

„Zimne kobiety występują tak samo powszechnie jak zimne piwo w lodówce”

written by Ewa Koziół

Zgodnie z zapowiedzią z zeszłego miesiąca w dzisiejszym wpisie Santi specjalnie dla Czytelniczek i Czytelników Zielonego Zagonka. W odpowiedzi na zadane pytania o tzw. małe libido, wartość rad ekspertów od seksu oraz zmysłowość, jako przestrzeń osobistego rozwoju. Czyli o tym wszystkim, co ważne, cenne i z czym warto rok 2015 rozpocząć. Koniecznie zmysłowo!

Zmysłowe z natury

Zacznę mocnym uderzeniem. Niepoprawnie. Kontrowersyjnie. W moim odczuciu bardzo prawdziwie. Od dekonstrukcji trzech mitów, a może raczej powszechnych przekonań, które zwykliśmy uważać za w pełni racjonalne. Po pierwsze: seks uprawia się zawsze we dwoje. Po drugie: istnieją seks-eksperci, co wiedzą od nas lepiej. Po trzecie: zimne kobiety występują tak samo powszechnie jak zimne piwo w lodówce. Obecne niemal w każdym domu.

Seksu nie uprawia się we dwoje! To znaczy owszem, jest to czynność inicjowana najczęściej w zespołach dwuosobowych, szczególnie, gdy dominującymi pobudkami są cele prokreacyjne. Ale mamy jeszcze seks w pojedynkę, nazywany ze wstydem „onanizowaniem” lub dowolne figury wielokątne. Mówiąc jednak, że seks nie dzieje się w parze, wcale nie mam na myśli wszelkich alternatywnych konfiguracji, a raczej fakt, iż każdy z nas przeżywa seks w sobie. Sam. Na poziomie swoich emocji, myśli oraz własnego ciała. Nawet, gdy dzielimy się tym

doświadczeniem i uprawiamy miłość we dwoje, to każdy z partnerów przeżywa seks z charakterystyczną dla siebie intensywnością, uczuciami, dynamiką ulegania podnieciom. Możemy się „zgrywać” przez lata, ależ o ile cudowniej byłoby się poznać dogłębnie (bezwstydnie i bez tabu) oraz odpowiedzieć na naturalnie różne potrzeby tak, by wszystkie zostały zaspokojone? Do przemyślenia, przetrawienia, zabrania ze sobą lub wyrzucenia do kosza.

W tej myśli tkwi jednak odkrywczy i ważny przekaz, że skoro to mój seks, to **ja sam/a mogę wpływać na jego jakość**. Dokładnie tak jest. Dlatego zachęcam do brania odpowiedzialności za własną satysfakcję, zmysłowość, erotykę, orgazmy. Do zamiany frustracji na gotowość szukania najlepszych rozwiązań. To nie jest łatwe i wymaga jasnej, szczerej, pełnej wzajemnego zaufania komunikacji. Ze sobą samym. Z partnerem. Dlatego najlepszy seks jest tam, gdzie miłość: najpierw ta do siebie, a w drugiej kolejności do partnera.

Konkrety z mojej praktyki doradczej: co gdy kobieta pragnie miłości słów, nastroju, świeczek i zmysłowego dotyku ciała? Niech zacznie dawać to sobie od dzisiaj, rozpoczynając intymne spotkanie już w trakcie pielęgnacji swego ciała w pojedynkę, zapalając świeczkę, pieszcząc skórę olejkiem. Jej potrzeba zostanie zaspokojona. To nie miało być tak? To on miał przygotować świece, zrobić masaż? Może więc o inne potrzeby chodzi, mniej cielesne – do wyśledzenia i do poproszenia kolejnym razem. Jeśli jednak o ciało chodzi, warto pamiętać, że ludzie najlepiej uczą się przez naśladowanie. Czasem trudno sformułować nieocenającą prośbę (ocenającą to taka w stylu „Ty mi tego nigdy nie dajesz!”), więc jeśli komunikacja werbalna zawodzi, pokazujmy – jak lubimy, jak chcemy. Rozpieszczając się przy tym do i poza granice przyzwoitości.

Mit drugi: eksperci wiedzą lepiej. Karmieni jesteśmy tym przekonaniem od czasów popularności gazetki „Bravo”, gdzie w kąciку intymnym pani doktor radzi. Oczywiście, seksuolodzy, lekarze, sex-coache mają ogromną wiedzę i kompetencje, które

pozwalają uwolnić nasz potencjał. Warto korzystać z ich pomocy (z mojej pomocy – bo przecież mówię w tym miejscu również o sobie), warto dowiadywać się stale więcej, ale... W ostatecznym rozrachunku to każdy sam jest sobie sekspertem. Bo tylko my mamy wgląd w nasze czucie, w całą długą historię naszej seksualności, która rozpoczęła się wraz z naszymi narodzinami, w dotychczasowe te najlepsze i najgorsze doświadczenia. My czujemy, co działa, co daje dobre owoce, przynosi satysfakcję.

Jestem głęboko przekonana, że sfera intymna to jedna z przestrzeni, w której dokonuje się rozwój osobisty. Możemy sięgać po więcej, inspirować się, czy nawet uczyć. Nie tyle samej ars amandi, choć oczywiście też, ale własnych emocji i potrzeb, które zmieniają się wraz z kolejnymi fazami w naszym życiu. Inna seksualność charakteryzuje okres pierwszych doświadczeń, inna kobietę, która została matką, mężczyzną, które wkroczył w ojcostwo, czymś jeszcze odmiennym będzie seks dojrzałych partnerów 50+. Wyznam, że szczególnie uwielbiam pracować z mamami oraz właśnie ludźmi dojrzałymi, których zachwyt i głód życia zmysłowego nie ma sobie równych. Spełnieni na innych polach, otwierają się na siebie, rozsiewając wokół miłosne iskierki.

Ergo: rozwój dokonuje się w tych obszarach, w których wykonaliśmy pracę. Nie inaczej jest z seksualnością. Badanie własnych potrzeb oraz preferencji to pierwszy i najważniejszy krok. Niech przeszłość służy za najlepszy drogowskaz i najbardziej obfite źródło inspiracji. Później to już tylko komunikacja i czysta przyjemność.



Libido naturalnie

Mit trzeci: zimne kobiety. Śmieję się, że z pewnością występuje silna korelacja pomiędzy obecnością tzw. zimnych kobiet oraz zimnym piwem w lodówce w tych samych domach. Bo jakże rozgrzewający jest widok partnera z otwartą butelką, siedzącego przed telewizorem. Ale tak całkiem poważnie. Nie ma zimnych kobiet, są kobiety o mniej lub bardziej wybrednych gustach, smakoszki czy koneserki oraz te o tzw. nadmiernym temperamencie, które chętnie i z odwagą zamawiają jak

najwięcej z menu. Pierwsze nie godzą się na bylejakosć, drugie eksplorują życie. Nie ma w tym nic złego, zadaniem jednych i drugich jest rozeznanie się w swoich preferencjach, odnalezienie tego, co sycące, satysfakcjonujące i dobre dla nich samych. Niskie libido to inaczej opowieść o ciele, które nie daje się obudzić, bo nie chce być budzone. Być może ze zmęczenia, być może bodźce nie są dobrane z należytą starannością, a być może obudzenia wymaga głowa, wyobraźnia, skostniałe przekonania dotyczące seksu, które zagnieździły się tam lata temu.

Zmysłowość to nie tylko seks, to przestrzeń życia, w której czujemy. Można ją rozwijać – najlepiej codziennie znajdując jedną, siedem lub piętnaście minut dla własnego ciała. Uwrażliwiając siebie na piękno, fakturę, kolory wokół. A potem na piękno, fakturę, kolory w nas samych. Biorąc seks w swoje ręce i ufając własnemu rozeznaniu seksperta.

Inspiracja z noworocznymi życzeniami dla tych, co Sylwestra spędzą we własnym domu, bo dotyczy to całkiem sporej grupy rodziców. Kupcie lub zróbcie świecę do masażu. Co płonąc, podgrzewa воск-balsam. Potem wystarczy płomień zdmuchnąć, a ciecz wylać na dłonie (przyjemne) lub wprost na ciało (ekscytujące) i wymasować. Siebie, partnera. Bo w nowy rok najlepiej wchodzić zmysłowo, z dotykiem.

Santi

Santi. Doradczyni życia intymnego, ero-pisarka, miłośniczka zmysłowości. Z wykształcenia filozof i marketingowiec. Pisze i kocha się, bo to uwielbia. Wierzy w moc erotycznej gawędy i zaklinanie życia słowami. Jej fantazje oraz porady do odszukania przez osoby dorosłe na www.lovebysanti.pl

[mpp_inline id="55194"]