oraz ogier i słonica), powstają trzy rodzaje rozkoszy.

GRA WSTĘPNA

Aby stała się drogą do rozkoszy, powinna prowadzić od bodźców łagodnych do coraz silniejszych. Na początku ugryzienie, wbicie paznokci czy pociągnięcie za włosy będzie bolało. Ale jeżeli nastąpi to po godzinnych pieszczotach, ilość wydzielonych endorfin spowoduje, że będzie to źródłem dodatkowej rozkoszy. Musimy być uważni i patrzeć, jak druga osoba reaguje. Dla kogoś głaskanie może nie mieć erotycznego charakteru, raczej da uczucie relaksu. Wtedy należy wzmocnić bodźce. A jeżeli głaskanie intensyfikuje czyjeś doznania erotyczne, utrzymać je. Obserwując reakcje ciała partnera, będziemy mogli dostosować się do jego oczekiwań.

W czasie gry wstępnej próbujemy różnych bodźców, gwarantuje to różnorodność doznań. Na przykład po zasłonięciu oczu możemy w stymulowane wcześniej palcami czy językiem miejsce położyć kostkę lodu albo przyjemnie ciepłą łyżkę. Pamiętajmy, że całe nasze ciała usłane są receptorami zarówno dotykowymi, jak i bólu i temperatury. W związku z tym skupienie się tylko na genitaliach powoduje zubożenie pożywania. Idea udanego seksu to idea

intensywnych poszukiwań. Bo po pierwsze, możemy nie wiedzieć, w jakich miejscach na co jesteśmy wrażliwi. Po drugie, pewne pieszczoty mogą z czasem przestać działać, a nowe miejsca się uruchomić w wyniku naszych wzajemnych interakcji.

SZTUKA CZUŁOŚCI

Seks to szansa na stymulację wszystkich naszych zmysłów. Na jakie sposoby będziemy to robili, zależy od naszej wyobraźni. A jeżeli nam jej brakuje, szukajmy inspiracji w filmach, książkach, poradnikach.

Największy problem, z którym się mierzymy, to czas. Bo na misteria seksualne potrzebujemy przynajmniej 2–3 godzin. Gdy w domu są dzieci, jest to bardzo trudne. Ale nawet to nie zwalnia nas ze starań. I pamiętajmy, że seks to jest też czułość, którą sobie okazujemy. Czasami możemy po prostu leżeć i się głądzić. Stymulujemy wtedy okolice erogenne i szukamy nowych źródeł przyjemności. Poprzez seksualność



ANDRZEJ DEPKO

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

budujemy też bliskość. Specyficzna budowa układu nerwowego pozwala organizmowi na stałą kontrolę tego, co się dzieje w jego wnętrzu oraz kontaktowanie się ze światem zewnętrznym, czyli też z najbliższą osobą. Liczba bodźców, którą sobie nawzajem dostarczamy, może zintensyfikować nasze przywiązanie do siebie poprzez wydzielanie oksytocyny, nazywanej hormonem przywią-

zania, i endorfin odpowiadających za błogostan czy fenyloetyloaminy odpowiadającej za intensywność przeżyć. Jeżeli często fundujemy sobie przyjemność, wówczas wzrasta czułość we wzajemnych kontaktach i pogłębiają się uczucia. Ale działa to również w drugą stronę – układ nerwowy zbiera też informacje negatywne. Jeżeli nie umiemy dotykać i zadajemy ból, to za trzecim razem partner lub partnerka nie będą już chcieli takiej bliskości i obniży to mocno ich motywację do kolejnych kontaktów seksualnych. **IS**

MASAŻ NIEEROTYCZNY

Doskonałym wstępem do bliskości jest masaż. Za jego pomocą rozluźnimy ciało i będziemy zupełnie inaczej odbierać bodźce o charakterze erotycznym. Oto praktyczny instruktaż, jak go wykonać:

- Nałóż oliwkę na ręce i zacznij masować partnera wzdłuż kręgosłupa – począwszy od podstawy w kierunku odcinka szyjnego. Przyłóż obie dłonie do ciała i kciukami rozmasuj okolice przykręgosłupową, pamiętając o tym, żeby nie wywierać nacisku na te elementy skóry, które bezpośrednio przylegają do kości.
- Masuj od kręgosłupa na zewnątrz, rozciągając poszczególne partie mięśni. Gdy już przyłożysz ręce do ciała, nie odrywaj ich aż do końca. Jeżeli

chcesz nabrać dodatkową porcję oliwki, z jednej ręki zrób miseczkę i trzymaj ją na plecach, a drugą naciskaj dozownik. Potem kolejno rozmasowuj obręcz barkową, ramiona, przedramiona, dłonie, pośladki, uda, podudzia, stopy...

- Staraj się komunikować jedynie przy pomocy dotyku, pomruku i oddechu. Przyspieszony oddech, pomruki zadowolenia lub ustawieniem ciała partnera, sugerują, co mu się podoba lub czego by chciał.
- W czasie klasycznego masażu pomiń okolice erogenne, aby wpięć dać możliwość rozluźnienia. Teraz niech partner wymasuje ciebie. Na sam koniec możecie wrócić do genitaliów, żeby przejść do aktywności seksualnej.

