



NIMFOMANKA W KAŻDEJ Z NAS

Kobiety są biologicznie predysponowane do częstych i różnorodnych kontaktów seksualnych. Niektóre wręcz potrzebują takiego codziennego doładowania energetycznego, aby móc sprawnie funkcjonować. Po czym jednak poznać, że sprawy wymykają się spod kontroli? Rozgryźć temat próbujemy z seksuologiem **Andrzejem Depko** WYSŁUCHAŁA MAGDALENA RYBAK

Gdyby świat opierał się na afirmowaniu kobiecej seksualności, na wychowywaniu dziewczynek w zgodzie z ich predyspozycjami, przyzwoleniu na poznawanie własnego ciała, potrzeb i możliwości, żylibyśmy wśród kobiet wyzwolonych i spełnionych. W kulturach pierwotnych to matriarchat był dominującym stanem, bo kobieta stanowiła biologiczną tajemnicę. To ona miała zdolność rodzenia dzieci, a ich pochodzenie było długo nierozpoznane. Ona krwawiła co miesiąc, a mimo to nie słabła. Podczas gdy on zraniony nie tylko tracił siły, ale też często chorował lub umierał. Gdy odkryto połączenie pomiędzy krwawieniem, stosunkiem i porodem, sprawujący władzę zapragnęli mieć wpływ na posiadanie własnych potomków. Ograniczyli więc swobodę seksualną kobiet.

Ograniczyli ją też z lęku przed kobietą seksualnością, przed biologicznymi możliwościami kobiet. Uniwersalnym archetypem obecnym w wielu kulturach jest

powtarzający się mit „zębatej pochwy”, która jest nienasycona i odbiera mężczyźnie witalność. Bo kobieta jest zdolna do podejmowania dużo większej liczby kontaktów seksualnych z rzędu, z jednym lub kilkoma partnerami. Odpowiednio stymulowana poprzez pieśczęty łechtaczki jest w stanie szczytować wiele razy, o wiele częściej niż mężczyzna. Ma nieporównywalnie więcej stref erogennych i dróg do uzyskania przyjemności. I wreszcie – połączenia pomiędzy półkulami w kobiecym mózgu są o wiele szersze, a zatem gdy dochodzi do orgazmu, zakres doznań również jest o wiele głębszy.

Mimo wprowadzanych odgórnych ograniczeń zawsze istniały kobiety, które potrzebowały i miały więcej różnych kontaktów seksualnych. Wystarczy przywołać mity greckie i występujące w nich postaci bachantek, które wciągały przypadkowych przechodniów do swojego orszaku, domagając się seksualnego zaspokojenia. A jeżeli temu nie spostali, rozrywały

ich na strzepy (tak zginął Orfeusz). Wiele było również w historii postaci kobiet wyzwolonych. Najbardziej znaną – carycę Katarzynę – z pewnością można uznać za wyemancypowaną, albo nawet za nimfomankę.

NIESEKSUALNE MOTYWACJE SEKSU

Może nimfomankami są wszystkie kobiety, które lubią seks? A może są nimi też te, które to tylko deklarują, podczas gdy kierują nimi inne ukryte motywacje i ich aktywność seksualna zaspokaja zupełnie inne potrzeby? Nauka na to pytanie nie odpowiada, ponieważ nie ma ścisłych kryteriów nimfomanii. Kobieta może podejmować wiele kontaktów seksualnych i energia, którą z tego czerpie, może pomagać jej skutecznie działać w innych obszarach.

Jednak ze względu na doświadczenia z dzieciństwa, relacje z rodzicami i rówieśnikami, kobieta może mieć tak niską samoocenę i tak źle czuć się ze sobą, że zaczyna >



WARTO PRZECZYTAĆ

Wojciech Eichelberger
Kobieta bez winy i wstydu
Wydawnictwo Drzewo Babel 2015,
Arundati *Terapia narodu za pomocą seksu grupowego. Zapiski kobiety spełnionej* Czarna Owca 2009

histerycznie poszukiwać zewnętrznych gratyfikacji. I jeżeli odkryje, że mężczyźni najbardziej pożądają ciała i w łóżku powtarzają jej, że jest wspaniała i ponadprzeciętna – zaczyna z nimi sypiać jak najczęściej. I robi to nie z powodu potrzeby seksualnej, ale z całkiem innej – do wartościowania się. Na zasadzie: „Im częściej jestem pożądana, tym łatwiej mi funkcjonować”. Ma wielu partnerów i to ją zaspokaja. Ktoś mógłby powiedzieć: to nimfoman-ka. Ale czy na pewno? W końcu motywacja, jaką się kieruje, nie jest seksualna.

Czynnikiem skłaniającym do podejmowania częstych przypadkowych kontaktów seksualnych może być też późny objaw wykorzystania seksualnego w dzieciństwie. Zazwyczaj mówi się o tym, że ofiary molestowania mają lęk i niechęć przez seksualnością, ale w przypadku 17 proc. występuje nadmierna erotyzacja. Takie kobiety czują się fałszywie wyzwolone i podejmują wiele przypadkowych zachowań, często w układach grupowych lub w klubach dla swingersów z nieznanymi dla nich pobudek. Jeżeli by je zapytać, dlaczego to robią, odpowiedzą, że lubią seks. I dopiero w pogłębionej rozmowie okaże się, że w ich życiu zdarzyło się coś, co one skrzętnie skrywają albo odcinają się od tego, pozbawiając znaczenia. A to właśnie molestowanie seksualne spowodowało seksualizację ich życia. Czy są nimfomankami?

Nimfomanię łatwiej stwierdzić wtedy, gdy aktywność seksualna kobiety staje w sprzeczności z innymi obszarami jej funkcjonowania, powodując ich destrukcję. Na przykład zaniedbywanie związku poprzez wchodzenie w częste przypadkowe kontakty seksualne. A gdy związek się rozpada, wchodzenie w kolejny, który też rozpada

NA ILE ZNASZ SIEBIE?

Aby zbudować seksualną samoświadomość, dobrze jest odpowiedzieć sobie na kilka pytań. Dlatego poświęć 5 minut i zapytaj siebie:

- Jak czuję się w kobiecej skórze? Na ile moja tożsamość jest zgodna z moimi oczekiwaniami?
- Jakie możliwości dostarcza mi moje ciało? Czy potrafię je eksplorować?
- W jaki sposób ograniczam się w seksie? Na ile cenzuruję swoje zachowania? Czy hamuję siebie pytaniami: „Jak wypadam?” albo: „Czy on widzi moje grube uda?”.
- Czy tłumię odruchy ciała? Czy żyję w akceptacji z nim?
- Czy znając swoje potrzeby, potrafię o nich powiedzieć partnerowi? I domagać się zmian, jeśli jego nawyki mi nie odpowiadają?
- Czy zastanawiam się nad swoim libido? Czy potrafię zlokalizować sytuacje, które mnie zahamowały?
- Czy seksualność jest czynnikiem pozytywnie kreującym moje życie? Czy podejmowane przeze mnie aktywności nie działają destrukcyjnie na inne obszary codziennego funkcjonowania?

się z tego samego powodu. Seks nie jest tu czynnikiem, który dopełnia relacje intymne. On je rozbija, bo w poszukiwaniu nowości, inności i eksperymentów, czyli chwilowej przyjemności, kobieta jest gotowa zaryzykować trwałość relacji.

Jeśli pojawi się przymus dokonywania takich zachowań, jeżeli niepodejmowanie aktywności

seksualnych spowoduje wystąpienie objawów odstawiennych, takich jak złe samopoczucie, drżenie mięśni, temperatura, niepokój – możemy mówić o nałogu. Układ nagrody uzależnił się od konkretnego czynnika (w tym przypadku od seksu), który podnosi poziom dopaminy. W momencie podejmowania przypadkowych kontaktów seksualnych taka osoba przez moment czuje się lepiej. Gdy ich nie podejmuje, czuje się źle, i organizm się tego domaga. To jest już skrajna forma nimfomanii. Doskonałym studium takiego przypadku jest film Larsa von Triera „Nimfomanka”, który pokazuje przymus podejmowania różnych kontaktów seksualnych i destrukcję, jaką powodują te nieustające eksperymenty.

KOBIETA SEKSUALNA TO JA

Pracując nad moją najnowszą książką „Kobiety, które pragną więcej”, miałem okazję przeprowadzić wiele rozmów z kobietami, które starają się żyć w zgodzie ze sobą, afirmując swoją seksualność. Wyodrębniłem wśród nich nawet kilka



ANDRZEJ DEPKO

dr n. med., seksuolog, neurolog, prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Seksualnej, certyfikowany seksuolog sądowy, autor książek, współprowadzi audycję o seksie w radiu RDC

grup. Pierwszą stanowiły kobiety, które w pewnym momencie swojego dorosłego heteroseksualnego życia podjęły kontakty seksualne z innymi kobietami. Pozostawały w satysfakcjonujących związkach ze swoimi partnerami, ale jednocześnie czerpały przyjemność z kontaktów z kobietami. Nie uważały się za biseksualne, ale szukały takich doznań. Druga grupa rozmówczyń to kobiety, które zostały namówione przez mężów na pójście do klubu dla swingersów. Zrobiły to dla świętego spokoju, a z czasem same stały się inicjatorkami takich wyjść. Trzecia grupa kobiet została namówiona do zdrady przez mężów, którzy chcieli być stymulowani ich późniejszymi szczegółowymi opowieściami o tym doświadczeniu. Opierały się przed tym, a nagle

okazało się, że bardzo im odpowiada taka sytuacja. Rozmawiałem też z kobietami, które nagle odkryły przyjemność masochizmu lub sadyzmu. I takimi, które odkryły przyjemność z seksu z młodymi partnerami.

Wszystkie one bardzo cenią sobie swoją seksualność i uważają, że inne przedstawicielki ich płci też mogłyby dotrzeć do tej pierwotnej nienasyconej kobiety w sobie, do jej potrzeb i możliwości. Zwykle jednak kobiety, które chcą więcej, szybko dostają łatkę „puszczalskich”. Pomimo że chciałyby funkcjonować w zgodzie ze sobą i swoją seksualnością, muszą się

ograniczać, aby nie zjadła ich opinia społeczna. Najczęściej zmuszone są żyć w wewnętrznym rozdarciu pomiędzy swoimi potrzebami a możliwościami.

Łatwiej jest, jeżeli jesteś w satysfakcjonującym związku i pragniesz codziennego seksu ze swoim partnerem. Bo może tak być, że potrzebujesz takiego doładowania na kolejny dzień, inaczej nie jesteś w stanie funkcjonować. Czy jesteś nimfomanką? Jeżeli żyjesz w stałym związku i sprawnie radzisz sobie także w życiu zawodowym, to nie widzę problemu. Zapewne jesteś kobietą, która żyje w harmonii ze sobą i swoimi potrzebami. **IS**



Zapraszamy na audycję **Depko i Wanat o seksie** w Polskim Radiu RDC w każdy wtorek po godzinie 22.00. Więcej informacji na www.rdc.pl

reklama

ODKRYJ SWÓJ KAWAŁEK NIEBA!

„Anielska Grota” SPA & WELLNESS to holistyczne centrum odnowy biologicznej i rozwoju osobistego w zabytkowym Hotelu BAST*** w samym sercu miasta Inowrocławia nieopodal Uzdrowskiego Parku Solankowego, łączy najnowszą medycynę zachodnią: fizjoterapię, rehabilitację, osteopatię z dorobkiem starożytnej mądrości Wschodu: medycyną chińską, tybetańską i ajurwedą.



WAKACJE MARZEŃ

ORGANIZUJEMY RELAKSACYJNE POBYTY WEEKENDOWE I TYGODNIOWE DLA OSÓB PROMUJĄCYCH ŚWIADOMY STYL ŻYCIA:

- „Zdrowy kręgosłup – szczęśliwy człowiek” – pobyt rehabilitacyjny w dolegliwościach kręgosłupa
- „Zapanuj nad sterem okrętu swojego życia” – pobyt coachingowy zawierający warsztaty rozwoju osobistego
- „Uformuj sylwetkę marzeń” – pobyt fitnessowy, pomagający spalić zbędne kalorie, zyskać zdrowie i witalność
- „Rodzinne inspiracje” – pobyt relaksacyjny dla Rodziców z Dziećmi, w ramach świadomego Rodzicielstwa Bliskości
- „Rozkwit miłości” – romantyczny pobyt dla Par z rytuałami SPA i coachingiem partnerskim
- „Szamańska podróż w głąb siebie” – nowatorski program rozwoju osobistego pozwalający znaleźć swoje duchowe dary i korzenie
- „Zgraj swój team” – pobyt z natury business coachingu integrujący zespół pracowników



Szczegółowe informacje: www.anielskagrotaspa.pl w dziale PAKIETY / Kontakt: (52) 3572026; e-mail: spa@anielskagrotaspa.pl