

MARTA NIEDŹWIECKA ♦ HANNA RYDLEWSKA

# SLOW SEX

UWOLNIJ MIŁOŚĆ

# WSTĘP

Czas, ciało, świadomość, uważność i rytuały – to pięć filarów, na których opiera się *slow sex*, a także struktura naszej książki, która po raz pierwszy ukazała się pięć lat temu. W chwili jej debiutu skojarzenie wartości, których nośnikiem jest *slow life*, z erotyką, cielesnością, satysfakcją płynącą z seksualnych spotkań mogło się niektórym wydawać dziwne lub naciągane. Ot, kolejna moda, która przeminie równie szybko, jak się pojawiła. Marketingowy wymysł, próba sprzedania oczywistości w atrakcyjnym opakowaniu. Dziś – w momencie, w którym do księgarni trafia drugie, rozszerzone wydanie tej książki – chyba nikt nie ma już wątpliwości, że *slow sex* to uniwersalna metoda pracy z ciałem, własnymi przekonaniem, wytrych, za pomocą którego można uwolnić miłość i samomiłość, nauczyć się pełniej przeżywać przyjemność związaną z seksem i bliskość z drugim człowiekiem.

Przez te pięć lat wiele się zmieniło, jeśli chodzi o postrzeganie seksualności w Polsce: pojawiło się wiele innych publikacji, blogów, podcastów, kursów i szkoleń. Seks, przynajmniej w teorii, przestał być tabu, przedmiotem niewybrednych żartów, o którym można mówić albo wulgarnie, albo półgębkiem. Coraz więcej z nas chce rozwijać swoją wiedzę o seksie, brać udział w warsztatach, świadomie eksplorować tę sferę życia, stara się wzmocnić pożądanie w związku lub po prostu próbuje polubić i zaakceptować siebie. W epoce po rewolucji #MeToo, w której realistyczne wizerunki ciała wypierają

wreszcie sztuczne twory z Photoshopa, wydaje się to łatwiejsze niż kiedykolwiek.

To pozytywne zjawiska, chociaż trzeba też powiedzieć uczciwie, że nie pod każdym względem jest lepiej, niż było. Sytuacja polityczna i społeczna w naszym kraju sprawiła na przykład, że w dyskursie publicznym pojawiło się mnóstwo agresywnych komunikatów wypowiedzianych pod adresem tych, którzy w jakiś sposób odstają od heteronormy, którzy swoją seksualność i tożsamość płciową odczuwają i realizują inaczej, niż im próbuje dyktować konserwatywny, binarny, homo- i transfobiczny wzorzec. Brakuje też rzetelnej edukacji seksualnej, to media w dużej mierze biorą na siebie rolę, którą powinna odgrywać szkoła. Z kolei wysyp aplikacji randkowych oraz postępująca digitalizacja kontaktów międzyludzkich sprzyjają instrumentalnemu traktowaniu seksu, uzależnieniu od pornografii, różnym nadużyciom emocjonalnym i seksualnym.

Przymierzając się do wznowienia naszej książki, uznałyśmy, że musimy się odnieść do zmian, jakie zaszły. Tak powstały trzy dodatkowe rozdziały. W pierwszym usiłujemy się skonfrontować z wpływem zaburzeń psychicznych na seksualność, rozmawiamy o tym, jaka jest cena, którą płacimy za podkreścone do granic wytrzymałości tempo życia, zastanawiamy się, czy wymuszona przez pandemię koronawirusa społeczna izolacja może być szansą na poprawę naszych związków, punktem zwrotnym, za sprawą którego spojrzymy inaczej na swoje bycie w świecie, także tym zmysłowym.

Drugi rozdział to próba obalenia mitów narosłych wokół osób LGBT+, opowieść o tym, że nasza seksualność to proces, a nie jednorodna i sztywna struktura. W tym procesie jest mnóstwo niuansów, niespodzianek, subiektywnych odczuć,

a narzędzia, które oferuje slow sex, mogą okazać się pomocne w odkrywaniu natury własnego pożądania, w określaniu swojej erotycznej i płciowej tożsamości.

Trzeci rozdział poświęciliśmy z kolei praktykom BDSM i, szerzej, kinkowi, czyli alternatywnym formom seksualnej ekspresji. W jakim sensie są alternatywne i wobec czego? Czym jest konsent? Dlaczego zaufanie to podstawa BDSM i jak to się ma do stereotypowych wyobrażeń rodem z „Pięćdziesięciu twarzy Greya”? Te i inne pytania są dla nas punktem wyjścia do rozmowy o badaniu granic w seksie, o wypracowywaniu własnych norm zachowań, a także o odpowiedzialnej komunikacji, bez której nie istnieje ani BDSM, ani slow sex.

W dodatkowych rozdziałach zastanawiamy się też głośno, czy slow sex jest dla wszystkich, czy wskazówki zawarte w pierwszym wydaniu książki przetrwały próbę czasu. Co nie działa? Co byśmy poprawiły? Weryfikujemy własne przekonania, nierzadko się spieramy, jednak dochodzimy do wspólnej konkluzji: slow sex jest potrzebny jak nigdy dotąd. Właśnie dlatego, że żyjemy w cieniu wielkich kryzysów. Właśnie dlatego, że zmagamy się z problemami psychicznymi, ekonomicznymi, politycznymi, że tęsknimy za dotykiem, że sami nie wiemy, czego chcemy, że boimy się przyszłości, a równocześnie nie potrafimy być „tu i teraz”, że przeżywamy perturbacje w długoletnich relacjach lub uciekamy od uczuć i wybieramy orgazm on-demand, pozornie bez kosztów emocjonalnych.

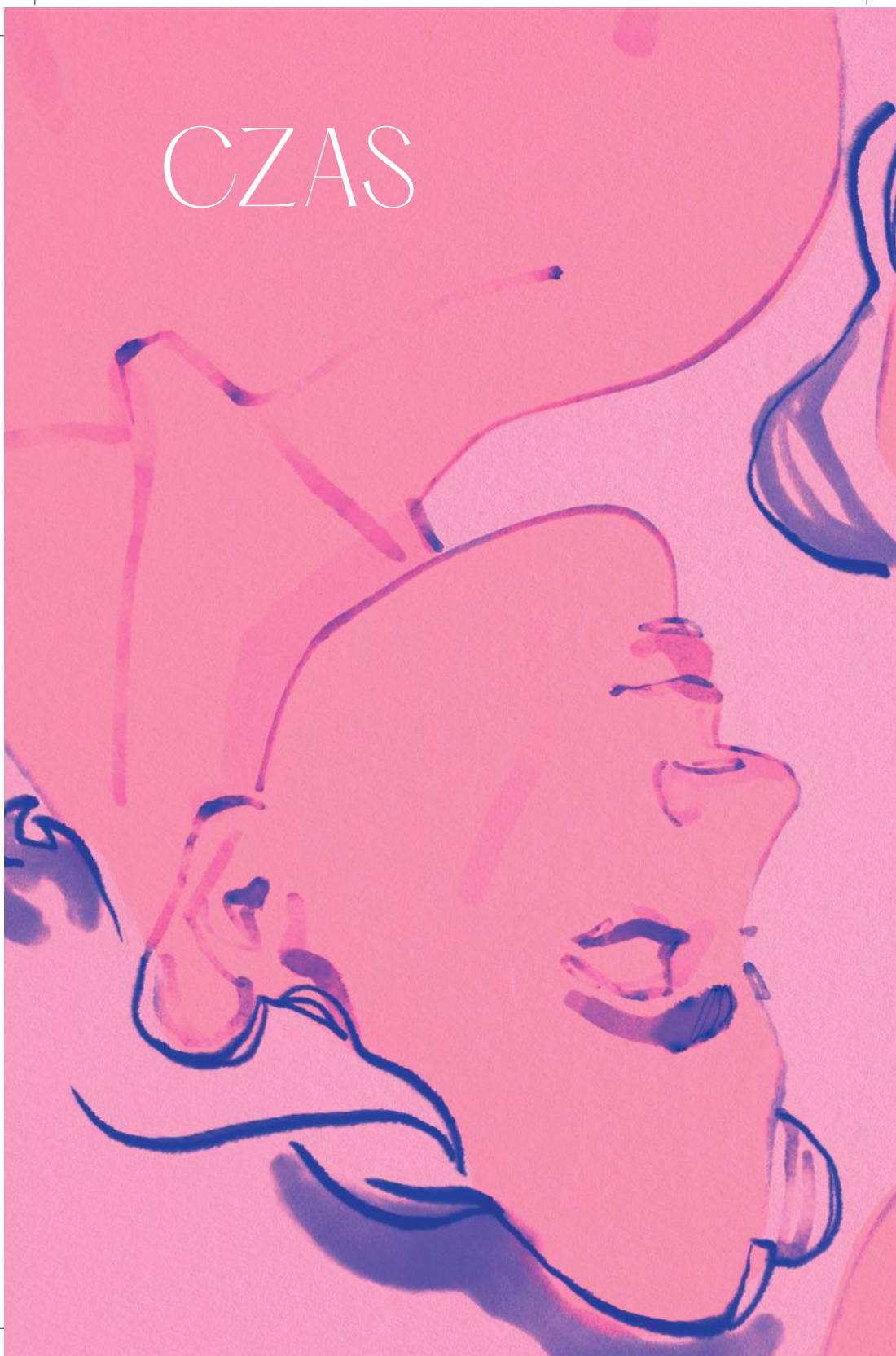
Slow sex to żaden złoty środek, błyskawiczne remedium na problemy. Wymaga od nas wysiłku, zaangażowania, wyjścia ze strefy komfortu. Nie podsuwa gotowych odpowiedzi, nie jest zbiorem pozycji, które uczynią z nas erotycznych akrobatów. Jednak korzyści, które wynikają z praktykowania seksu w wersji slow lub nawet z prób przyswojenia niektórych jego zasad,

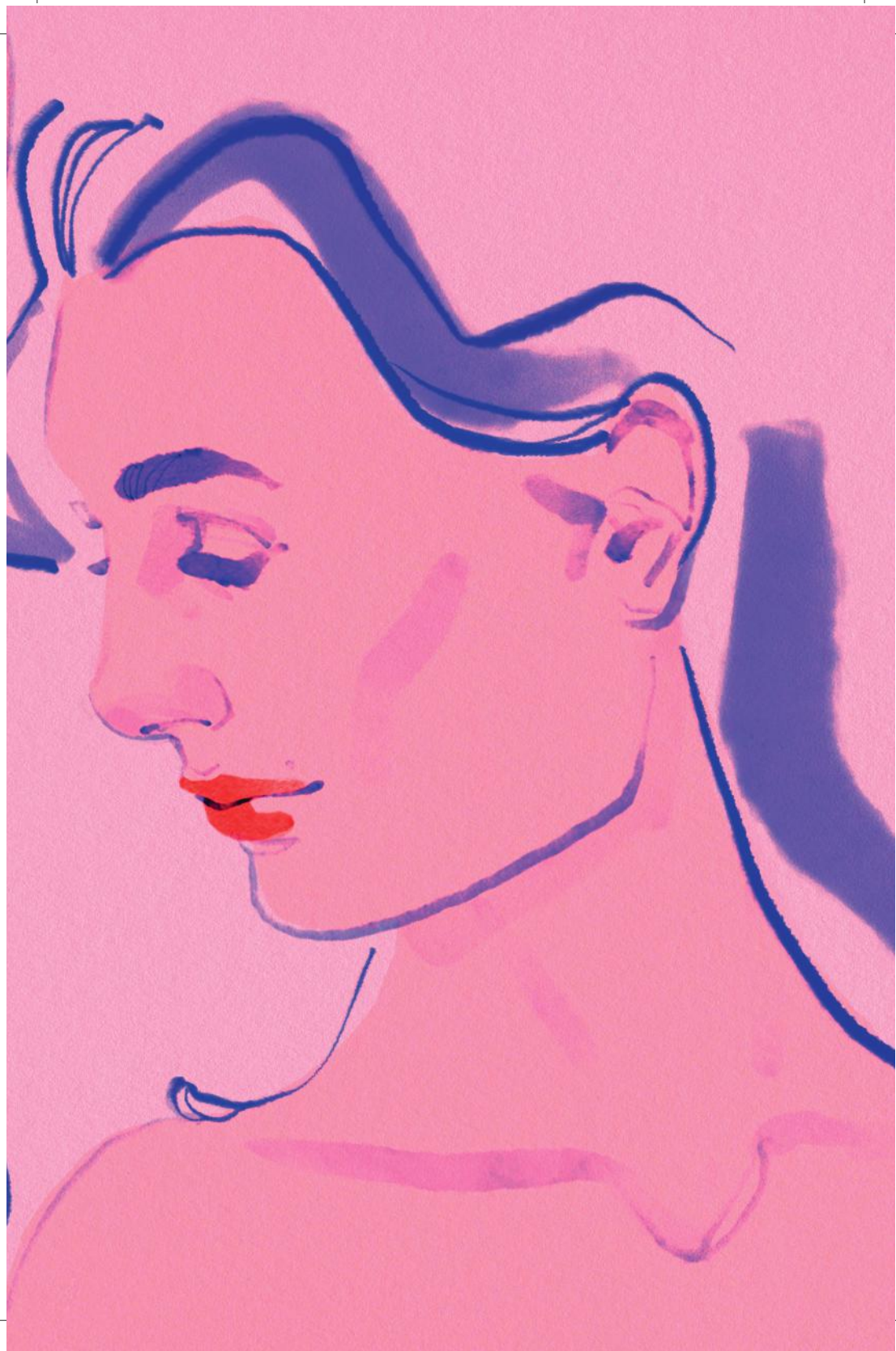
są nie do przecenienia. Te fizyczne, bo słowo sex stymuluje apetyt na miłość, uczy prawidłowego oddechu, interpretowania sygnałów z ciała, przez co potęguje rozkosz. I te psychiczne, chyba jeszcze ważniejsze, jak choćby czułość, z jaką zaczynamy odnosić się do siebie, do swoich potrzeb, otwartość na oczekiwania partnera lub partnerki, ekscytacja, która towarzyszy tworzeniu miłosnych rytuałów i seksualnym spotkaniom.

Pięć lat temu przekonywałyśmy czytelniczki i czytelników do tego, żeby spojrzeli na to, jak budują swoje związki, jak pielęgnują je lub osłabiają w wymiarze erotycznym. „Bo udany seks jest źródłem niespożytej energii, najwyższym wyrazem uczuć pomiędzy ludźmi. Jest o co walczyć” – puentowałyśmy we wstępie. Dziś powtarzamy to ze zdwojoną siłą. I tej siły w poszukiwaniu utraconej przyjemności gorąco państwu życzymy.

*Marta Niedźwiecka, Hanna Rydlewska*

CZAS





Seks z wyższej półki

Powoli nie znaczy wolno

Jak znaleźć idealne tempo

Co zrobić, kiedy przestaje  
się chcieć

Jak nie kończyć  
przed czasem?

Gra wstępna?  
Jest coś lepszego

Namiętność  
nie musi mieć końca



**HANNA RYDLEWSKA:** Żyjemy w czasach, w których liczy się prędkość. Im szybciej, tym lepiej. Również w seksie. Ale szybko wcale nie musi oznaczać dobrze?

**MARTA NIEDŹWIECKA:** Nie musi. Dlatego powinniśmy zwolnić. I nauczyć się od nowa, jak świadomie uprawiać seks i jak się nim naprawdę cieszyć. Zresztą nie chodzi tylko o seks.

### **A o co?**

O wszystko. Jeżeli nie zwolnimy z seksem i w seksie, to pogubimy się zupełnie.

Seksualność jest najbardziej delikatną sferą naszej psychiki. Odciska się na niej każda rzecz, jaką robimy – również nasze przepracowanie, choroby, klimat, w którym przyszło nam żyć. A my? Nawet z grypą w jesienny dzień chcemy tryskać witalnością i radością życia jak w maju. Mamy być szczęśliwi i spełnieni – najlepiej natychmiast. Więc zakochujemy się, rozchodzimy, romansujemy. A mimo to spełnienia jakoś nie widać. Gromadzimy za to coraz więcej niezaspokojonych potrzeb. W takiej sytuacji ludzie uprawiają seks coraz szybciej i coraz bardziej automatycznie, bo w ich życiu odgrywa on rolę wentyla bezpieczeństwa. Pozwala ulżyć znękaney psychice i na chwilę zająć się czymś przyjemnym.

### **Co w tym złego?**

Wpadanie w niewiele znaczące romanse czy przygody na jedną noc nic nie daje. Te nasze eskapady są bardzo często realizowane bez kompasu, bez wiedzy o tym, co dla nas dobre, zasilające.

Nawet bez znajomości podstawowych faktów – jak działa anatomia, fizjologia, nie mówiąc już o emocjach. Po prostu idziemy na żywioł, wierząc, że każdy umie „to” robić. Na poziomie instynktu prokreacji to jest nawet prawda. Ludzie wiedzą, jak się rozmnażać. Ale nie wiedzą, jak seks przenieść tam, gdzie jest on czymś więcej niż tylko popędem. A bez tej wiedzy łatwo jest się zapędzić w mroczne, nawet niebezpieczne rejony. Tam, gdzie rodzą się kompulsja lub dramaty.

### **Straszysz?**

Trochę. Ale najważniejsze jest to, że ten pospieszny, kompulsywny seks, którego symbolem stał się dzisiaj Tinder, ma nas tylko chronić przed trudnymi emocjami. Bo choć pozornie możemy dziś wszystko, spontanicznego seksu nie zakazuje nam żadne tabu, mocniej niż kiedykolwiek tęsknimy za bliskością i autentycznymi seksualnymi spotkaniami. Chociaż jak tak pomyślę – pewnie kilka wieków temu ludzie pragnęli tego tak samo mocno. Jednak to my mamy wyjątkowy przywilej, że możemy o tym otwarcie rozmawiać i zrobić coś, żeby żyć szczęśliwie.

### **Twoim zdaniem pomoże nam slow sex?**

Jestem o tym przekonana.

### **Jednak czy to nie jest popadanie ze skrajności w skrajność? Miotanie się pomiędzy kompulsywnym, mechanicznym seksem a wizją wielogodzinnego miłosego aktu? Piękne, ale czy realne?**

Dlaczego nierealne? I dlaczego sądzisz, że to miotanie się? Chodzi raczej o spokojną zmianę. O to, jak dokonując korekt w naszym stosunku do czasu i własnego ciała, nie tylko

poprawić jakość naszego seksu, naszych relacji, ale też nasze życie. Nasza seksualność ma zupełnie niesamowitą właściwość: nawet niewielka zmiana na lepsze poprawia nam całe życie emocjonalne. Wie o tym każdy, kto wyszedł z łóżka po cudownym seksie, czując się naprawdę spełnionym i nasyconym.

### **Ale dlaczego ten lepszy seks ma być slow?**

Slow sex, podobnie jak slow food, zrodził się z niezgody na bylejakość. Chodzi o to, żebyśmy zmienili nasze przekonania i naszą postawę. Żebyśmy wydajność, pośpiech i powierzchowne sensacje zamienili na jakość i przyjemność. To oczywiście oznacza również zmiany w sposobie, w jaki będziemy uprawiać seks. Nie to, żeby od razu kochać się trzy godziny. Jeżeli ktoś z czasem do tego dojdzie, to znakomicie. Przecież wszyscy chcemy się kochać długo i mocno. Slow sex oferuje zestaw metod, które pozwalają uprawiać seks przez trzy godziny, ale również trzydzieści fascynujących minut. Bo najważniejsze, żeby nasz seks był jakościowy, uważny i świadomy.

### **Co to znaczy jakościowy seks?**

Mogłabym mówić po prostu o dobrym seksie. Tylko co to znaczy w seksie „dobrze”. Często? Dużo? A może właśnie rzadko, ale za to zgodnie ze szczególnymi oczekiwaniami, jakie ktoś ma wobec seksu? Powiedzieć, że chcę mieć „dobry seks”, to nic nie powiedzieć. Dlatego wolę mówić o jakości seksu. Bo gdy mówimy o jakościach, otwieramy szersze pole znaczeń, takie, w którym każdy znajdzie te właściwe dla siebie. Możemy na przykład szukać w seksie namiętności, ale to nie jest uniwersalne. Dla jednych bliskość będzie tym, o co warto się starać.

Inni będą szukali bezpieczeństwa. Do seksu wnosimy przeróżne potrzeby i warto je sobie zdefiniować, wtedy pojęcie „dobry seks” nabiera sensu.

A skoro mówimy o jakości, to przyda się jeszcze jedno wyjaśnienie. Pojęcie „slow” jest przeciwieństwem „fast”. Ale wcale nie w znaczeniu szybko-wolno, tylko uważnie-nieuważnie. Najważniejszy przekaz ruchu slow brzmi: robiąc różne rzeczy szybko, jesteśmy powierzchowni. Szybko jedząc, podróżując, uprawiając seks, pomijamy to, co najważniejsze. Wpadamy w rutynę i działamy na autopilocie. A rutyna jest mordercą przyjemności.

**Więc nasz codzienny, rutynowy seks jest jak cheeseburger, a ty chcesz nam zaferować wykwintną sałatę? Nie ma w tym jakiegos poczucia wyższości wobec nas, zwykłych zjadaczy buły z kotлетem?**

Tak, właśnie tak jest. I biorę za to pełną odpowiedzialność. Kiepski, nieuważny seks jest jak śmieciowe jedzenie. Nie twierdzę, że cheeseburger to czyste zło, zagrożone karą piekła. Chodzi o to, że jeżeli cały czas żywisz się tylko cheeseburgerami, to kończysz jako otyły kandydat do zawału, którego przyjemności życiowe zostały zredukowane do sapania w fotelu przed telewizorem. Jeżeli w tobie jest na to zgoda, niech tak będzie. Żadne „slow” tu nie pomoże. Ale jeżeli chcesz cieszyć się różnorodnością, zjeść kawior, egzotyczną rybę czy owoce, skosztować prawdziwego curry, zrozumieć coś z picia wina, to wchodzisz w świat, w którym przydadzą ci się pewne narzędzia do wywoływania i „obsługi” tych doznań. Jak nie wiesz, jak znaleźć dobrą – co nie znaczy najdroższą – restaurację, to będziesz się żywić cheeseburgerami w Rzymie, bo tak jest bezpieczniej.

## **Co jest w seksie odpowiednikiem napychania się cheese-burgerami?**

Seksualny przesył połączony z brakiem satysfakcji. A także niechęć do zmian mimo odczuwania dyskomfortu. Wiesz, ile razy słyszałam w moim gabinecie opowieści o obiecujących randkach, które skończyły się beznadziejnym seksem? I głębokim niesmakiem? Słyszałam je od ludzi, którzy robili to po raz dziesiąty, trzydziesty i nadal nie chcieli przyjąć do wiadomości, że za pięćdziesiątym razem wciąż będzie beznadziejnie. Fundujemy sobie nadmiar, nie biorąc pod uwagę, że zbyt wiele bodźców prędzej czy później przynosi znużenie i znudzenie. Nic nas nie cieszy, a jednocześnie żądamy, żeby regularnie targały nami kosmiczne orgazmy.

Żeby było jasne – nie utożsamiam seksu z miłością. Tym bardziej nie uważam, że do udanego życia intymnego niezbędna jest miłość po grobową deskę. Ale zdecydowanie w seksie potrzebujemy więcej niż fizjologii i popędu.

## **Czego właściwie?**

O tym jest ta książka. O pięciu podstawowych zagadnieniach, które powinniśmy poznać i zrozumieć, żeby później samemu sobie wręczyć świadectwo dojrzałości z seksu. Pierwsze to uświadomienie sobie znaczenia czasu w naszym życiu seksualnym. Oczywiście chodzi o to, żeby stało się ono bardziej „slow”, co jednak wcale nie znaczy, że ma być powolne. Chodzi raczej o znalezienie własnego tempa.

Z czasem związane są również nawyki, jakie przyłgnęły do nas w naszym nerwowym i pośpiesznym życiu. Powinniśmy sobie uświadomić, że powodują one erozję przyjemności w ogóle, zaś przyjemności seksualnej w szczególności.

### **A drugi „filar”?**

To modyfikacja stosunku do naszego ciała. Chodzi o to, żebyśmy przestali go używać jak przedmiotu, narzędzia, za to zbudowali z nim głęboki kontakt. Trzeci i czwarty punkt to uważność oraz świadomość. To kategorie zaczerpnięte z praktyki mindfulness. Pomagają one myśleć i działać skuteczniej, żyć milej i czuć pełniej. W końcu piąty element: rytuały. To prosty sposób na podniesienie jakości seksu, który uprawiamy w „maratońskich” związkach.

### **A więc czas, ciało, uważność, świadomość i rytuały.**

To wielka piątka nowoczesnej *ars amandi*. Oczywiście, moglibyśmy poznawać każde z tych pojęć osobno, studiować zawarte w nim elementy buddyźmu, tantry, mindfulness, jogi... Ale na koniec doszlibyśmy do zbliżonych konkluzji. Tylko mogłoby nam na to wszystko życia nie starczyć. Także dlatego potrzebujemy slow seksu. Bo jest efektywny, bo w prosty do zastosowania sposób pokazuje, na czym się skoncentrować, żeby się seksualnie rozwijać. I to poczynając od fundamentów naszej seksualności. Bo zdecydowanie zbyt często zadowalamy się drobnymi zmianami, które dają powierzchowne, krótkotrwałe efekty.

**A czy nie uważasz, że slow sex jest jakimś wydumanym pojęciem? Kolejną modną wydmuszką? Nie bołą cię od tego zęby?** Być może tajemnica trendów na tym polega, że nazywają coś, co nagle wszyscy chcą robić. I to się nie może nazywać drętwo.

Na obronę całego ruchu slow powiem, że pomysł na spowolnienie tak dobrze odpowiada na potrzeby zagonionej ludzkości i rozwija się tak dynamicznie, że tylko w czasie pisania tej książki powstała już jego nowa odmiana.

## **Naprawdę? Jaka?**

Mieliśmy slow travel, slow food, slow fashion, a teraz pojawił się również slow jogging. Wywodzi się z Japonii. Zakłada, że człowiek jest fizjologicznie stworzony do biegania. Świadczą o tym nasze stopy, wysklepione idealnie, by amortyzować bieg, długie ścięgno Achillesa, długie nogi oraz krótka i szeroka miednica, umożliwiające optymalne rozszerzenie nóg w czasie biegu. Ale ludzie biegają źle, zbyt szybko, co obciąża ich układ krwionośny, niszczy kolana, katuje kręgosłupy i, przede wszystkim, nie dostarcza żadnej przyjemności, tylko wychodzi naprzeciw powszechnej potrzebie rywalizacji. Tymczasem slow jogging opiera się na spokojnym bieganiu, najlepiej na łonie natury w tempie – uwaga – niko niko, co po japońsku znaczy uśmiech. To jest bieg na tyle łagodny, że możesz się uśmiechać i mówić, a nie zaciskać zęby, żeby dociągnąć do mety. Gdy biegniesz w rytmie niko niko, sam regulujesz prędkość. Jedni mogą się nadal uśmiechać, gdy biegną 10 kilometrów na godzinę, a inni muszą zwolnić do 6 kilometrów.

Zauważ: wszyscy, którzy używają pojęcia „slow coś tam”, mówią w zasadzie to samo. Róbcie mniej, ale wolniej i bardziej świadomie. Jedzcie powoli i do syta, korzystając z lokalnego jedzenia i sezonowych produktów. Podróżujcie świadomie, kupujcie mniej ubrań, a jeśli już, to te robione z poszanowaniem zasobów naturalnych i osób, które je produkują. Korzystajcie z życia w pełni, ale nie eksploatujcie nadmiernie ani siebie, ani ludzi wokół, ani Ziemi, na której żyjemy.

## **A to nie jest jakaś łatwizna intelektualna?**

Mam nadzieję, że w trakcie naszej rozmowy przekonasz się, że nie. Moim zdaniem filozofia slow, choć posługuje się prostymi hasłami i receptami, bardzo dojrzałe podchodzi do

problemów współczesnego człowieka. Idzie z duchem czasów, które – przynasz – zmieniają się w tempie dotychczas nieznanym. Dla przykładu slow food jest mocną i potrzebną odpowiedzią na przemiany naszej diety i sposób jedzenia. To kontra dla śmieciowego żarcia, którym jesteśmy tuczeni przez wielkie koncerny. Jeszcze trzydzieści lat temu ten problem w ogóle nas nie dotyczył. Teraz jest jednym z najpoważniejszych wyzwań.

Pomysł na taki zrównoważony styl życia nie jest w kulturze europejskiej specjalnie nowy. Wystarczy przywołać chociażby epikureizm, starożytną filozofię, która mówiła, że najważniejsze rzeczy to nie te, które możemy zdobyć, ale te, które już mamy – przyroda, bliskie relacje z innymi ludźmi, przyjemności, wolność od lęku – i nawiązywała do prowadzenia zrównoważonego życia.

### **Równocześnie slow movement to jednak snobizm. Ruch ludzi uprzywilejowanych społecznie i ekonomicznie.**

Z pewnością w jakimś stopniu jest elitarny, bo ludzie, którzy walczą o przetrwanie, nie zajmują się sztuką życia. Nie zgodziłabym się jednak, że to jakiś szczególny snobizm tylko dla bogaczy. Bo jakość nie musi się wiązać z ceną. Można mieć najlepszy w świecie seks w schronisku w Dolinie Roztoki oraz denny na Bora-Bora.

### **Od czego to zależy?**

W schronisku odlecimy pod paroma warunkami. Po pierwsze, potrzebujemy znaleźć nasze *tempo giusto*. A więc to, o czym mówimy od początku: własne tempo. To ono przenosi nas z automatycznego, rutynowego seksu w miejsce, gdzie to my dyktujemy warunki. Decydujemy, co ma się wydarzyć i w jakim momencie. Po drugie, musimy dać się ponieść chwili.



## **Skąd mamy wiedzieć, jakie jest nasze właściwe tempo?**

Żeby się tego dowiedzieć, musimy eksperymentować.

### **Jak?**

To proste. Musimy zmieniać tempo. Na przykład całować się znacznie wolniej. I przyglądać się temu, co się dzieje. Albo pieścić jakąś strefę wolniej, dużo wolniej, niż zazwyczaj to robimy. Świetnie działa także zatrzymanie – to proste ćwiczenie polegające na zastygnięciu w seksie. Tak, jakby ktoś wcisnął pauzę. Zastygacie razem lub każde z osobna i w tym czasie sprawdzacie, jaki jest poziom waszego podniecenia, gdzie ono aktualnie się kumuluje, jak oddychaliście. Pauza nie musi trwać długo, na początek wystarczy kilkanaście sekund. To też niezły pomysł dla mężczyzn, którzy czują, że podniecenie jest w tym momencie zbyt silne, i chcieliby zwolnić, żeby przedłużyć swoją aktywność. Fajnie działa także na kobiety, które mają problem z odczuwaniem własnego rozbudzenia, bo pozwala sprawdzić, na jakim etapie są podniecone, a na jakim nie.

### **W końcu przeszliśmy do ćwiczeń!**

Ale od razu dodam, że powinniśmy wykonywać je po prostu, bez oczekiwania, że za chwilę wydarzą się cuda. Próbuje my na spokojnie, sprawdzamy, co nas cieszy, co idzie łatwo, a co trudniej. Wtedy mamy największe szanse, żeby nauczyć się siebie.

### **Warto chyba przy tym pamiętać, że mężczyźni i kobiety różnie postrzegają upływ czasu w trakcie uprawiania seksu.**

Tak, różnimy się tym, jak go postrzegamy, a w zasadzie – jak go interpretujemy. Powodem jest zadowolenie lub jego brak, które pojawia się w czasie aktu. Jeśli osiągnęliśmy rozkosz,

będziemy mieli wrażenie, że stosunek był wystarczająco długi. Jeśli jednak czegoś nam zabrakło, będziemy się skarżyć na to, że trwało to zbyt krótko.

### **Albo nie będziemy się skarżyć...**

I tu pojawia się problem. Bo poczucie czasu w seksie pojawia się najczęściej właśnie jako rozdźwięk pomiędzy odczuciami kobiety i mężczyzny. Po raz pierwszy już na początku, gdy zaczynamy czuć podniecenie. Mężczyźni są w stanie szybko „wbić się na obroty”. Ten sam punkt kobiety osiągają wolniej, potrzebują czasu. Bo nie decyduje u nich w tak dużym stopniu fizjologia. Raczej stan emocjonalny i podejście do seksu.

### **Innymi słowy kobieta potrzebuje więcej czasu, żeby być gotowa na seks?**

Tak. Ale ile czasu? Ona sama wie najlepiej. Dlatego tak ważne jest, żeby szczerze komunikowała swoje potrzeby. I żeby jej partner był otwarty i gotowy do wspólnego budowania kobiecego podniecenia.

### **Solidnie brzmi.**

Chodzi po prostu o to, że kobieta powinna zasygnalizować na przykład, że potrzebuje, aby gra wstępna trwała dłużej. Musi to powiedzieć głośno. Bo niektóre kobiety rozgrzewają się bardzo szybko i nie doświadczają większych trudności na pierwszym etapie, niektóre hamują przed samym orgazmem – albo go nie osiągając, albo robiąc to z trudnością. Ale jeżeli dzieje się cokolwiek, co utrudnia nam osiągnięcie seksualnych szczytów, powinniśmy to zakomunikować drugiej stronie.

### **Czasami boimy się o tym mówić, bo zdaje się nam, że coś jest z nami nie tak.**

Najczęściej jednak wszystko jest z nami w porządku. Kobiety i mężczyźni odmiennie przeżywają poszczególne etapy stosunku. William Masters i Virginia Johnson w swoich badaniach nad ludzką seksualnością wyodrębnili cztery fazy – podniecenie, plateau, orgazm i odprężenie. To, w jakim stopniu będziemy usatysfakcjonowani naszym seksem, w dużej mierze zależy od zaangażowania w te poszczególne fazy. Na przykład satysfakcja seksualna kobiety będzie ściśle związana z tym, ile czasu spędziła w fazie podniecenia, a ile trwało jej plateau. Warto mieć do dyspozycji techniki, które poprawiają nasze wrodzone możliwości, a nie oczekiwać cudów.

Kobieta, która nauczyła się osiągać orgazmy wielokrotnie, będzie wiedziała, jak nie doprowadzić do spadku podniecenia. Nie pozwoli sobie na pełne odprężenie, będzie się utrzymywać w fazie plateau tak długo, aż stymulacja zaprowadzi ją na kolejny szczyt. Jeśli jej partner dysponuje techniką wydłużania czasu erekcji lub osiągania satysfakcji bez wytrysku, mogą dowolnie długo surfować od orgazmu do orgazmu.

### **Ale nie wszyscy mężczyźni opanowali tę technikę.**

Dlatego ważny jest dla nich okres refakcji, a więc spoczynku. To kolejny moment, kiedy seksualny rytm kobiety rozjeżdża się z rytmem mężczyzny. Kobiety nie potrzebują przerw i mogą od razu po orgazmie rozbudzać się na nowo. Dlatego pomysłowe zajęcie się tym czasem, którego potrzebuje mężczyzna, przyniesie obojgu wiele przyjemności, zamiast przedkiego końca. Na przykład kobieta sama lub z pomocą partnera może zacząć ponownie wchodzić w fazę plateau.

### **Jak może to zrobić?**

Kobieta po tym, gdy wydarzył się orgazm, potrzebuje „zostać w ciele”. Nie polecam odpływania w myślach, palenia papierosa ani prysznica. Dosłownie w kilka minut po szczytowaniu może sama lub z partnerem zacząć pobudzać swoje ciało. Najpierw bez dotykania łechtaczki i warg sromowych, ponieważ strefy te są niezwykle tkliwe po orgazmie i dotykaniu ich powoduje dyskomfort. Bardzo ważna jest subtelność dotyku i zwiększanie nacisku dopiero wtedy, gdy to zaczyna być przyjemne dla kobiety. Taki delikatny, pobudzający dotyk może trwać kilkanaście minut, w czasie których albo mężczyzna odzyska siły, albo kobieta doświadczy kolejnego orgazmu. Najczęściej każdy następny orgazm jest dla kobiety łatwiejszy w osiągnięciu niż ten pierwszy. I jest dużo intensywniejszym przeżyciem.

### **Potęgowaniu doznań w sypialni służy również inna technika – interwały. Pojęcie to większość z nas kojarzy wyłącznie ze sportem.**

To technika pozwalająca wspólnie grać na czas, odwlekać orgazm. A im dłuższa jest stymulacja, im większe nagromadzimy pobudzenie, tym intensywniejszy będzie orgazm. Dlatego kiedy czujemy, że napięcie bardzo wzrosło, delikatnie zwalniamy i redukujemy stymulację. Robimy to powoli, bez nagłego zatrzymania. Rozpoznanie, kiedy napięcie spada zbyt gwałtownie, wymaga oczywiście pewnej wprawy, ale można ją osiągnąć, obserwując swoje reakcje. Ponownie ważne dla wspólnego sukcesu będzie informowanie partnera o konieczności wzmocnienia stymulacji albo pobudzanie się samemu.

Interwały są również dobrą metodą przedłużania czasu erekcji u mężczyzn. Tym skuteczniejszą i łatwiejszą w obsłudze,

im większą mamy wprawę. Najważniejsze jednak, że dzięki tym „zabawom” uczymy się własnego tempa – jak tonować reakcje po to, by iść w miarę równo z partnerem, jak je przyspieszać lub intensyfikować, gdy zaistnieje taka konieczność. Naprawdę możemy niemal dowolnie długo przebywać w dowolnym miejscu między podnieceniem a rozładowaniem, orgazmem. Ale będziemy do tego zdolni, jeśli porządnie „przebadamy” własne ciało i odnajdziemy własne *tempo giusto*.

### **Wyobrażam sobie, że istnieją pary niekompatybilne, które nie są w stanie się zestroić.**

Są takie pary.

#### **I co wtedy?**

Czasami po prostu trzeba się rozejść. Ale na szczęście takich przypadków nie jest zbyt wiele. Zdarza się, że ludzie przychodzą do mnie przekonani, że więcej ich dzieli, niż łączy, a okazuje się, że tak naprawdę są jak marchewka z groszkiem. Mają tylko kłopot z nazywaniem, rozumieniem i komunikowaniem swoich potrzeb i kłopotów. Nawet z odwiecznym problemem – on szczytuje szybciej niż ona – da się coś zrobić, jeżeli dwoje ludzi tego chce. A warto chcieć, bo...

#### **...nie ma udanego związku bez udanego seksu?**

Moim zdaniem nie. Wiem też, że bardzo wiele osób to oburzy, bo będą głosić, że przecież w związku chodzi o miłość i zaufanie, o współpracę i budowanie rodziny. Zgoda. Jednak nie zapominajmy, że seks jest najgłębszym i najbardziej autentycznym wyrazem intymności między dwojgiem dorosłych ludzi. Jeden z moich klientów, na początku sceptyczny i zdystansowany, po kilku spotkaniach wykrzyknął: „Już wiem, chodzi

o to, że seks jest jak klej dwuskładnikowy!” Spojrzałyśmy na niego, ja i jego partnerka. Nie bardzo rozumialiśmy, o co chodzi. A mężczyzna niezrażony ciągnął: „Bo klej dwuskładnikowy najmocniej spaja, ale muszą zadziałać obydwa składniki. Inaczej nic z tego”.

Można współdziałać, kochać się i być do siebie przywiązanym, ale bez seksualnej więzi między partnerami nie płynie między nimi ten szczególny rodzaj energii. Widzimy to na co dzień, obserwując pary wokół nas. Wiele spośród nich przypomina dobrze działające przedsiębiorstwa. Pozornie nie mają się na co skarżyć. Piękne domy, piękne auta, piękni ludzie. Często z cudownymi dziećmi. A jednak czują brak. Nie ma radości, gdy są razem, i kwitują to prostym zdaniem: chyba się od siebie oddaliliśmy. Wspólne kładzenie się do łóżka staje się dla nich coraz cięższe.

### **Dlaczego tak często zaniedbujemy nasze życie seksualne?**

Już wiemy, że trzeba dbać o zdrowie, wychowanie dzieci. Wielu z nas chce i umie troszczyć się o karierę. Jednak umyka nam podstawowa troska – o siebie i o nasze związki. Mimo że – jak głoszą statystyki – to związki cenimy bardziej od pracy i kariery.

Zresztą jak mielibyśmy dbać o naszą seksualność, skoro nie wiemy, że należy i warto to robić. A do tego wstydzimy się dowiadywać, bo wydaje nam się, że wszyscy „normalni” ludzie sobie z tym radzą. Tymczasem przejściowe lub długofalowe trudności związane z życiem seksualnym są doświadczeniem większości z nas. Osobom, które uważają, że tylko z nimi coś jest nie tak, proponuję założyć, że każdy – dosłownie każdy – miał, ma lub będzie miał jakieś seksualne problemy. Czy to związane z obrazem własnego ciała, czy to wynikające ze wstydu lub potrzeb, których nie może

zrealizować. Dotyczące tego, że dochodzi zbyt szybko lub za wolno. Wynikające z tego, że ma za mało doświadczenia i obawia się seksu lub ma go na tyle dużo, żeby się znudzić. Co człowiek, to seksualne wyzwanie. Ale gdyby udało się nam traktować seks jako element naszego zdrowia psychicznego i fizycznego, łatwiej byłoby zaakceptować fakt, że jest to sfera życia jak każda inna, w związku z tym wymaga od nas uwagi i troski. Łatwiej byśmy też znosili własne porażki. Bo przecież, kiedy przydarza nam się choroba albo kontuzja, po prostu idziemy do specjalisty i nie robimy wokół tego zamętu. A problemy z seksem zwykle nas przytłaczają.

**Może jest tak, że musimy troszczyć się o tyle aspektów życia, że nie starcza nam czasu na dbanie o seks?**

Zgadza się: łatwo się pogubić w tych wszystkich sugestiach, komunikatach, nakazach, które mówią, co jest w naszym życiu najważniejsze i czym w związku z tym powinniśmy się zajmować przede wszystkim. Gdyby policzyć te wyzwania, spróbować wpisać je w terminarz, nie starczyłoby doby na wszystko. Dlatego wiele zależy od decyzji, co jest naszym priorytetem. Sprawdzanie maili i odpowiadanie na nie z doskoku angażuje nas wielokrotnie w ciągu dnia i zabiera a to kwadrans, a to dziesięć minut. Wiemy o tym, a mimo to codziennie kradniemy sobie trzy-cztery godziny za pomocą takich chaotycznych ruchów. A przecież to jest czas, który możemy spożytkować w inny, sensowniejszy sposób. To samo jest z Instagramem, Facebookiem, komunikatorami, bezcelowym przeszukiwaniem sieci. A wspominam tylko wirtualne rozrywki, nie mówiąc o marnowaniu czasu w realu – na telewizję, bezcelowe działania. Niezwykle często zajmujemy się czynnościami, które są tylko pozornie ważne, ale za to wywołują w nas poczucie, że jesteśmy bardzo zajęci.

Jedna z moich klientek postanowiła wykonać listę rzeczy, które powinna zrobić, żeby rozwinąć swoje życie seksualne. No więc spisała tę listę, a po chwili stwierdziła, że nie będzie miała czasu w tygodniu, żeby się tym zająć. Zrobiłyśmy więc proste ćwiczenie, które polega na sprawdzeniu planu każdego dnia, godzina po godzinie, przez dwa tygodnie. Codziennie miała zapisywać, ile czasu zużyła na siedzenie przy komputerze czy telefonie, które nie było pracą, nauką ani nawet rozrywką. Przyklejanie rzęs zajmowało jej półtorej godziny w tygodniu. Na wizyty, a raczej wałęsanie się po sklepach, żeby między półkami zgubić napięcie, traciła dwa razy tyle czasu. Po podliczeniu wszystkiego okazało się, ku jej zaskoczeniu, że ma mnóstwo czasu do zagospodarowania. Nie chciała zrezygnować z rzęs, ale zrezygnowała z marnowania czasu w sklepach i zaczęła wdrażać swój program. Co ciekawe, dość szybko zaczęła, równoległe z rozwojem seksualności, odnosić sukcesy w pracy, zmieniła nie tylko organizację czasu. Często się zdarza, choć wcale tego nie oczekujemy, że udane życie intymne wspiera nas w nieoczekiwanych dla nas obszarach. Na przykład w życiu zawodowym, które zyskuje, gdy czujemy się bardziej pewni siebie, sprawczy i mamy odwagę prosić o więcej.

**Zapytam jeszcze raz: skąd mamy brać ten czas? Obawiam się, że rezygnacja z wałęsania się po sklepach nie zawsze przyniesie spektakularny efekt.**

Deficyt czasu doskwiera wszystkim. Mówimy sobie: za chwilę zacznę żyć inaczej, bo teraz nie daję rady. I często rzeczywiście nie dajemy. Z pewnością jesteśmy bardziej zabiegani i zapracowani niż nasi rodzice. Tylko że odkładanie wszystkiego na później nie pomoże nam poradzić sobie z wyzwaniami. To magiczne jutro, kiedy w końcu weźmiemy się za bary



z problemem, nigdy nie nadchodzi. Nie nadchodzi dzień, kiedy mamy dość wolnego czasu, żeby móc go lepiej spożytkować. A nawet gdy przychodzi i tak ten czas marnujemy.

To coś zupełnie niesłychanego, jak często odbieramy sobie szansę na przeżycie czegoś miłego, twierdząc, że „nie mamy czasu”. Przecież nie za każdym razem musimy oglądać kosmos z góry. Za to zawsze jest szansa na seks, który porusza i zostawia odczucie głębokiej satysfakcji. Gdy para jest dograna, to pół godziny zupełnie jej wystarczy, żeby się sobą nacieszyć. A jeśli kochankowie będą chcieli wystrzelić się na orbitę, poświęcą na spotkanie więcej czasu. Unikanie seksu nie prowadzi do niczego. To jest jeden aspekt tej sprawy. Drugi jest taki, że jeżeli nie zdecydujesz się poświęcać czasu i energii na seks, to on się nie wydarzy. Nie wydarzy się raz, potem drugi, potem dwudziesty. A potem już nie będzie żadnej iskry, żeby móc rozniecić ogień.

### **Jak tego uniknąć?**

Chciałabym pokazać inną drogę do zmiany stylu życia. Nie musimy się do niej szczególnie przygotowywać, dokonywać dramatycznych wyborów. Chodzi o metodę małych kroków. Ale takich, które stawiamy nieuchronnie, codziennie, systematycznie. Właśnie na tym powinno polegać nasze przejście od kultury szybkości – której symbolem jest pośpiech, napięty terminarz i wieczny niedoczas – do powolności, w której świadomie wybieramy zarówno liczbę zadań, jak i tempo ich wykonywania. To jest zupełnie inny pomysł na sprostanie wyzwaniom, a także inne podejście do czasu. Bo jeśli się zastanowisz, to zauważysz, że nasza relacja z czasem jest naznaczona silną ambiwalencją. Chcemy kontrolować swój czas, mierzymy go, tniemy na kawałki, a tak naprawdę to on kontroluje nas.

### **Takie szatkowanie dnia, ujmowanie go w karby kalendarza pozornie osadza nas w rzeczywistości.**

W rzeczywistości osadza nas doświadczanie, a nie kontrola. Porównaj, jak upływa ci czas, gdy dzieje się coś pasjonującego, a jak, gdy czekasz w kolejce na poczcie. Prawda, że kwadrans spędzony na wciągającej aktywności mija błyskawicznie, zupełnie inaczej niż wtedy, gdy odbierasz awizo? Właśnie dlatego zmiana stosunku do czasu jest jedną z tych magicznych operacji, które możemy wykonać, żeby mieć dobry seks. Namiętna schadzka, choćby trwała krótko, zostanie w naszej pamięci zachowana wyraźniej niż długie, apatyczne spotkanie.

### **Czyli „szybkie numerki” są w porządku z punktu widzenia słów seksu?**

Ciągle tylko te opozycje. Jakbyśmy mieli do dyspozycji tylko sześciogodzinny seks albo dziesięciominutowy numerek i nie pośrodku. Czas jest bardzo ważny w seksie, ale nie stanowi jedynej jakości. Milan Kundera napisał, że „stopień szybkości jest wprost proporcjonalny do siły zapomnienia”. Szybki seks bardzo często jest ulotny i nie pozostawia po sobie śladu. Ale dzieje się tak wtedy, gdy działając w pośpiechu, nie angażujemy się w to, co robimy. Nie wgryzamy się, nie dajemy się ponieść wydarzeniom, tylko ślizgamy się po powierzchni. Czasem jest tak, gdy akt nie był wart naszej pełnej obecności i nie chcemy się specjalnie w niego angażować. Ale bardzo często nie umiemy zrobić nic innego.

### **Czy w takim razie istnieje optymalna długość stosunku seksualnego, żeby można było powiedzieć, że byliśmy w niego w pełni zaangażowani?**

Na pewno istnieje minimalna długość. Jest nią czas, jakiego potrzebuje kobieta, by poczuć podniecenie i się rozbudzić.

### **A co z mężczyzną? Czemu skupiasz się tylko na kobiecie?**

Koncentruję się na kobiecej potrzebie, bo ona jest silnie związana z czasem. Ale też dlatego, że to potrzeby kobiet są częściej lekceważone. Polacy przeważnie kochają się krótko i rutynowo. W takich układach kobiety nie mają szansy się rozgrzać, bo tak jak mówiłyśmy, w większości wypadków potrzebują więcej czasu, nim zaczną być naprawdę podniecone.

### **Powiedziałaś to. Powiedziałaś „krótko”. Czyli ile?**

Dobra, masz mnie. Oceniam to na czas znacznie poniżej 20 minut od rozpoczęcia pieszczot do zakończenia penetracji.

### **Podajrzewam, że penetracja zajmuje większość tego czasu. Z grą wstępną bywa różnie, prawda?**

Z obydwoma rzeczami bywa słabo. Penetracja w polskim seksie jest pośpieszna i przynosi orgazm głównie mężczyźnie. Także dlatego, że wielu mężczyzn ma problem z utrzymaniem erekcji. Natomiast gra wstępna szwankuje u wszystkich, nie tylko u mężczyzn. Bardzo wiele kobiet kompletnie nie wie, czego chce dla siebie, ani nie ma pomysłu, co zrobić z tym drugim ciałem w łóżku.

### **Syndrom „kobiety kłody”?**

Raczej królowny z drewna. Za dużo jest restrykcji wokół seksu, a za mało rzeczowej wiedzy, żeby kobiety mogły czuć się na tyle swobodnie, aby odważnie eksplorować seksualne terytoria.