

O SEKSUALNOŚCI CZŁOWIEKA - PODSUMUJ TO CO JUŻ WIESZ I ZOBACZ CZEGO JESZCZE MOŻESZ SIĘ DOWIEDZIEĆ - INFORMACJE I WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

SEKS - to całość życia erotycznego człowieka. SEKSUALNOŚĆ (tłumiona lub nie) to atrybut każdej jednostki ludzkiej będącej reprezentatywnym przedstawicielem gatunku. To przymus płynący z będącej poza osądem kultury zwierzęcej istoty człowieka. Prokreacja to jedynie jedna z wielu funkcji seksu, który jest autoteliczny - jest celem sam dla siebie. To kultura czyni seksualność erotyczną poprzez zakazy i możliwość ich przekraczania. Seksualność ludzka wykorzystuje ciało i czerpie z pierwotnych zwierzęcych instynktów. Jednak jej rozwój prowadzi do pojawienia się intymności pojmowanej jako bliskość z drugim człowiekiem i wytworzenia poczucia emocjonalnej więzi. Następuje ewolucja pojęcia seksu od mechanicznego pośpiesznego zdarzenia do rytuału ludzi otwartych, gotowych by dzielić się sobą z partnerem i nastawionych na osiągnięcie obopólnej przyjemności.

Współczesna nauka wskazuje, że jesteśmy skłonni do trwałego związania się z jednym tylko partnerem, jednocześnie utrzymując chęć sypiania z innymi. Model związku monogamicznego (czyli związku jednego samca z jedną samicą) utrwalił się u gatunku ludzkiego jako układ oszczędzający czas i energię wobec wcześniejszej sytuacji, w której mężczyźni oddawali się nieustannemu poszukiwaniu nowych partnerek i walce o nie. Badania wskazują, że tak długo jak pary uprawiają seks, aby być blisko siebie lub spełniać swoje pragnienia, są zadowolone ze swoich związków. Kluczem do szczęścia nie jest więc posiadanie jak największej liczby partnerów*.

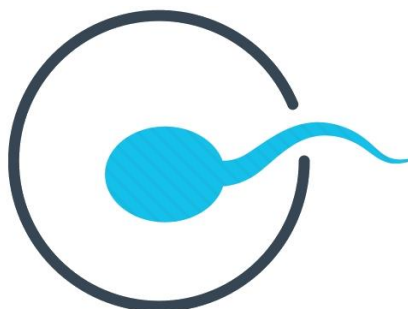
*Analiza opublikowana w "Journal of Social and Personal Relationships" ("Open relationships just as satisfying as monogamous ones", 28. 06. 2018, Guelph).



PROKREACJA

250-300 tys. lat temu wykształciło się zwierzę *Homo sapiens*. Miało popęd seksualny, jak wszystkie zwierzęta uprawiające seks. Nie miało świadomości związku przyczynowo-skutkowego między seksem a prokreacją. Prokreacja (z czysto funkcjonalnego punktu widzenia) realizuje się poprzez odbycie skutkującego zapłodnieniem stosunku płciowego. Nie można stawiać znaku równości między pojęciem „seks” i „prokreacja”; prokreacja może być jedną z funkcji seksu. Mając tego świadomość i chcąc realizować się w świadomym rodzicielstwie, nie sposób pominąć aspektów mentalnych* rodzicielstwa. Decyzja o podjęciu roli rodzica - świadoma i podjęta odpowiedzialnie. Wielka część społeczeństwa nie dorosła do tego, by być rodzicami. Często mentalne dzieci w ciałach dorosłych, nic nie wiedzące o świecie i emocjach, szamoczące się z życiem, płodzą dzieci i przekazują im swe problemy emocjonalne w spadku. Swoje lęki, kompleksy, traumy, i szereg innych złych wzorców. Gdy dziecko przyjdzie na świat, pojawią się liczne obowiązki i konieczność podejmowania nierzadko trudnych decyzji. Jak nigdy wcześniej będzie się liczyć wzajemna pomoc, zrozumienie i wsparcie. W momencie kiedy związek jest w fazie rozkładu - decyzja o spółdzeniu potomstwa, którego pojawienie się miałyby połączyć na nowo skłóconych partnerów jest absolutnie niewłaściwa! Wzajemne relacje między partnerami podejmującymi decyzję o rodzicielstwie muszą być jak najlepsze - pojawienie się dziecka jest zawsze próbą dla związku - kobieta przede wszystkim będzie pełnić rolę matki, na drugi plan spadnie bycie partnerką dla ojca; w ciąży ochota na seks u kobiety może ulec zwiększeniu, ale może też zaniknąć i partner musi się liczyć nawet z wielkimi ograniczeniami w tej sferze, przejściem do delikatnego dotyku przy rezygnacji z pełnej aktywności seksualnej. Ciąży, a potem opieka i wychowywanie dziecka to wielki wysiłek. Kondycja fizyczna i zdrowie przyszłych rodziców powinny być na dobrym poziomie. Pojawienie się dziecka spowoduje pojawienie się wielu nerwowych sytuacji - konieczność panowania nad emocjami w przypadku (przyszłych) rodziców jest absolutnie konieczna. Natomiast przeświadczenie o byciu bajecznie bogatym by starać się o potomstwo jest przesadzona - stabilna praca i oszczędności stanowią jednak ułatwienie. Oczekując na dziecko rodzice doświadczają zwykle zmiennych emocji - radość miesza się z niepokojem i obawami. Jeżeli tylko strach ich nie paraliżuje, takie zmienne nastroje świadczą o tym, że poważnie i odpowiedzialnie podchodzą do rodzicielstwa.

* mentalny - dotyczący właściwości umysłu lub sposobu myślenia.



PŁEĆ człowieka należy rozpatrywać w odniesieniu do ciała i w sensie psychicznym. Płeć mentalna jest głęboko ugruntowana biologicznie za sprawą hormonów płciowych wywierających wpływ na kształtowanie mózgu w rozwoju płodowym. W naszej kulturze dominuje przekonanie o występowaniu jedynie dwóch płci. W rzeczywistości płeć to całe spektrum umieszczone na osiach męskości i kobiecości. Są ludzie, którzy według płci biologicznej wyglądają jak kobieta lub mężczyzna, ale ich tożsamość płciowa wskazuje na coś innego. To na przykład osoby transpłciowe: mentalna kobieta urodzona w męskim ciele lub odwrotnie. Zdarzają się też ludzie, którzy nie utożsamiają się z żadną płcią. Jeśli jest się zmuszonym do udawania kogoś innego, wbrew własnym odczuciom, to doświadcza się bardzo głębokiej depresji. Nie można zmienić płci. W razie konieczności, możliwa jest jedynie korekta niektórych cech płciowych zgodnie z tym, kim się czujesz i kim jesteś. Korektę przeprowadza się po to, by mieć możliwość życia zgodnego ze swoją tożsamością płciową. Może to obejmować zmianę imienia, dokumentu tożsamości, zmianę sposobu ubierania, terapię hormonalną i interwencję chirurgiczną. Wszystkie te procesy składają się na uzgodnienie płci (tranzycję). **GENDER** oznacza płeć społeczno-kulturową (wygląd, ubiór, zawód, zachowanie przypisywane danej płci), oraz płeć psychologiczną, czyli tę, z którą się utożsamiamy. U ludzi w wieku ok. 25 lat ustala się **ORIENTACJA PSYCHOSEKSUALNA** - nie określa ona tylko tego z kim i jak uprawiamy seks. Odnosi się też do uczuć, tego, w kim się zakochujemy i co sami o sobie myślimy. Ludzie mogą wyrażać swoją orientację poprzez zachowania seksualne lub nie - np. można być heteroseksualnym* i uprawiać seks z osobą tej samej płci - orientacja psychoseksualna opisuje uczuciowy, emocjonalny, a nie tylko seksualny pociąg do osób danej płci. Orientacji się nie zmienia ani się nie leczy - żadna orientacja nie jest chorobą. To uwarunkowana biologicznie cecha, z którą przychodzimy na świat.

LGBTQAIP+ to skrót nazw różnych orientacji i tożsamości płciowych określających, w kim się ludzie zakochują lub gdzie się umieszczają na osiach genderowych. Skrót te definiują osoby pod względem orientacji psychoseksualnej.

L – lesbijki, kobiety kochające kobiety.

G – geje, mężczyźni kochający mężczyzn.

B – osoby biseksualne, kochające i mężczyzn, i kobiety.

T – osoby transpłciowe, czyli takie, które przy narodzinach przyporządkowano do innej płci niż ta, z którą się identyfikują.

Q – queer to określenie wybierane przez tych, którzy nie identyfikują się z jedną kategorią lub uważają, że są pomiędzy kilkoma kategoriami.

A – osoby asekualne, czyli ci, którzy mogą nawiązywać więzi i relacje, także intymne, ale element seksualny nie jest dla nich kluczowy.

I – osoby interpłciowe, czyli urodzone w ciele, które ma i męskie, i żeńskie cechy biologiczne.

P – osoby panseksualne, które nie zwracają uwagi na cechy płci drugiej osoby. Mogą one wchodzić w relacje miłosne lub seksualne z kobietami, mężczyznami, osobami transpłciowymi, queer.

+ dopisuje się, by pamiętać o wszystkich innych osobach, które nie mieszczą się w poprzednich kategoriach.

*osoba heteroseksualna - osoba o utrwalonym wzorze atrakcji emocjonalnych, romantycznych i seksualnych zorientowanym na osoby przeciwnej płci; heteroseksualność odnosi się również do budowania własnej tożsamości bazującej na tych atrakcjach i zachowaniach i poczuciu przynależności do grupy osób o takich samych preferencjach uczuciowych i seksualnych.

DOJRZEWANIE, INICJACJA SEKSUALNA

U młodych ludzi w okresie dorastania znacząco wzrasta stężenie hormonów płciowych: testosteronu, estrogenu, progesteronu. Hormony te oddziałują na układ limbiczny, który jest „emocjonalnym centrum” ludzkiego mózgu. On właśnie odpowiada za stany emocjonalne i skoki nastroju. Dorastanie łączy się z wahaniami nastrojów i pogłębioną wrażliwością odnośnie własnej osoby. Ciało nabierające kobiecych kształtów, nie zawsze jest akceptowane przez nastolatki. Wygląd kobiet, a także dorastających dziewczyn, jest często komentowany i oceniany. Może to wywoływać w nich napięcie, poczucie bycia niewystarczająco atrakcyjną. Poza tym dojrzewanie to moment, kiedy dziewczyna zaczyna miesiączkować. Samo to wydarzenie może być dla niej trudnym przeżyciem. Większość chłopców nie odczuwa aż takiego napięcia związanego ze zmianami okresu dorastania. Męskość i jej oznaki są w naszej kulturze bardziej wspierane, mniej oceniane. Oznaki dorastania są dla wielu chłopców powodem do dumy, ale także, przy braku należytej edukacji seksualnej, powodem do aktów przemocy seksualnej wobec rówieśniczek w postaci zawstydzających docinków słownych, czy niewybrednych gestów - zachowania te pogłębiają traumę dorastania u dziewcząt.

Świat zmysłowy i uczuciowy u obu płci jest odmienny. Począwszy od okresu pokwitania (ok. 12 roku życia) chłopak osiąga w krótkim czasie maksymalną wysokość życiowego napięcia seksualnego, co idzie w parze z dużymi możliwościami nawiązania fizycznych kontaktów seksualnych. Dziewczęta, przy daleko niższym napięciu seksualnym (osiągnie ono maksimum po 30. roku życia), znacznie wcześniej zaczynają przejawiać pragnienia miłości uczuciowej, wszelkie związki z płcią przeciwną traktują poważniej, jednak często bez instynktownej potrzeby kontaktów fizycznych. Chłopak szuka, w sposób mniej lub bardziej zręczny, obiektu do rozładowania napięcia fizycznego, dziewczyna czyni wyobrażenia romantycznej miłości i wierności. Szuka ona zrozumienia, oparcia i przyjaźni u chłopaka, nie wiedząc, że wszystko to jest nieosiągalne w tym wieku i układzie. Dopiero zazwyczaj po ukończeniu przez oboje 18 - 19 lat rozpoczyna się między nimi nawiązywanie kontaktów przyjaznych i uczuciowych.

Trudno mówić o „optymalnym” wieku inicjacji seksualnej - zmienia się zależnie od okresu historycznego, poziomu medycyny, wpływów religijnych, poziomu życia w danym kraju. Generalnie w świecie zachodnim istnieje rozdźwięk między dojrzałością psychiczną i społeczną młodych ludzi a ich dojrzewaniem biologicznym. Problemem jest nie tyle młody wiek, co brak dopasowania człowieka rozpoczynającego życie płciowe do kontekstu obowiązującej obyczajowości i brak stabilnej sytuacji materialnej. Inicjacja stanowi etap budowania doświadczenia życiowego i ponoszenia związanego z tym ryzyka (niepożądana ciąża, choroby przenoszone drogą płciową) - etap rozwojowy, który konfrontuje młodego człowieka z ponoszeniem konsekwencji za własne czyny. Jeżeli do 25. roku życia, przy ustalonej orientacji psychoseksualnej, ktoś nie podejmie kontaktów seksualnych, warto się zastanowić, dlaczego tak postępuje.

Odpowiedź na pytanie o moralność młodzieży podejmującej zbyt wcześnie kontakty seksualne może dać przykładowa sytuacja, w której młody chłopak, gdy zostaje ojcem, decyduje się na założenie rodziny i szuka pracy albo podejmuje wspólnie z dziewczyną decyzję o oddaniu dziecka do adopcji - niemoralne byłoby gdyby odpowiedzialnością za zaistniałą sytuację obarczył dziewczynę, uzasadniając to np. jej „rozwiązłym trybem życia” lub stwierdzeniem, że to jedynie ona powinna zadbać o skuteczną antykoncepcję.

RZECZYWISTA WIEDZA O EMOCJACH, RELACJACH, UCZUCIACH ISTNIEJĄCYCH W ZWIĄZKU PARTNERSKIM PRAKTYCZNIE NIE ISTNIEJE W PRZESTRZENI PUBLICZNEJ. W kształtowaniu relacji partnerskich przeszkadza samolubne ego. Ego wytwarza się, ponieważ zaspokojenie potrzeb organizmu wymaga działań w świecie rzeczywistym (obiektywnym) poprzez przekształcanie wyobrażeń w spostrzeżenia. Ego buduje w umyśle fałszywy obraz naszej siły i nieomyślności. Stajemy się bezkrytyczni, a gdy dojdzie do sytuacji konfliktowej - skłonni do nadinterpretacji i drażliwi oraz wybuchowi w reakcjach z otoczeniem. Jednocześnie, ego, z którym się utożsamiamy, każe wtedy postrzegać nam nas samych jako małą, wrażliwą i skrzywdzoną istotę, której racje o „niepodważalnej słuszności” poddano w wątpliwość. Tylko poprzez szczerą konfrontację z własnymi słabościami znajdujemy prawdziwą tożsamość i zyskujemy realistyczne spojrzenie na siebie i otaczający świat. Ten proces pozwala budować silniejsze i bardziej autentyczne realacje, oparte na zaufaniu i obopólnym wsparciu. Ponadto ego bardzo chętnie buduje schematy myślowe, często destrukcyjne, ale dające poczucie stałości, a co za tym idzie - także (pozornego) bezpieczeństwa. Z tego powodu niejednokrotnie można tkwić w fatalnej sytuacji, powtarzać nieustannie te same błędy. Lęk przed wprowadzeniem jakichkolwiek zmian ma swoje źródło w ego - samolubnym umyśle, który nienawidzi zmiany i nie chce się zmienić. Ego tym łatwiej popycha nas do niewłaściwych zachowań, im w cięższej sytuacji życiowej się znajdziemy - nie muszą to być jednak spektakularne nieszczęścia - wystarczy nawarstwienie drobnych życiowych trudności. Poza tym nasz umysł chłonie gotowe wzorce zachowań. Do kształtowania fałszywego i szkodliwego obrazu rzeczywistości może przyczynić się wyrabianie sobie poglądów w oparciu o „prawdy” przekazywane nam w procesie wychowawczym przez fałszywe autorytety - ludzi żyjących nieświadomie we władaniu destrukcyjnych, niekontrolowanych emocji. Dla nas niezbędne staje się wytworzenie świadomości emocji w oparciu o własne doświadczenia. Warto zwrócić uwagę na to jak wyrabiamy sobie poglądy na istotne sprawy i według jakich prawd żyjemy - czy opierają się na tym co sami zdołaliśmy zweryfikować, czy fałszywych wzorcach wpojonych nam poprzez wychowanie oraz wzorcach pochodzących z medialnej propagandy korporacyjnej oraz propagandy tyranii aparatu państwowego, religijnych zakazach lub fałszywych przekazach pornograficznych. Wbrew podszeptom ego, dopasowanie się do potrzeb związku, nie oznacza rezygnacji z własnych racji czy pasji, bo każdy z partnerów musi zachować poczucie satysfakcji w życiu i ciekawość, które są niezależne od związku. Jednak dla zbudowania partnerstwa niezbędne jest stworzenie platformy porozumienia w oparciu o dialog prowadzony w celu uświadamiania sobie wzajemnych pragnień i wyjaśniania nieporozumień. Aby dobrze się poznać musimy o sobie opowiedzieć partnerowi i uważnie słuchać tego co z kolei on ma nam do powiedzenia. We wszystkim ważna jest naturalność. Nie można wzajemnie czuć się jakbyśmy byli na „cenzurowanym”. W rzeczywistości miłość jest dążeniem do osiągnięcia wspólnoty - zarówno mentalnej, jak i w sferze fizycznej i ma postać uwarunkowaną - jej zasadą jest „kocham cię”, ponieważ spełniasz moje oczekiwania i wypełniasz swoje obowiązki. Partnerzy mają możliwość budowania, upiększania, wzbogacania wzajemnych relacji oraz przyjęcia pełnej odpowiedzialności za ich walory i wartość. Jednak sytuacja nie powinna układać się w ten sposób, że jeden z partnerów dokłada starań, by zasłużyć na miłość, drugi natomiast nagradza go albo karze w zależności od wysiłku, jaki włożył w swoje zabiegi. „Kocham cię, bo jesteś mi potrzebny” nie jest jednoznaczne z „Jesteśmy sobie potrzebni, ponieważ się kochamy”.

CZEGO KOBIETY NIE WIEDZĄ O SEKSUALNOŚCI MĘŻCZYŹN, ORAZ CZEGO MĘŻCZYŹNI NIE WIEDZĄ O KOBIECEJ SEKSUALNOŚCI?

Pytania dotyczące własnej seksualności i seksualności partnera pojawiają się często w momencie przeżywania wątpliwości związanych z trwałym utrzymaniem wysokiej jakości relacji intymnych. Seksualność ulega ciągłemu rozwojowi i przechodzi przez różne fazy. Fazy te przenikają się wzajemnie z etapami związku, w którym się obecnie znajdujemy. Zawsze występuje bezpośrednie powiązanie wysokiej jakości relacji seksualnej z ogólnie dobrą relacją partnerską. W pierwszej fazie związku poznajemy partnera i weryfikujemy wyobrażenia i oczekiwania w stosunku do niego; zwykle na tym etapie - cieszymy się z każdej chwili razem. Tak na początku relacji seks jest dla nas czymś wyjątkowym, ekscytującym i wydaje nam się, że zawsze powinno tak być. W późniejszym okresie może dochodzić do następowania po sobie okresów wzmożonej i znacznie zmniejszonej aktywności seksualnej. Okresy zmniejszonej aktywności w związku są jedynie czymś przejściowym - pod warunkiem jednak mądrego i cierpliwego podejścia do przetrwania tego czasu.

Bardzo często zdarza się, że kobiety wyznają, że nie pożądamy swoich partnerów, których jednocześnie bardzo kochają. Dochodzą bowiem do wniosku, że pomimo, iż cenią sobie swojego partnera w życiu codziennym, to jednak jako partner seksualny nie jest dla nich podniecający. Problem polega na tym, że taki mężczyzna, który wspiera partnerkę, dzieli z nią codzienne troski, dba o dom i dzieci - w końcu staje się głównie przyjacielem, a nie „samcem”. Kobiety snują wyobrażenia możliwości wychodzenia partnera z utartych ról, wymagają od partnera w sferze seksualnej pewnej nieprzewidywalności i także same chętnie chciałyby dać ponieść się emocjom - seks powinien być swego rodzaju zabawą, może o nieco głębszym sensie. Ale jak w każdej udanej zabawie potrzebna jest współpraca, porozumienie i wytworzenie odpowiedniego klimatu. Zamykanie się w swojej roli niezwykle usztywnia i ogranicza seksualność. Autentyczne partnerstwo wbrew pozorom tego nie oznacza, przeciwnie - daje nam znacznie większą swobodę w tym zakresie.

Mężczyźni narzekają, że ich partnerki ich nie uwodzą i nie obdarzają podziwem. Z czasem mężczyźni reagują chłodem emocjonalnym. Kobiety wówczas czują się nie doceniane i tracą ochotę by się do partnera jakkolwiek zbliżyć. Z kolei mężczyźni uważają, że to właśnie spadek aktywności seksualnej w związku, doprowadza do tego, że oddalili się od partnerki. Te dwa różne spojrzenia na sprawy seksu, wbrew pozorom nie mają większego znaczenia w tym, że demonizujemy seks i przypisujemy mu jakieś nadzwyczajne moce. Liczymy na to, że dzięki niemu uda nam się coś lepiej zorganizować albo popsuć. W rzeczywistości seks jest przede wszystkim przyjemnością i to ona jest jego celem. Jest zabawą i tak powinniśmy go traktować. Ważne jest traktowanie seksu jako zabawy, czegoś, co ma sprawiać nam przyjemność, a nie być powodem do zmartwień. Bardzo możliwe, że nasz partner potrzebuje obecnie innego rodzaju bliskości niż seks, co nie oznacza, że przestał nas kochać. Niewykluczone, że pod wpływem wielu różnych czynników wkrótce się to zmieni. Ważne jest by, na każdym etapie związku, dawać, nie oczekując niczego w zamian. Jest to dość trudne. Wszyscy chcielibyśmy mieć gwarancje, że emocjonalny podarunek zostanie nam wynagrodzony. Istnieje szansa, że tak się stanie - jednakże nie ma na to gwarancji.

W POPKULTURZE FUNKCJONUJĄ MITY ZWIĄZANE Z MIŁOŚCIĄ I SEKSEM.

Mit idealnego partnera; w bliżej nieokreślonym miejscu znajduje się partner idealny przeznaczony tobie i tylko tobie. Nawzajem spełnacie swoje obopólne potrzeby, każda ze stron jest „uzupełnieniem” drugiej. Nic ani nikt nie jest w stanie was rozłączyć. Wasza miłość zawsze będzie świeża i namiętna oraz odporna na pokusy związane ze zdradą. Idealni partnerzy bez końca potrafią razem się bawić, droczyć, frywolnie zachowywać, uwodzić, flirtować, robić sobie niespodzianki. Są więc w związku erotycznym, który jest jak stałe podłączenie do źródła niewyczerpanej siły płynącej z ogromnej potrzeby seksualnej. Tego rodzaju mit wydaje się być szczególnie pożądanym przez publiczność, ponieważ pokazuje coś, co bardzo ciężko jest uzyskać, coś bardzo słabo uchwytnego, rzadkiego, ale jednak dostępnego wszystkim. Każdy chce przecież funkcjonować w perfekcyjnym związku, nikt nie lubi spadku namiętności i zastąpienia jej rutyną.

Mit ekscytującego i namiętnego seksu; przy pełnym dopasowaniu partnerów - stosunki są pełne namiętności, polotu i fantazji jak również pasji i nieziemskich rozkoszy. Nie tylko w produkcjach pornograficznych - seks jest zawsze udany. Dwoje ludzi może go uprawiać tak długo, jak chce, jakkolwiek chce i najwspanialej ze wszystkich par na świecie.

Mit cech, które trzeba spełniać; mit przyciągających się przeciwieństw (ważne aby dwoje ludzi różniło się od siebie) połączony z mitem zjednoczenia umysłów - idealny partner powinien wiedzieć, co czujemy oraz co myślimy, bez konieczności informowania go o swoich stanach emocjonalnych i pragnieniach - konkludując: trzeba zrozumieć partnera i współodczuwać z nim, ale zarazem być różnym od partnera. Nie jest ważne, że w związku z owymi różnicami nieporozumienia są nie do uniknięcia. Jednocześnie ten mit bagatelizuje kłótnie i zwady przedstawiając je jako problem błahy i błyskawicznie rozwiązywalny. Mówi też, że spierający się często partnerzy kochają się namiętnie, a seks przez nich uprawiany jest pasjonujący. Mit ten romantyzuje przemoc oraz sprawowanie kontroli nad partnerem (szczególnie kobietami jako „słabszą płcią”) jako przejaw miłości romantycznej.

Uproszczone i stereotypowe ukazywanie miłości przewija się przez wszystkie media. Dążeniem większości producentów jest maksymalizacja zysków - stąd mnogość działań oraz wiele pomocnych technik:

- upraszczanie i skracanie przekazu aby był on odpowiedni dla jak największej liczby ludzi; zawile narracje, tematy i sprawy często ukazywane są w sposób pozwalający szybko określić bohaterów jako jednoznacznie złych lub dobrych; określić uczucia jako miłość czy nienawiść; indywidualizacja mediów cyfrowych nie przeciwdziała stosowaniu owej techniki;

- stereotypizacja postaci - pozwala odbiorcy łatwo zorientować się w niuansach przekazu i posunąć akcję do przodu. Stereotypy dotyczące postaci również opierają się na kontrastujących ze sobą opozycjach - zły/dobry, mądry/głupi, piękny/brzydki itd.;

- przykucie uwagi - ważne jest stworzenie konfliktu między postaciami bądź siłami i budowanie napięcia - to napędza akcję lub jakiś wątek. W reklamach telewizyjnych konflikt może być wynikiem opozycji między jakimś problemem (łupież na głowie) a

towarem, który ma nieść ratunek i pomoc (szampon przeciwłupieżowy). Jeśli chodzi o napięcie, jest ono wynikiem niepewności związanej z tym, jak zakończy się akcja;

- specyficzna struktura - treść przekazu musi być podzielona na etapy następujące po sobie - początek, środek i koniec - np. w roli zakończenia - ślub pary bez pokazania dalszego życia bohaterów;
- stosowanie efektów specjalnych - czynnik różnicujący treść przekazu od „prawdziwego życia”; dzięki obróbce komputerowej można korygować urodę aktorów dowolnie preparując piękno i perfekcję, co ułatwia portretowanie idealnego seksu.

Należy być świadomym, że operowanie stereotypami wpisane jest w kiczowatość wielu przekazów popkultury. Dlatego właśnie, że wiele treści jest typowym kiczem, mają one większe szanse, by stać się mitem miłosnym. Mity dotyczą przede wszystkim heteroseksualnych związków charakterystycznych dla „zachodniego” kręgu kulturowego. Związki i relacje ludzi umieszczających się na innych osiach genderowych, jak również związki osób z innych kręgów kulturowych portretowane są zwykle inaczej - wspomniane mity obowiązują ich w dużo mniejszym stopniu.

"- A więc co znaczy powszechna asymilacja? Absorbowanie wszystkiego przez wszystkich? Jak macie sobie cokolwiek wyobrazić skoro wyobrażenia są wam dostarczane? Kto czytał Rok 1984? Dwójmyślenie - ktoś wie?

- Wyznawanie dwóch sprzecznych poglądów i wierzenie w oba na raz.

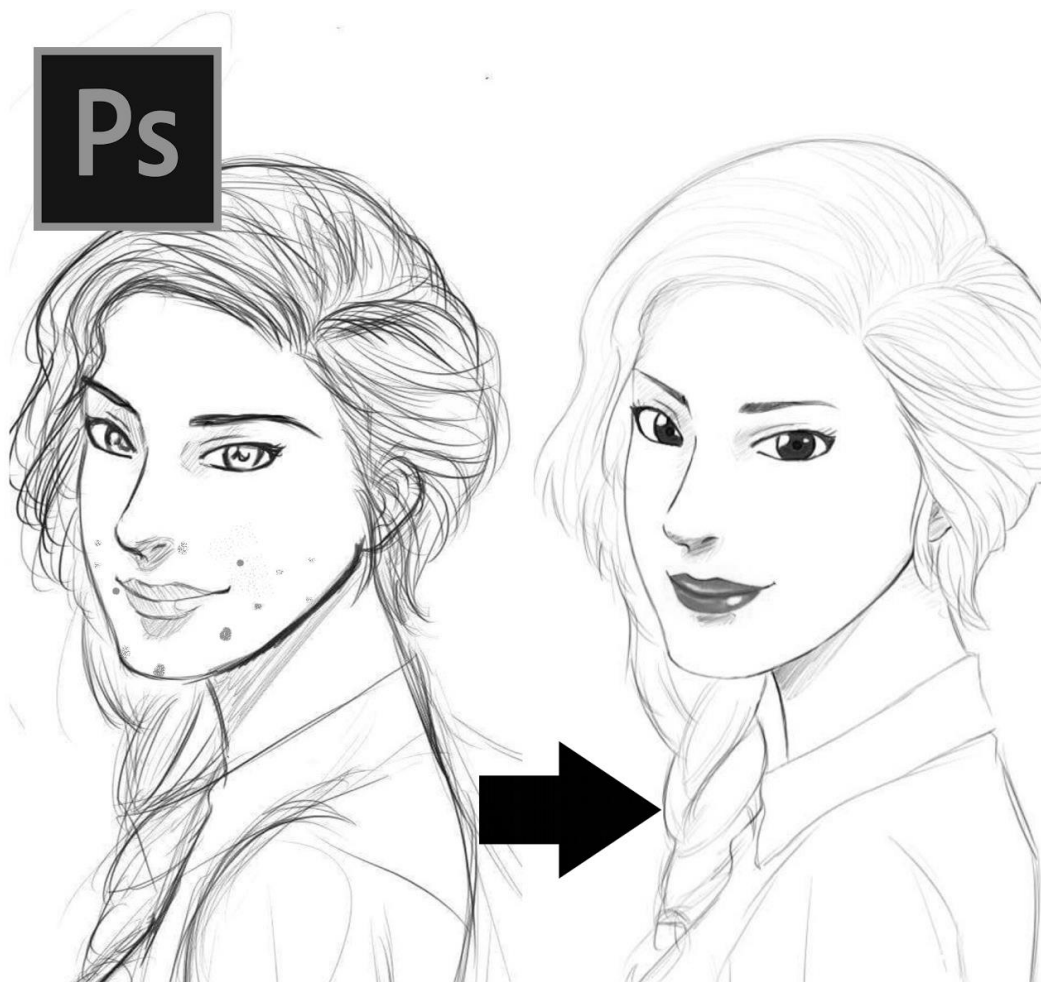
- Brawo. Celowe wierzenie w kłamstwa przy świadomości ich nieprawdy. Przykłady z życia codziennego: Muszę być piękna żeby być szczęśliwa. Muszę przejść operację żeby być piękna. Muszę być szczupła, sławna, modna. Młodym mężczyznom wmawia się, że kobiety to prostytutki, dziwki, przedmioty do posuwania, bicia, poniżania i upokarzania. To marketingowy holokaust. Przez 24 h na dobę, przez całe nasze życie, decydenci usilnie pracują żeby nas ogłupić na śmierć. A więc, żeby się obronić i walczyć z asymilacją tego zubożenia przez nasze procesy myślowe - musimy się nauczyć czytać, stymulować własną wyobraźnię, kultywować naszą świadomość, własny system przekonań. Potrzebujemy tych umiejętności do obrony. Do zachowania własnego umysłu".

„Z dystansu” („Detachment”); 2011; reż. Tony Kaye



FAŁSZYWY MEDIALNY WIZERUNEK WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA - wiecznie roześmianego, imponującego doskonałą budową ciała i skórą bez skaz - w rzeczywistości to efekt pracy profesjonalnych fotografów, oświetleniowców, charakteryzatorów, ekspertów od komputerowego retuszu, a nierzadko i chirurgów plastycznych.

Wyglądaj dobrze i zacznij na to pracować jeśli musisz. Zadbaj o swoje ciało, zamiast je oceniać i krytykować. W osiągnięciu tego celu stosuj zasadę małych kroków, harmonijnego działania w zgodzie z sobą, systematycznego narzucania sobie obowiązków, którym rzeczywiście możesz sprostać i wytrwałości w ich realizacji. Odżywiaj się prawidłowo i nie pozbawiaj zdrowej aktywności fizycznej. Rozpieszczaj się perfumami, seksowną bielizną, zmianą fryzury. Poczuj się sexy. Stwierdzenie, że pewność siebie jest seksowna, jest prawdziwe, podobnie jak spostrzeżenie: piękno ma wszelkie kształty i rozmiary.



JAKOŚĆ SEKSU zależy od wielu czynników nie zawsze podlegających świadomej kontroli.

- Feromony; organizm każdego człowieka wydziela te substancje i jednocześnie każdy człowiek jest w stanie poczuć ich obecność w powietrzu. Może się zdarzyć, że feromony jednego osobnika wywołują u innego osobnika reakcje neurologiczne i pobudzanie określonych ośrodków mózgowych, co owocuje wywołaniem podniecenia i pożądania.
- Poziom libido, czyli wrodzony poziom potrzeby seksualnej; nie chodzi wcale o to, by seksu było jak najwięcej, ale właśnie, aby partnerzy pragnęli seksu z podobną częstotliwością - tak dobierają się szczęśliwe pary.
- Generalnie większość ludzi nie ma problemu z dopasowaniem wielkości narządów. Ale już na poziomie reakcji fizjologicznych przygotowujących partnerów do odbycia stosunku (czas osiągnięcia pełnej erekcji członka, nawilżenie pochwy) oraz czasu trwania wszystkich reakcji od podniecenia do odczuwania maksymalnej rozkoszy, czy odczuwania intensywności bodźców erotycznych - mogą wystąpić znaczne różnice, a co za tym idzie, istnieje ryzyko, że partnerzy nie będą czuć się dopasowani i spełnieni. Reakcje fizjologiczne można jednak modyfikować i rozwijać, poprzez większe wsłuchanie się w potrzeby i pragnienia partnera. Niestety wciąż wiele par wierzy, że seks to właściwie stosunek dopochwowy, a cała reszta to „zbędna gra wstępna”. Każdy człowiek ma typowe obszary erogenne (np. penis, łechtaczka), i te indywidualne, które można odkryć jedynie przez wspólne pieszczoty. Istotą seksualności jest dążenie do wielowymiarowej obopólnej przyjemności, a nie jedynie skuteczność odbycia stosunku. Istnieje wiele wymiarów seksualności - zmysłowej i figlarnej.
- Reakcje psychologiczne, które są złożone w swej naturze. Dopasowanie seksualne przejawia się w rolach dawcy i biorcy, proszącego i przyjmującego, oczekującego albo domagającego się. Czy umiecie przyjąć, że w seksie lubicie być zdominowani, albo odwrotnie, chcecie dominować? Czy pozwalacie sobie na przejmowanie inicjatywy, czy tylko czekacie biernie? Istotne jest czy lubicie to samo w seksie, czy też nie? Czy potraficie komunikować partnerowi wasze oczekiwania i fantazje? Trudno jest też budować dopasowanie seksualne, kiedy podchodzicie do seksu i partnera, jak do egzaminu z umiejętności w sprawianiu rozkoszy, albo testu na bicie rekordów seksualnych.
- Urazy seksualne, doznane chwile niekompetencji w łóżku czy poczucie odrzucenia - jeżeli podobne emocje blokują swobodę seksualności, wymaga to konsultacji psychologa / seksuologa.
- Dopasowanie seksualne przejawia się w rozumieniu norm seksualnych, postawach restrykcyjnych i tolerancyjnych wobec seksu; odpowiedziami m. in. na pytania: gdzie są moje granice seksualne?; jak wyobrażacie sobie waszą seksualność gdy zaczniecie się starzeć? - można łatwo domyśleć się, że im bardziej będziecie reprezentować zgodne opinie na temat wartości i norm, tym łatwiej będzie dopasować się seksualnie.

ZMYSŁY

Od momentu zakochania i przez cały okres rozwoju uczucia, zmysły odgrywają pierwszoplanową rolę. Wzrok i słuch, które oddziałują za pośrednictwem psychiki na ośrodki seksualne w mózgu. Następnie węch, który jest w stanie identyfikować z daleka obecność partnera lub budzić najbardziej intymne przeżycia w bezpośrednim kontakcie. Zmysł powonienia znajduje się na granicy doznań czysto fizycznych i psychicznych, pobudzających wyobraźnię. Wyobrażenie kształtu, barwy, dźwięku czy zapachu oddziałują na ośrodek orgazmu (orgazm - moment najsilniejszego podniecenia płciowego i towarzyszącego mu równie silnego uczucia rozkoszy) również bezpośrednio, z pominięciem receptorów zmysłowych. Następnie przychodzi kolej na bodźce fizyczne odbierane zmysłami smaku i dotyku. Zmysły te odgrywają zasadniczą rolę w kontaktach bezpośrednich, podrażniając czuciowe zakończenia nerwowe znajdujące się na całym ciele, skąd bodźce wędrują do ośrodka orgazmu w mózgu. Gdy rolę dominującą zaczyna odgrywać zmysł dotyku, psychika się wyłącza i nie jest dobrze, jeśli nie wyłączy się całkowicie. Kontrola psychiczna nie jest wtedy potrzebna, może natomiast wywoływać wiele zaburzeń w przebiegu odruchowych funkcji narządów, stając się źródłem nerwic seksualnych. W dziedzinie psychiki (wytworzenie atmosfery pożądania) i uczuciowości należy angażować myślenie. W momencie gdy akt finalizuje się na sposób zwierzęcy, właśnie jako odruchowa funkcja narządów - jakiegokolwiek intelektualizowanie seksu staje się zbędne.

Wytworzeniu atmosfery pożądania sprzyja romantyczna kolacja, kąpiel przy świecach, zmysłowy masaż, stosowanie odpowiedniej scenerii (np. nastrojowe oświetlenie, bielizna, obuwie). Wyobraźnia jest potężną siłą inicjującą i przyciągającą oraz podtrzymującą seksualność. Wyobraźnię trzeba kształtować i rozwijać, podobnie jak wiele innych mechanizmów fizycznych i psychicznych. Dostarczenie zmysłom gotowych modeli miłości cielesnej w postaci pornografii ogranicza wyobraźnię i utrwala w niej nierealistyczny obraz partnerów. Lepszym wyborem jest mniej dosłowna od zwykłego porno sztuka erotyczna (literatura, poezja, malarstwo) przedstawiająca akt seksualny nie jako zwierzęce spółkowanie, ale pokazująca bliskość i emocje. Z kolei przebieranki to łatwy sposób na manifestację swoich ukrytych fantazji bez słów. Ze stosowaniem odpowiednich kostiumów można powiązać także zabawy w odgrywanie określonych ról. Poświęćcie też czas na podgrzanie atmosfery poprzez rozmowy obfitujące we frywolne i pikantne słownictwo; komplementujcie wasze ciała, rozmawiajcie o fantazjach.



ANTYKONCEPCJA, zwana również kontrolą narodzin lub kontrolą płodności - zbiór metod (jak sterylizacja chirurgiczna) lub środków (mechanicznych i chemicznych) służących zapobieganiu ciąży. Metoda „naturalnego” planowania rodziny (tzw. „kalendarzyk małżeński”) nie jest w świetle powyższej definicji metodą antykoncepcyjną, a w świetle badań nad jej skutecznością dowiedziono w zasadzie jej kompletną nieprzydatność. Stosunek przerywany również nie jest metodą antykoncepcyjną. Plemniki wydostają się nie tylko podczas wytrysku. Są też w preejakulacie - to płyn, którego krople wydostają się z członka przed wytryskiem. Mężczyzna tego zjawiska nie czuje, więc nie może go kontrolować.

Pary, które w przyszłości będą chciały zdecydować się na posiadanie dzieci mogą korzystać z prezerwatyw (zwiększoną skuteczność mają prezerwatywy ze środkami plemnikobójczymi - nonoksynolami; przy uczuleniu na lateks można stosować prezerwatywy nitrylowe) a także ze środków chemicznych* - najbardziej wśród nich popularnych tabletek antykoncepcyjnych: dwuskładnikowych - zawierających dwa rodzaje hormonów - estrogeny i progestageny, polecanych przede wszystkim młodym, zdrowym, aktywnym seksualnie i niepalącym kobietom. Jednoskładnikowe - zawierające małe dawki progestagenów - polecane są kobietom, u których występują przeciwwskazania do stosowania estrogenów lub ich nie tolerują i kobietom palącym papierosy (szczególnie tym, które ukończyły 35. rok życia). Kobiety mogą także poddać się zabiegowi umieszczenia w jamie macicy wkładki wewnątrzmacicznej (tzw. spirali), która uwalnia aktywne jony metalu (jony miedzi) albo progestagen. Wkładka to niewielki, giętki przedmiot o długości 2-4 cm, który kształtem może przypominać spiralę. Zarówno stosowanie tabletek (zgodnie z zaleceniami) jak i spirali jest bardzo skuteczne w zapobieganiu ciąży. Jednak (w przeciwieństwie do mniej skutecznych i niewygodnych w stosowaniu prezerwatyw) zastosowanie tabletek czy spirali wiąże się z wystąpieniem poważnych skutków ubocznych - w przypadku stosowania tabletek możliwe jest wystąpienie: zwiększenia masy ciała, bólu głowy, wahania nastroju, tklivość piersi, wymiotów, biegunki, zatrzymania płynów, zmniejszenia libido, nietolerancji soczewek kontaktowych wobec suchości spojówek, upławów i nieregularnych krwawień z jamy macicy, trądziku, stanów zapalnych pochwy i wreszcie - problemów z zajściem w ciążę w przyszłości. W przypadku zastosowania wkładki domacicznej: nieprawidłowych krwawień miesięczkowych (zwiększone krwawienia przy wkładkach z jonami miedzi), bólu podbrzusza i okolicy krzyżowej (szczególnie wysokie ryzyko w okresie od miesiąca do trzech miesięcy od założenia wkładki), ewentualnych upławów z pochwy, podwyższenia temperatury ciała, ryzyka przemieszczenia się wkładki i przebicia ściany macicy, a także problemów z zajściem w ciążę w przyszłości. Wobec zmniejszonej skuteczności prezerwatyw względem antykoncepcji hormonalnej i spirali, które za to odznaczają się wyższym ryzykiem wystąpienia poważnych konsekwencji zdrowotnych, dla par, które są w zupełności pewne, że zakończyły prokreację i nie chcą mieć więcej dzieci, szczególnie polecane są metody sterylizacji chirurgicznej. Wazektomia to zabieg dla mężczyzn polegający na przerwaniu ciągłości nasieniowodów - obecnie wykonywana ambulatoryjnie w znieczuleniu miejscowym. Po zabiegu wydolność seksualna mężczyzny pozostaje bez zmian, z tą

różnicą, że w wytrysku plemniki są nieobecne - po zabiegu, jądra dalej kontynuują proces ich wytwarzania, lecz plemniki nie mogą się wydostawać z nasieniowodu i są absorbowane przez organizm. Salpingotomia z kolei to o zabieg polegający na przecięciu lub zablokowaniu jajowodów, w efekcie dochodzi do trwałej niepłodności. Nadal dochodzi do owulacji i czynność seksualna kobiety pozostaje bez zmian, ale plemniki nie mają szansy połączyć się z komórką jajową. Podczas zabiegu wykonuje się drobne nacięcie brzucha (lub operuje laparoskopowo przez pępek), w miejscowym lub całkowitym znieczuleniu. Jest to poważniejszy zabieg niż w przypadku wazektomii i wiąże się z nieco wyższym ryzykiem powikłań. Wazektomia i salpingotomia są w zasadzie najbardziej wiarygodnymi i skutecznymi (100%) metodami antykoncepcji. Należy zakładać, że skutków raz dokonanego zabiegu już nigdy nie da się odwrócić (przywrócić płodności). Zabiegi te mają jednak szereg niezaprzeczalnych zalet: wolność od strachu przed niechcianą ciążą, a co za tym idzie lepsze życie seksualne i poprawa relacji partnerskich a także poprawa zdrowia kobiet wobec niestosowania środków antykoncepcyjnych powodujących poważne skutki uboczne.

* chemiczne środki antykoncepcyjne - oprócz tabletek występują także plastry uwalniające hormony nie dopuszczające do owulacji (uwolnienie komórki jajowej, która przemieszcza się z jajnika do jajowodu, gotowa do zapłodnienia w kontakcie z plemnikiem); plaster pełni funkcję antykoncepcyjną przez 3 tygodnie noszenia plastra i do tygodnia po jego zdjęciu; plaster może mieć obniżoną skuteczność u kobiet z wagą powyżej 90 kg; zastrzyk antykoncepcyjny zawiera progestagen - hormon hamujący owulację i zagęszczający śluz w szyjce macicy; podawany jest raz na trzy miesiące; implant antykoncepcyjny ma postać plastikowego pręcika dł. ok. 4 cm i zakładany jest on pacjentce podskórnie na wewnętrznej stronie ramienia; implant antykoncepcyjny zawiera w sobie hormon etonogestrel będący progestagenem, który uwalniany jest stopniowo i w ten sposób chroni kobietę przez niechcianą ciążą; polecany kobietom, które nie mogą przyjmować pigułek antykoncepcyjnych z różnych powodów, na przykład nadciśnienia, cukrzycy, a także uzależnienia od tytoniu.



CHOROBY I INFEKCJE PRZENOSZONE DROGĄ PŁCIOWĄ - (ang. *sexually transmitted diseases, STD, sexually transmitted infections, STI*) - choroby weneryczne (łac. *morbis venereus*) - grupa chorób zakaźnych i pasożytniczych, które przenoszone są poprzez kontakty seksualne (waginalne, analne i oralne). Podejmując kontakty seksualne z przygodnym partnerem podejmujecie także ryzyko przeniesienia czynników choroby wenerycznej. Najpoważniejsze konsekwencje niesie zarażenie wirusami: HIV, zapalenia wątroby typu B (istnieje szczepionka) i typu C, czy wirusem ludzkiej białaczki T. Poważne niebezpieczeństwo niesie też zakażenie krętkiem kiły. Powszechne jest przeniesienie kandydozy, chlamydiozy, opryszczki genitalnej. Leczenie wielu chorób wenerycznych, choć opisane w literaturze medycznej jako rutynowe i łatwe w oparciu o szeroki wachlarz dostępnych leków - w praktyce może okazać się trudne, długotrwałe i kosztowne. Gwarancją zachowania zdrowia jest wzajemna wierność w układzie gdzie partnerzy seksualni są zdrowi. W kontaktach przygodnych zastosowanie prezerwatywy znacząco obniża ryzyko przeniesienia choroby wenerycznej (podwyższoną skuteczność mają prezerwatywy ze środkiem plemnikobójczym - nonoksynolem). Nie wszystkie rodzaje praktyk seksualnych niosą takie samo ryzyko przeniesienia chorób wenerycznych - największe ryzyko istnieje przy stosunku analnym. Korzystanie z usług prostytutek jest ryzykowne o tyle, że choć teoretycznie powinny one mieć większą niż przeciętna świadomość zagrożenia i podejmować środki zaradcze (badania na obecność czynników zakażenia, praktyki bezpiecznego seksu), to mnogość partnerów, z którymi uprawiają seks, a często też jednak niska świadomość zagrożenia, powodują, że w praktyce ryzyko nosicielstwa czynników chorób przenoszonych drogą płciową (a obecnie do grupy tych schorzeń zalicza się aż 20 przypadłości o podłożu wirusowym, bakteryjnym, grzybiczym lub pasożytniczym) jest zwiększone. Należy zaznaczyć, że, w przypadku przeniesienia chorób podczas praktykowania „płatnej miłości” zupełnie wypaczone jest obwinianie za ten stan rzeczy samych prostytutek. Głównymi przyczynami prostytucji są bowiem tragiczny status materialny osób praktykujących prostytucję, traumy związane ze złą atmosferą wychowawczą w domu rodzinnym, zmuszanie do nierządu przez inne osoby, a także zachwianie systemu wartości, gdzie pieniądź staje się wartością najważniejszą. Zawsze trzeba dopuszczać, że przygodny seks bez zabezpieczenia, z partnerem o nie zweryfikowanym stanie zdrowia, może skończyć się zarażeniem. Nosicielem może być każdy, bez względu na wiek, status majątkowy czy orientację seksualną.



Osoba zakażona chorobą weneryczną może nie mieć żadnych objawów infekcji - jednocześnie jednak może zarażać inne osoby!

Badanie w kierunku HIV jest bezpłatne, anonimowe i łatwo dostępne:





„PRZYJEMNOŚĆ JEST POCZĄTKIEM I CELEM ŻYCIA SZCZĘŚLIWEGO”.
(EPIKUR)

POCAŁUNEK jest formą bardzo intymnego kontaktu, wzbudza silne emocje. Ta czynność jest jedną z najprzyjemniejszych. Okazuje się jednak, że może być też niezwykle stresująca - zwłaszcza na początku. Wiele osób boi się, że coś pójdzie źle. Okazuje się nawet, że jest to spora część ludzkości, ponieważ hasło „jak się całować” jest na wysokim miejscu wśród najpopularniejszych wyszukiwań w Internecie. Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to jaki powinien być dobry pocałunek. Najważniejsze są komfort psychiczny własny i partnera. Całowanie jest jak dzieło artystyczne, możemy ponieść się własnymi emocjami, jednocześnie zastanawiając się na tym, co poczuje odbiorca. Ważną rzeczą jest osiągnięcie idealnego balansu; a to oznacza zarówno branie jak i dawanie. Można znaleźć informacje o wielu różnych technikach całowania. Nie warto zamykać się na jakiegokolwiek ograniczenia, trzeba jednak wziąć pod uwagę w tej kwestii zdanie drugiej osoby. Myślenie o innych rzeczach podczas pocałunku może popsuć nawet najlepszej jakości doznania. Pocałunek, niczym taniec, nie powinien być jednostajny, może być pełen zwrotów. Jeżeli będziemy tego chcieli i podejmiemy do niego w ten sposób, będzie o wiele przyjemniej. Choć dobry pocałunek szkoda przerywać, warto na moment wziąć oddech i powiedzieć partnerowi, dlaczego podoba nam się jego całus. Doda mu to pewności siebie i usatysfakcjonuje na pewno oboje partnerów. Traktowanie czegokolwiek w życiu ze śmiertelną powagą może popsuć każde doznanie. To dotyczy także pocałunków. Nawet, jeżeli coś pójdzie nie tak, warto podejść do tego swobodnie.

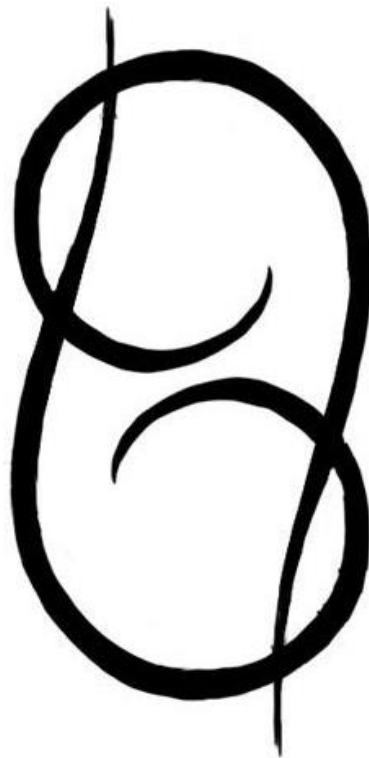
„Dobry pocałunek ma zdolność tworzenia mentalnej bańki wokół dwóch osób. Całując, powinniśmy się czuć jakbyśmy oboje skupiali się na sobie nawzajem, a reszta świata zaciera się wokół nas”. - April Davis (amerykańska ekspertka ds. relacji, założycielka Luma - profesjonalnej firmy kojarzącej pary).



SEKS ORALNY czyli sprawianie rozkoszy za pomocą pieszczot ustami i językiem, jest uznawany za wyrafinowany i bardzo podniecający. Seksu oralnego unika tyle samo osób, zwłaszcza kobiet, co go poszukuje. Jednym z powodów może być niechęć do zapachu intymnego partnera (często taka deklaracja nie jest do końca szczerą i maskuje głębsze niechęci do seksu oralnego), mimo zachowania zasad higieny. Naturalny intymny zapach jest bardzo atrakcyjny - o ile oczywiście (dla większości ludzi) jest niezbyt intensywny, po prostu świeży. Na nasz zapach ma wpływ stan zdrowia i dieta. Ludzie zestresowani i mający problemy psychiczne oraz zdrowotne także pachną inaczej. Na zapach reagujemy jak zwierzęta i podświadomie unikamy zapachów, które są z jakichś powodów źle przez nas odbierane. Wspólna rola okolic ciała człowieka, które jednocześnie pełnią funkcję wydalniczą i stanowią narzędzie przyjemności może być trudna do zaakceptowania dla niektórych osób. Winny jest tu wzorzec cywilizacyjny czy religijny marginalizujący biologiczną istotę człowieka. Podniecenie seksualne, akceptacja własnego ciała i gotowość oddania go partnerowi pozwalają zapomnieć o „brudnej” funkcji genitaliów i cieszyć się seksem oralnym. Użycie smakowego żelu czy smakowej prezerwatywy sprzyja przełamaniu tabu. Przekonanie o naganności moralnej seksu oralnego jest wpojone przez religijne bądź pruderyjne wychowanie. Jeśli mamy wątpliwości, chcemy sprawić partnerowi przyjemność, sami spróbować czegoś nowego - można po prostu poddać w wątpliwość swoje przekonania dotyczące seksu oralnego. Zapytać siebie czy to ja tak uważam, czy też uważam tak, bo powiedział mi o tym ktoś. Czasem taka konfrontacja może wymagać pomocy seksuologa, psychoterapeuty lub po prostu osoby zaufanej. Mamy prawo uwolnić się od jakiegoś przekonania, jeśli czujemy, że nie jest nasze i ogranicza nas. W seksie otwieramy się na drugą osobę i na swoje przeżycia. Zwłaszcza kobiety mają poczucie, że wpuszczają partnera do swojego wnętrza - czy to podczas klasycznej penetracji czy też kiedy pieszczą oralnie partnera. I to właśnie w tym może tkwić problem z akceptacją seksu oralnego - nie w zapachu, „brudzie” fizycznym i psychicznym, argumentach higienicznych, religijnych czy obyczajowych. Nie chcę go wpuścić. Dlaczego? Bo boję się zranienia, zależności, oddania. Albo: chcę go ukarać, kontrolować, trzymać na dystans. A czasem - bo go po prostu nie kocham. Wiele kobiet nie akceptuje seksu oralnego ze względu na pozycję, w której pieści partnera kłęcząc u stóp mężczyzny. Dla wielu kobiet ciągle taka pozycja przy seksie oralnym jest oznaką męskiej dominacji i odbierają ją jako poniżającą, czują się przez to traktowane instrumentalnie. Warto się nad tym zastanowić zanim zaczniemy czerpać przyjemność z seksu oralnego - czy to mój problem, czy postrzegam związek przez pryzmat hierarchii i najważniejsze jest dla mnie kto jest stroną dominującą? Czy boję się poczuć zależna, nie chcę ustąpić i zaspokajać jego potrzeb, zawsze muszę kontrolować sytuację? A może problem tkwi w strukturze naszego związku - może mężczyzna rzeczywiście lubi przesadnie narzucać swoją wolę, a ja zgadzam się w imię zachowania spokoju, bezpieczeństwa czy dlatego, że nie umiem bez niego żyć? Czasem partner lub partnerka może bez wyraźnego powodu odczuwać głęboką niechęć do bycia czynną stroną w seksie oralnym. Niekiedy przybiera ona rozmiary fobii. Tak negatywny stosunek do tego rodzaju praktyk, szczególnie ze strony kobiet, można tłumaczyć wulgarną otoczką,

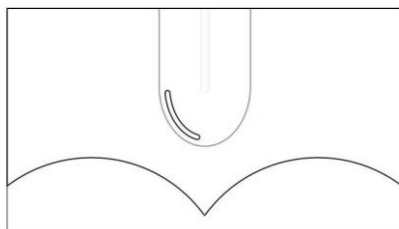
która zwykle towarzyszy mówieniu o seksie oralnym oraz sprowadzaniem kobiety do roli seksualnej maszyny. Jeśli jesteś mężczyzną i twoja partnerka nie umie przemóc się do seksu oralnego, okazuj jej w seksie jak najwięcej czułości i nie mów o tej sferze w kategoriach mechanicznej czynności. Pieszczoty oralne mogą przyczynić się do pogłębienia relacji łączącej partnerów oraz wyniesienia jej na wyższy poziom. Seks oralny to doświadczenie, które poszerza seksualne horyzonty i otwiera na nowe doznania. Kobietom, które mają problem z osiągnięciem satysfakcji na drodze tradycyjnego stosunku, pieszczoty oralne mogą pomóc w osiągnięciu orgazmu. Pieszczoty oralne mogą być pomocne dla początkujących kochanków we wprowadzaniu ich w świat przeżyć seksualnych obejmujących pełen stosunek fizyczny, ale także przez doświadczonych kochanków w sytuacjach, w których normalne współżycie jest z jakichś przyczyn niewskazane.

Pozycja 69 wzięła swoją nazwę od ułożenia ciał partnerów, które podczas tej pozycji przypominają arabskie cyfry 6 i 9. To jedna z technik seksu, która umożliwia partnerom jednoczesne pieszczoty (oralne) ich narządów płciowych.



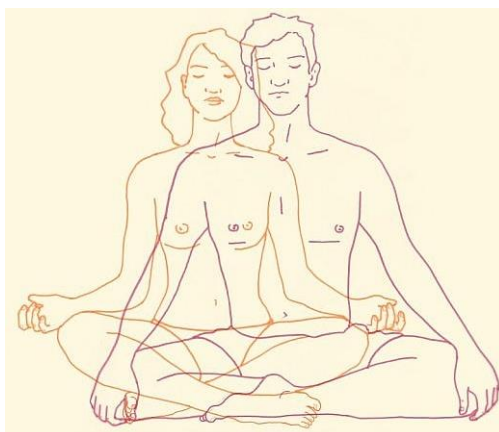
ANILINGUS (rimming; kontakt analno* - oralny) - jest praktyką seksualną spotykaną u par wszystkich orientacji seksualnych. Anilingus, w jeszcze większym stopniu niż zwykły seks oralny, jest kontrowersyjny ze względu na uwarunkowania kulturowe. Dla niektórych może jednak być źródłem satysfakcji seksualnej i urozmaiceniem życia erotycznego. Warunkiem podjęcia tego typu praktyk jest zachowanie rygorystycznej higieny. Z psychologicznego punktu widzenia anilingus jest szczególnym wyrazem wzajemnej akceptacji, gdzie strona wykonująca tę praktykę swoją postawą oświadcza niejako: „Kocham Cię całą / całego i żadna część twojego ciała nie jest dla mnie odstręczająca”, natomiast odbierający przyjemność komunikuje: „Jestem całkiem Twoja / Twój i pieszczenie którejkolwiek z części mojego ciała nie jest dla Ciebie zabronione”. Zaletą rimmingu niewątpliwie jest kulminacja intymności między dwojgiem partnerów; na anilingus zwykle są w stanie odważyć się partnerzy, którzy mają do siebie pełne zaufanie.

*analny - odbytniczy

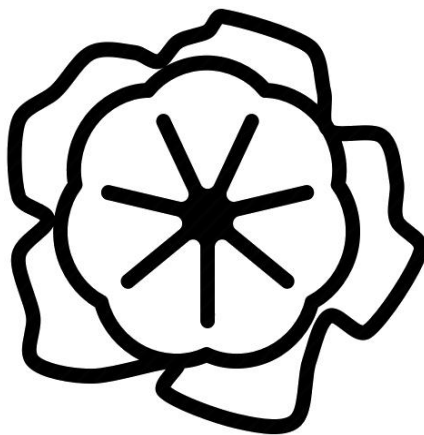


NAJBARDZIEJ EKSCYTUJĄCE POZYCJE SEKSUALNE? Dla każdego oznacza to coś innego; czasem tak naprawdę pójściem na łatwiznę okazuje się próba wdrożenia akrobacji w seksie niż skupienie się na budowaniu emocjonalnej więzi. Także łatwość osiągnięcia orgazmu w poszczególnych pozycjach jest raczej cechą indywidualną.

Oczywiście, w niektórych przypadkach warto rozpatrywać kwestię konkretnych pozycji seksualnych bardziej „technicznie”. Są to chociażby pozycje przydatne przy podejmowaniu pełnego współżycia fizycznego („pierwszym razie”) - wokół tego tematu, nawet dzisiaj, przy teoretycznie wielkiej dostępności wartościowych informacji, nierzadko narastają różnorodne mity i dezinformacja przyczyniające się do generowania lęku.

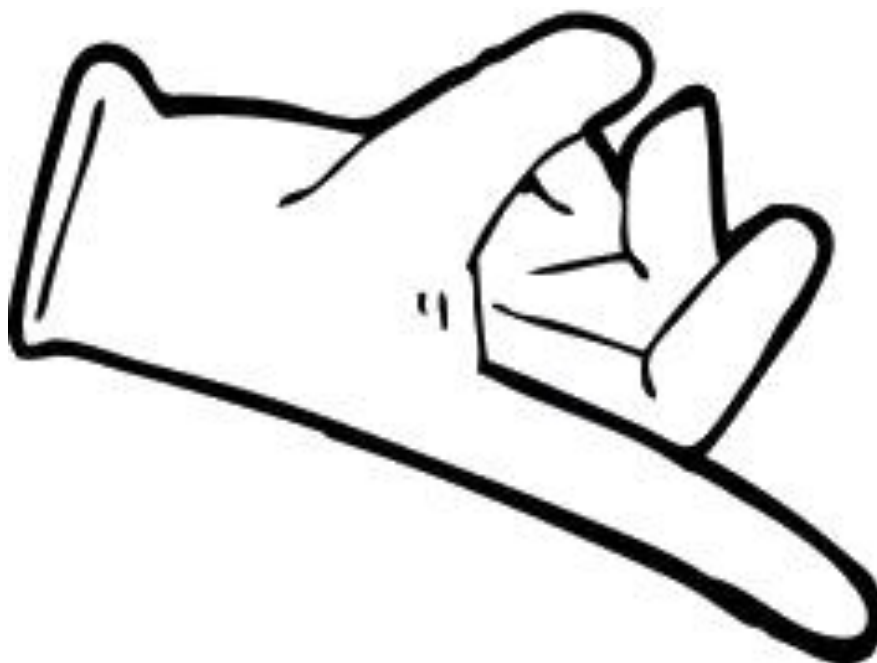


SEKS ANALNY; wielu ludzi jest przekonanych, że odbyć nie jest stworzony do penetracji. Oczywiście nie należy zmuszać się do jakiegokolwiek aktywności seksualnej, która kłóci się z wewnętrznym przekonaniem o słuszności rezygnacji z danego typu praktyk. Normalne też jest, że inne osoby, choć zainteresowane tematyką seksu analnego, na początku odczuwają obawę. Większość kobiet traktuje seks analny jako „intymność ekstremalną” i potwierdza, że wybierają taki seks pod wpływem namowy partnera. Chcą mu się przypodobać, zatrzymać przy sobie, sprawić wrażenie otwartej i wyrafinowanej kochanki. A seksuologiczny punkt widzenia jest taki: nie angażujmy się w cokolwiek, na co nie mamy ochoty. Celem seksu - poza prokreacyjnym, który tu nie odgrywa roli - jest przyjemność. Jeśli jej nie odczuwamy, jeśli jej nie pragniemy, to taki kontakt nie ma sensu. Błędne jest też traktowanie stosunku analnego jako atrakcji mającej przełamać sypialnianą rutynę. Zaleceniem dla par, którym zaczyna obniżać się jakość życia erotycznego, nie jest usilne urozmaicanie, eksperymentowanie (poszukiwanie coraz nowych technik i gadżetów). Wręcz przeciwnie - zaleca się (dosłownie) trzymanie się za rękę i patrzeć sobie w oczy - pogłębianie intymności. Istnieją dwie kwestie, które będą ważne przy seksie analnym - pierwsza to przekraczanie norm z własnej woli lub ze strachu przed odrzuceniem albo dla czyjejs aprobata, druga to stosunek do granic ciała - własnych i cudzych. Ważne jest to, by to nie była nagła decyzja w porywie namiętności. Seks analny można traktować jako formę daru psychicznego. Może to rzeczywiście oznaczać wspólne przekroczenie kolejnego etapu bliskości. Żeby oddać się psychicznie, trzeba w pełni zaufać partnerowi - to wymaga czasu. Należy wspomnieć także o nagannym wzorcu pornograficznym seksu analnego, który przedstawia tego rodzaju praktyki jako formę najbardziej upokarzającego gwałtu z motywacją pognębienia drugiej osoby. W rzeczywistości, eksperymentując z penetracją analną zawsze należy pamiętać o naczelnej zasadzie dużej ostrożności i stopniowego zwiększania intensyfikacji bodźców - oczywiście bezwzględnie należy przestać w momencie, kiedy rozkosz zamienia się w wrażenia bólowe. Wyciszenie i otwartość na doznania nowego rodzaju jest kluczem do czerpania z nich przyjemności.

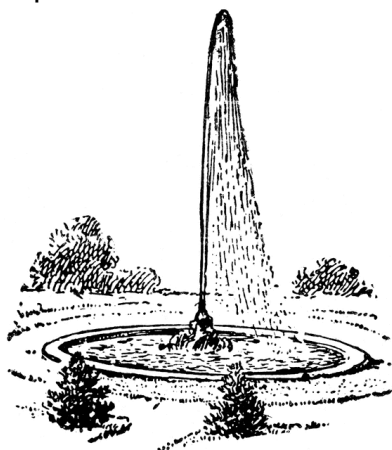


MASAŻ PROSTATY* może być niezwykłą propozycją dla dużej liczby mężczyzn. Dzieje się tak dlatego, że wiąże się on z penetracją odbytu. Niejednokrotnie u mężczyzn pojawia się opór przed przejawieniem chęci do bycia spenetrowanym, bo w heteroseksualnej świadomości męskiej taka chęć zarezerwowana może być wyłącznie dla kobiety. Nie warto tłumić ciekawości i potrzeby tego typu przyjemności; zwłaszcza, że korzyści z masażu prostaty są duże: ogromna przyjemność i wzmożona intensywność orgazmu, przy regularnych masażach: poprawa erekcji i wydłużenie czasu stosunku, a także zapobieganie przerostowi (w tym złośliwemu czyli z towarzyszącym procesem nowotworzenia) prostaty.

* prostata - (gruczoł krokowy) jest jednym z narządów męskiego układu płciowego; wyczuwalny, po wprowadzeniu palca do odbytnicy, na głębokość ok. 5 cm jako obły kształt wielkości orzecha włoskiego



KOBIECA EJAKULACJA - fontanna rozkoszy; to coś wyjątkowego, co wychodzi poza znany schemat pieszczot, pobudzenia, penetracji i orgazmu. Dawniej uważano, że wytrysk żeńskiego ejakulatu, czyli płynu, który jest wytwarzany w gruczołach Skenego (strukturze przypominającej koralowiec, znajdującej się wokół cewki moczowej) można wywołać przez stymulację punktu G (obszar znajdujący się na górnej ścianie pochwy badacze nazwali wtedy punktem G, na cześć uczonego Ernsta Gräfenberga, który jako pierwszy opisał tę strefę). Jednak obecnie wiadomo: punkt G nie istnieje - takie stwierdzenie postawili naukowcy w artykule opublikowanym w czasopiśmie naukowym *Nature Reviews Urology*. Argumentują oni, że istnieje znacznie większy obszar przyjemności, który obejmuje łechtaczkę (łechtaczka to nie tylko widoczne jej zewnętrzne części, ale także wewnętrzna struktura utworzona z tkanki o charakterze ciał jamistych), waginę i macicę. Jak podkreślają uczeni, jest to cały kompleks obszarów o bardziej złożonej strukturze niż jeden punkt. W dodatku jest bardzo dynamiczny i wrażliwy. Tym niemniej wytrysk ejakulatu u kobiety można spowodować stymulując strefę położoną na „suficie” waginy - czyli miejscu, gdzie dawniej lokalizowano błędnie mityczny punkt G. Odmierna budowa strefy „sufitu” waginy powoduje, że wrażenia z niej płynące są innej natury niż te, których kobiety doświadczają za pośrednictwem samej łechtaczki. W przypadku stymulacji łechtaczki mamy do czynienia z szybkim przyrostem podniecenia zakończonym krótkim orgazmem, który obejmuje głównie strefę genitaliów, a po krótkiej fazie odprężenia lub zaraz po szczytowaniu, można zacząć od początku. Stymulacja strefy G wymaga czasu, bo napięcie buduje się powoli, orgazm jest głęboki i dość długi, obejmuje nie tylko strefę genitaliów, czasem nawet całe ciało. Po szczytowaniu potrzebny jest dłuższy odpoczynek, żeby móc wznowić aktywność. Dodatkowo orgazmy tego typu mogą mieć emocjonalną naturę i oprócz przyjemności i satysfakcji seksualnej mogą zawierać elementy innych emocji. Wachlarz wzruszeń zawiera w sobie wszystko - od gniewu do radości. Czasem kobiety płaczą, czasem się śmieją, czasem płaczą śmiejąc się jednocześnie. Należy wiedzieć, że niektóre kobiety wymagają bardzo długiej stymulacji by móc osiągnąć orgazm połączony z ejakulacją; inne w ogóle takiego orgazmu nie osiągają - zależy to od indywidualnych uwarunkowań fizjologicznych i, w przypadku niemożności osiągnięcia takiego orgazmu (mimo nawet wielokrotnych prób), nie świadczy to o jakichkolwiek nieprawidłowościach.



FETYSZYZM - zachowanie polegające na uzyskiwaniu satysfakcji seksualnej głównie lub wyłącznie w wyniku kontaktu z obiektem pobudzającym - fetyszem. W zdecydowanej większości przypadków fetysz to nie choroba, którą powinno się leczyć, a po prostu silna preferencja... Fetysz stóp jest jednym z najbardziej powszechnych. Z fetyszem stóp wiąże się technika zwana *footjob* polegająca na stymulowaniu penisa za pomocą stóp.



CUCKOLD - angielskie średniowieczne określenie mężczyzny, którego zdradza żona (odpowiednik „jelenia”). Dzisiaj pod tym pojęciem rozumie się zjawisko tzw. „zespołu prowokowanej zdrady” - fetysz (przyjmujący znamiona zaburzenia psychoseksualnego) występujący zazwyczaj u mężczyzn, polegający na czerpaniu podniecenia seksualnego z namawiania partnerki do romansowania, zdrady, odbywania stosunków seksualnych z innymi osobami. Praktyki związane z *cuckold* obejmują kreowanie specjalnego wizerunku partnerki (nazywanej w j. ang. *Hotwife* - dosł. „gorąca żona”), która zazwyczaj ubiera się i zachowuje wyzywająco, na kostce prawej nogi nosi bransoletkę, na palcach prawej stopy pierścionki - oznaczenia mówiące o byciu w stałym związku z partnerem, który zgadza się na przygodne kontakty seksualne partnerki z innymi mężczyznami i kobietami; na bransoletce umieszczane są symbole określające preferencje: - karciany symbol kier - pani szuka jednorazowego kochanka, karciany symbol karo - pani szuka kochanka na dłużej, karciany symbol trefl - pani szuka dziewczyny, - karciany znak pik - pani szuka ciemnoskórego kochanka; dodatkowo symbolom tym może towarzyszyć zawieszka w postaci kluczyka - symbol zamknięcia dostępu stałemu partnerowi do odbywania praktyk seksualnych. Oprócz nadania odpowiedniego wizerunku partnerce, *cuckold* przewiduje szereg praktyk skierowanych w stronę partnera - ograniczenie jego swobody seksualnej, zmuszanie do upokarzających praktyk w postaci ubierania w damskie przebrania, obserwowania stosunku z kochankiem, oralnego usuwania nasienia kochanka (nazywanego na potrzeby *cuckold* w j. ang. *Bull* - byk) z pochwy żony po stosunku odbytym bez użycia prezerwatywy jako hołd składany dominującemu samcowi, ale też symboliczny (a w rzeczywistości nieskuteczny) akt usunięcia nasienia kochanka z pochwy partnerki w celu zapobieżenia poczęcia potomka. Skrajne upokorzenie przewiduje np. praktyki homoseksualne dla zadowolenia kochanka partnerki (gdy ten jest biseksualny) lub użycie urządzeń (tzw., ang. *cage* - klatka) nakładanych na penisa stałego partnera uniemożliwiających wystąpienie erekcji i podjęcie aktywności seksualnej. Skrajnym elementem *cuckold* jest także rozpatrywanie możliwości poczęcia dziecka z

kochankiem. W USA i Europie Zachodniej, modny jest, w powiązaniu z *cuckold*, trend poddawania się zapłodnieniu przez czarnoskórych kochanków. W przypadku kiedy to kobieta czerpie przyjemność z bycia zdradzaną - nazywana jest *Cuckqueen*. Jeśli fantazja o zdradzie nie jest również pragnieniem namawianej do niej partnerki / partnera, nie powinno się jej realizować. Miałoby to destrukcyjne konsekwencje przede wszystkim dla osoby nieprzekonanej, ale i dla związku. Trudno nie zniszczyć łączącej partnerów więzi, gdy jedno z nich czuje się wykorzystane jak narzędzie, po to, żeby realizować czyjś egoistyczny scenariusz. Poza tym obsesyjne fantazje mogą się nasilać. Jeśli nie są akceptowane, nie należy ich realizować, raczej wygaszać. Eksperyment ma na celu pobudzenie związku przez działanie szokowe, świadomość własnych łóżkowych ograniczeń, a w związku z tym umożliwienie partnerce (partnerowi) dostępu do "spełnienia". Czasem jest to wynik jakiejś ułomności uniemożliwiającej uprawianie seksu. *Cuckold* wynika z połączenia ekshibicjonizmu z masochizmem - widok partnerki / partnera kochających się z innym wywołuje u osób o takich preferencjach silne podniecenie.

Cuckold jest zdradą tylko pozornie kontrolowaną. - partner namawiający do zdrady nie może w stu procentach kontrolować partnera go zdradzającego. Nie jest w stanie poddać kontroli wszystkich myśli, pragnień, które pojawiają się w głowie osoby zdradzającej. Pary, które decydują się na wejście w *cuckold*, nie są w stanie przewidzieć skutków swojej decyzji. Skrupulatnie omówione scenariusze mogą wymknąć się spod kontroli. Podczas obserwacji swoich partnerów oddających się kochankom - osoby początkowo namawiające do zdrady niejednokrotnie tracą kontrolę nad emocjami; reagują panicznie i ostatecznie nabierają do zdradzającego ich partnera obrzydzenia, nieodwracalnie rujnującego związek. Dopuszczenie możliwości poczęcia dziecka z kochankiem może owocować różnorodnymi komplikacjami prawnymi oraz brakiem akceptacji społecznej wobec dziecka, a także i jego rodziców, którzy praktykują kontrowersyjne praktyki *cuckold*. Uprawianie seksu (zwłaszcza bez zabezpieczenia) z partnerem / partnerami o nieustalonym statusie zdrowotnym może skutkować zarażeniem chorobami wenerycznymi.



BDSM - różnorodność praktyk erotycznych obejmujących zniewalanie, dominację i uległość, praktyki sadomasochistyczne. Osoba dominująca (sadysta) zniewala uległego partnera (masochistę) i zadaje cierpienie psychiczne lub / i fizyczne. Rola partnera dominującego / uległego może leżeć na stałe w preferencjach danego związku, ale zdarza się, że partnerzy zechcą zamieniać się rolami. B - (ang. *bondage* - zniewalanie, wiązanie), D (ang. *domination and discipline* - dominacja i dyscyplina), SM (ang. *sadism and masochism* - sadyzm i masochizm). Jak nietrudno domyśleć się terminy ukryte w angielskojęzycznym skrócie *BDSM* niosą z sobą realne użycie fizycznej przemocy i narzędzi temu służących. Jednak warto rozważyć praktyki tego typu jako odgrywanie ról - teatr mający na celu dodania pikanterii rutynowym praktykom seksualnym. Może obejmować użycie pikantnego słownictwa, praktyki zwane „zmysłową dominacją” gdzie jedna ze stron wciela się w rolę osoby stanowczej i nadającej charakter spotkaniu, a do podniesienia podniecenia używającej raczej opaski przesłaniającej oczy, kajdanek wykończonych miękkim materiałem, pejcza z miękkich tasiemek czy delikatnego klapsa, niż powroza czy prawdziwego bata (zresztą użycie takich akcesoriów wymaga, poza zgodą i rzeczywistą potrzebą stosowania przez partnerów, niemałej wiedzy, by uniknąć przykrych konsekwencji zdrowotnych, a nawet zagrożenia życia). W ramach delikatnej dominacji psychicznej możecie też eksperymentować np. z fetyszem stóp ukierunkowanym na odgrywanie roli uległego partnera adorującego stopy partnerki i przyjmującego pieszczoty odznaczające się nieco większą siłą dotyku wykonywane za pomocą stóp. Podobnie - pieszczoty oralne i każdą inną praktykę seksualną można wykorzystać tak, by nadać jej charakter gdzie zaznaczone są role osoby dominującej / rozkazującej / „upokarzającej” i uległego partnera.



„Jeżeli odczuwasz potrzebę intensywniejszych bodźców podczas kontaktu seksualnego i sprawiają one obydwójgu przyjemność, nie ma powodu do niepokoju. Seksuologiczna norma dopuszcza podejmowanie szeregu zachowań, które, jeżeli służą osiągnięciu przez obydwójce rozkoszy, wzajemnie im nie szkodzą, nie szkodzą ich zdrowiu, nie są wynikiem przymusu i przyczyniają się do rozkwitu związku, nie są traktowane w kategoriach patologii”. (A. Depko)

SEKS TANTRYCZNY - to taki, który jest uprawiany według wskazań starohinduskiej sztuki miłości i filozofii - tantry*. Tzw. tantra nowoczesna to nowy prąd, który pojawił się w Indiach w latach 60. zeszłego stulecia. Potem rozlał się po świecie, dając początek wielu odłamom, szkołom, kierunkom. Jak w każdej ścieżce rozwoju osobistego, która uwzględnia duchowość, możemy napotkać charyzmatycznych liderów i równie pociągających nauczycieli o skłonnościach sekciarskich. Jak każda ścieżka oferuje pewien sposób patrzenia na świat, który można uwzględniać, studiować lub też traktować z religijnym zapałem i nabożnością. Tak więc tantra to szerszy fenomen, zawierający w sobie także techniki wzbogacania życia seksualnego.

W rozpoznaniu pozytywnej, wzmacniającej oferty warsztatów tantrycznych przyda się ten sam zdrowy rozsądek, którym kierujemy się w doborze przyjaciół, lekarza czy psychologa. Zawsze sprawdzamy, czy możemy zaufać nauczycielowi, czy kieruje się on w swojej pracy jasnymi i znanymi zasadami, czy respektuje swoje granice i nie chce przekraczać naszych - nawet jeżeli na skutek uwiedzenia wizją mielibyśmy przez chwilę na to ochotę. Zawsze w czasie pracy, szkolenia, powinno być miejsce na nasz sprzeciw, protest, niezgodę na zrobienie czegokolwiek, bez wyciągania wobec nas konsekwencji.

Seks tantryczny różni się od zwykłego seksu. Jest dużo powolniejszy, bardziej uważny. Poprzedza go dość długie przygotowanie ciała, by weszło w pełne rozluźnienie oraz przygotowanie emocji, by się wyciszyć i otworzyć na przepływ energii seksualnej. Nim dojdzie do samej penetracji, kochankowie odprawiają rytuały i medytują, zazwyczaj realizując szczegółowe wskazówki uzyskane od nauczycieli. Seks tantryczny, jako że ma stanowić zespolenie w jedność dwojga ludzi, jest doświadczeniem na równi cielesnym i duchowym. Zwraca się uwagę na to, że kobieta jest istotą tak samo seksualną jak mężczyzna i w równym stopniu ma prawo do otwarcia się na fizyczną przyjemność, a także uwolnienia swojej seksualnej energii. Z drugiej strony, kładzie się nacisk na emocjonalność mężczyzn, którym normy kulturowe często zabraniają okazywania uczuć. Seks tantryczny jest pewnego rodzaju rytuałem, na który składa się kilka najważniejszych elementów: zbudowanie odpowiedniego nastroju (odpowiednia aranżacja wnętrza, w którym przebywają kochankowie; przyjęcie określonych pozycji ciała, synchronizacja oddechu), drobne przyjemności składające się na bardzo przedłużoną grę wstępną, w końcu orgazm - trwający dłużej niż w pośpiesznym seksie, nawet wielokrotnie dla obojga partnerów. Praca z uwalnianiem ciała, budzeniem energii seksualnej i gromadzeniem jej oraz rozpraszaniem stanowi znaczną część pracy na warsztatach tantrycznych. Omawiane są rozliczne techniki oddechowe, medytacyjne, skupiania uwagi, masażu. Wspólna medytacja, nauka wyciszania, bycia razem bez rozproszenia i pełnej uważności są ciekawą propozycją dla osób poszukujących nowych dróg rozwoju, niezależnie czy pozostają w związkach krótszych, dłuższych czy też są solistami. Tantra z pewnością nie posłuży osobom, które z trudnością opuszczają swoją strefę komfortu, ponieważ jej istotą jest nieustanne przepychanie, poszerzanie ludzkich granic.

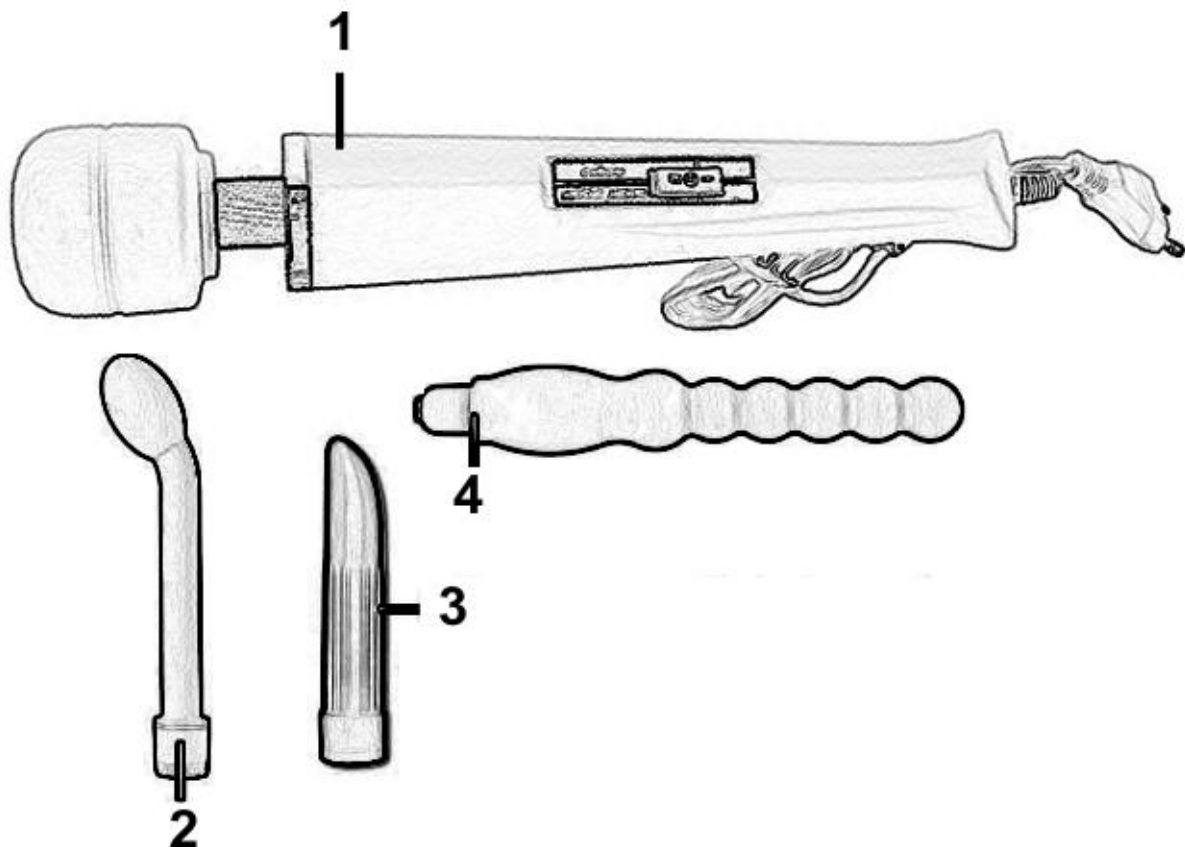
*Tantra to w sanskrycie "narzędzie do rozciągania świadomości". Jej przewodnią myśl, ukształtowana w ciągu kilku tysięcy lat istnienia tego systemu filozoficznego, brzmi: wszystko, co istnieje, składa się na jeden byt.

SWING (wymiana partnerów) - dopuszczenie do praktyk seksualnych nowych partnerów, pojmowanie aktywności seksualnej jak każdej innej zwykłej aktywności (np. sportowej), która może być doświadczana w małżeństwie. W założeniu na pierwszym planie zachowana ma być emocjonalna monogamia lub miłosa relacja ze stałym partnerem, a seks uprawiany z nowymi partnerami pozbawiony ma być głębi uczuciowej (uczestników takiego seksu sprowadza się do roli seks-manekina). Pary oddające się tego typu praktykom dopuszczają uprawianie seksu w obecności innych osób (najczęściej par) bez dotyku ze strony nowych partnerów lub praktyk ograniczonych tylko do pocałunków, ewentualnie do seksu oralnego lub kontaktów jedynie między kobietami - to tzw. „miękki *swing*” lub „miękką wymianę” - jeżeli dopuszcza seks, to bez penetracji. „Pełna wymiana” zakłada praktykowanie wszelkich praktyk seksualnych wśród wszystkich uczestników spotkania - zgodnie z ich wolą i orientacją seksualną. Wśród praktyk orgiastycznych oddzielną nazwę zyskał układ kiedy kobieta uprawia seks z wieloma partnerami - jest to *gang bang* (pisany także łącznie: *gangbang*). W założeniu, stosunki seksualne z osobą inną niż stały partner mają poprawić relacje seksualne i emocjonalne na drodze zwalczania negatywnych emocji jakie niesie zazdrość i obdarzenia partnera bardzo dużą dozą zaufania. Pary oraz samotni single / singielki zwykle nawiązują kontakt za pomocą ogłoszeń lub spotykają się w swingers klubach gdzie często organizowane są odpowiednie imprezy. Najczęściej inicjatywa wychodzi od jednego z partnerów, a drugi po prostu się na to zgadza. Zwykle partner inicjujący *swing* ma większe potrzeby, które nie są zaspokojone, który czuje się zaniedbany. Jest to również osoba bardziej niedojrzała (ciągłe szukanie nowych wrażeń wynika często z niedojrzałości). W *swingu* tylko pozornie chodzi o seks. Oficjalnie pary decydują się na ten rodzaj aktywności erotycznej, bo szukają urozmaicenia, zerwania z rutyną, intensywne, poszerzających świadomość doświadczeń. W praktyce okazuje się, że pod seksualnymi potrzebami kryje się pragnienie akceptacji i poszukiwania bliskości. Oczywiście jest to trudne do spełnienia w relacjach z przypadkowymi partnerami. W klubach swingerskich prawdopodobnie częściej można spotkać mężczyzn. Często kobiety ulegając namowom na *swingowanie* w parze, po pierwszych doświadczeniach, same już dążą do kolejnych spotkań. Wydaje się jednak, że powody do *swingowania* dla kobiet i mężczyzn mogą się trochę różnić. Mężczyźni częściej mogą poszukiwać bliskości fizycznej z innymi partnerkami i chęci sprawdzenia się, a kobiety relacji, poczucia bycia chcianą i akceptacji. Najczęściej, po fakcie, oboje partnerzy czują się rozczarowani, że ich wielkie oczekiwania nie zostały spełnione. Niekiedy dochodzi do zerwania i zniszczenia bazowej relacji, bo para która potrafiła sobie *swing* racjonalnie wytłumaczyć i zaplanować, nie udźwignęła tego emocjonalnie - obraz partnera współżyjącego z kimś innymi może prześladować przez długi czas. Nie można wówczas usunąć tych wspomnień żadną racjonalną decyzją. Często osoby, które pragnęły spróbować *swingu*, wychodzą z tego doświadczenia czując wstyd czy wstręt do siebie lub do partnera. Odnośnie ochrony zdrowia fizycznego w kontaktach z nieznanymi osobami - trzeba mieć świadomość możliwości przeniesienia chorób i zabezpieczać się (przedstawienie aktualnych badań na nosicielstwo, prezerwatywy); pamiętajmy jednak, że nie jesteśmy w stanie poznać w pełni przeszłości wszystkich zaangażowanych osób.

Niektóre pary dopuszczają POLIAMORIĘ - „wielomiłość” rozumianą jako praktykę posiadania wielu związków w tym samym czasie z pełnym zaangażowaniem uczuciowym i wzajemną wiedzą o tym stanie rzeczy wszystkich zaangażowanych osób. Poliamoria nie jest nowym zjawiskiem, lecz powrotem do korzeni. W dawnych kulturach plemiennych tworzenie podobnych związków było podstawą funkcjonowania. W różnych kulturach zawsze były związki, w których występował więcej niż jeden partner (na przykład w latach 70. XX w. w komunach żyły grupy dzieci "kwiatów" - wspólnoty, które uważały się za rodziny). Właśnie dlatego, że poliamoria jest powrotem do prymitywnej formy życia, która nie była regulowana zasadami kultury czy prawa, u niektórych może budzić lęk. Według niektórych psychologów szansa na przetrwanie poliamorycznych związków w dużej mierze zależy od wieku osób je tworzących. Ich zdaniem zdecydowanie dłużej będzie trwał związek osób po 30. roku życia, ponieważ twarzą one stabilniejsze relacje niż 20-latki. Nie bez znaczenia jest także ilość osób tworzących tego typu relacje. W poliamorycznym związku należałoby każdemu partnerowi poświęcić taką samą uwagę, czas i zainteresowanie. Pojawienie się kolejnej osoby w związku zwykle powoduje zmianę ilości i jakości czasu dotychczas poświęcanego partnerowi, zwłaszcza jeśli dodatkowo wychowuje się dzieci. Jak podkreślają psychologowie, spośród kilku typów otwartości seksualnej to właśnie poliamoria jest najsilniej powiązana z emocjonalną dojrzałością, ponieważ w tego typu związku bardzo ważna jest odpowiedzialność za uczucia innych osób, dbanie o trwałość relacji. Nie we wszystkich związkach poliamorycznych dominuje seks, co więcej, nie we wszystkich relacjach jest on obecny. W tego typu relacjach są również osoby aseksualne, a nawet takie, które seksu nie uprawiają, mimo miłości, którą darzą partnera. Poliamorystów należy odróżnić także od seksoholików, którzy poszukują więcej okazji do seksu i podbojów. Seksoholicy uwodzą i zdobywają, a gdy już osiągną swój cel - porzucają. Należy także odróżnić poliamorię od poligamii, która oznacza małżeństwo jednej osoby z kilkoma.

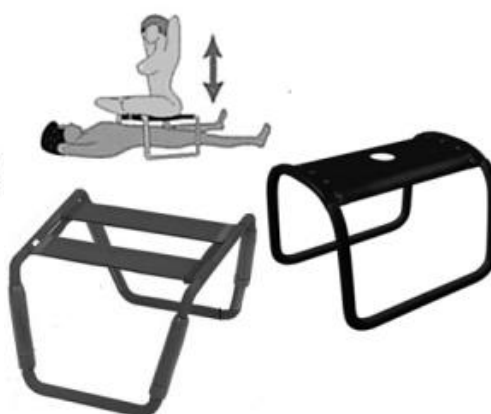
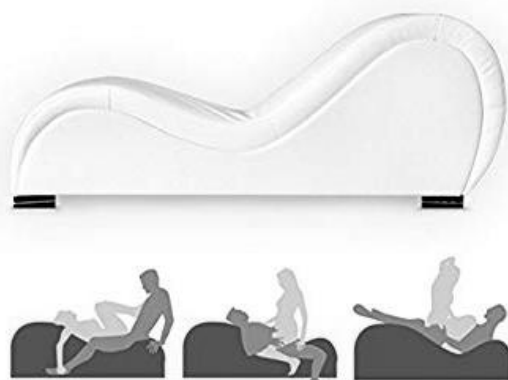
WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

WIBRATOR jest akcesorium erotycznym stworzonym z myślą o stymulacji (za pomocą wibrowania i pulsacji) stref erogennych takich jak łechtaczka, wagina, odbyt, prostata czy penis. Wibratory są produkowane w wielu kształtach. Znakomita większość jest zasilana z baterii; jedynie nieliczne jak Hitachi Magic Wand mają zasilanie z sieci i produkują bardzo silne wibracje. Obecnie oryginalna Hitachi Magic Wand jest oferowana w zasadzie na rynku USA (przystosowana do tamtejszych standardów wtyków gniazd elektrycznych i napięcia). W Europie można kupić równoważną Euro - Wand (Europe Magic Wand). Mimo, że cena takiego wibratora jest wysoka, oferuje on doznania niedostępne dla o wiele słabszych wibratorów bateryjnych. Na początek jednak, dla wzbogacenia doznań, chyba warto wyposażyć się w najprostszy mały wibrator typu „lady finger” - przyda się zwłaszcza w dniach kiedy partnerka potrzebuje nieco silniejszych niż zwykle bodźców dla osiągnięcia orgazmu. Należy pamiętać o higienicznym użyciu urządzeń: przed pierwszym użyciem i po każdym zastosowaniu wszystkie części urządzenia mające styczność z ciałem należy umyć ciepłą wodą z dodatkiem mydła / łagodnego detergentu i osuszyć. Należy zwrócić uwagę by woda nie dostała się do układów elektrycznych.



1 - wibrator typu Magic Wand zasilany z sieci, 2 - wibrator do stymulacji strefy „sufitu waginy”, 3 - wibrator typu „lady finger”, 4 - wibrator do stymulacji odbytu

MEBLE w waszym domu mogą być wykorzystywane do uprawiania seksu (kanapy, stół, stołki itd.), ale nie zostały one jednak zaprojektowane tak, by służyły głównie do tego celu. Istnieje odrębna grupa akcesoriów meblowych stworzonych z myślą o uprawianiu seksu. Grupę prostych, przydatnych akcesoriów stanowią specjalne poduszki do uprawiania seksu. Specjalne fotele (fotel Tantra) i huśtawki erotyczne (*love swings*), także przeznaczone są dla kochanków, którzy nie muszą prezentować szczególnie wysokiego poziomu sprawności fizycznej. Istnieją też nieco bardziej egzotyczne urządzenia, których użyteczność nie musi być dla wszystkich jednakowo oczywista - jak trampolina (*Body Bouncer*) - akcesorium w postaci stołka z elastycznym jednolitym siedziskiem z otworem centralnym lub w postaci dwóch pasków z elastycznego materiału. *Body Bouncer* jak każda trampolina dzięki sprężystości siedziska, działa na człowieka energią zmagazynowaną w siedzisku nadając mu przyspieszenie w kierunku do góry. Przyspieszenie to będzie tym większe im większa masa człowieka. W efekcie doświadcza się poczucia „nieważkości” (na obrazku poglądowym poniżej przedstawiona przykładowa pozycja „latający dywan” szczególnie intensywnie pozwalająca odczuć to zjawisko - partnerka siedzi „po turecku” na stołku i odbija się na siedzisku opadając na partnera).



WYBIERAJ RÓŻNORODNE RODZAJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ; ważne wśród innych rodzajów treningu są ćwiczenia aerobowe dotleniające organizm i wzmacniające serce. Najbardziej ogólnorozwojowym dla organizmu treningiem jest narciarstwo biegowe (symulatorem jest popularny orbitrek) i pływanie. Wszelka aktywność fizyczna sprzyja wytwarzaniu endorfin („hormonów szczęścia”) wywołujących dobre samopoczucie.

ODŻYWIJ SWOJE CIAŁO. Nigdy nie ufaj zapewnieniom o skuteczności modnych diet promowanych przez celebrytów i dietetycznych szarlatanów. Nie pomagają one osiągnąć wymarzonej sylwetki, nie oczyszczają skutecznie organizmu i nie skutkują żadnymi trwałymi korzyściami dla organizmu. Mogą być za to niebezpieczne dla zdrowia i życia. Zachowaj energię przez cały dzień i czuj się lekko - unikaj głodówek i przejadania się. Staraj się jeść 3 główne posiłki dziennie i 2 przekąski. Pierwsze śniadanie zjedz do godziny od przebudzenia. Ostatni posiłek spożyj na 3 godziny przed zaśnięciem. Przerwy pomiędzy posiłkami nie powinny być dłuższe niż trzy i pół godziny. Nie rezygnuj z żadnego rodzaju pożywienia.

Woda - potrzebujesz ok. 30 ml wody na każdy 1 kg masy ciała na dobę. Organizm czerpie ją z napojów i pokarmu. Pij często w niewielkich ilościach. Pijesz gdy odczuwasz pragnienie? To zbyt późno - apetyt na płyny świadczy, że organizm właśnie zaczyna się odwadniać.

Warzywa (inne niż ziemniaki) - dodawaj do każdego głównego posiłku.

Świeże owoce traktuj jako samodzielną przekąskę między głównymi posiłkami; nie jedz ich bezpośrednio po głównym posiłku i nie jedz zbyt dużo. Pij jedynie świeżo wyciskane soki owocowe w ilości nie przekraczającej jednej szklanki dziennie.

Pieczywo - wybieraj to z mąki żytniej na zakwasie. Zamiast zwykłej pszennej mąki używaj takiej ze starych odmian pszenicy (orkisz, płaskurka, samopsza). Spożywaj pełnoziarniste makarony, gruboziarniste kasze, płatki owsiane. Jedz brązowy ryż; jeżeli jednak okaże się dla Ciebie niezbyt smaczny lub uznasz, że zbyt długo się gotuje - użyj ryżu *paraboiled* - zawiera więcej witamin i minerałów niż zwyczajny mniej wartościowy biały ryż.

Jogurty, maślanka, „zsiadłe” mleko - to najbardziej wartościowe produkty mleczne. Nie przejadaj się serami - są one bardzo zagęszczoną formą mleka.

Drób, jajka i ryby są źródłem wysokiej jakości białka. Ogranicz spożycie wieprzowiny i wołowiny. Wybieraj mięso zwierząt hodowlanych z oznaczeniem żywności „bio” (zawiera mniej antybiotyków i hormonów) i dziczyznę. Mięso powinno być uzupełnieniem diety, a nie jej głównym składnikiem. Wybieraj jajka z oznaczeniem „0” na początku kodu.

Oleje oślinne - nierafinowanych używaj na zimno. W wysokiej temperaturze używaj np. oleju ryżowego. Ogranicz spożycie masła i smalcu.

Orzechy to cenna wysokobiałkowa przekąska.

Zioła przyprawowe - używaj świeżych i suszonych.



NIE ZATRUWAJ SWOJEGO CIAŁA.

Eliminuj lub bardzo ogranicz spożycie białego cukru (sacharozy). Trawienie białego cukru dostarcza substancji odwapniających kości oraz toksycznych produktów zatruwających układ nerwowy i czerwone krwinki rozprawdzające tlen po organizmie. Objadanie się białym cukrem przeciąża trzustkę i zwiększa ryzyko cukrzycy. Sacharoza jest narkotykiem uzależniającym 8 razy bardziej niż kokaina - cukier krótkotrwale poprawia nastrój - gdy już go strawisz i samopoczucie zacznie spadać, organizm upomni się o kolejną dawkę. Spożycie cukru zwiększa apetyt na dostarczanie coraz większych jego ilości do organizmu, a nadwyżki dostarczanych bez umiaru kalorii zamieniają się w tkankę tłuszczową. Biały cukier stanowi paliwo ułatwiające niekontrolowany rozwój komórek nowotworowych i stanowi świetną pożywkę dla bakterii niszczących uzębienie, a także grzybów infekujących skórę, błony śluzowe i paznokcie. Uważaj na biały cukier ukryty w różnorodnych produktach żywnościowych. Zastępuj biały cukier cukrem nierafinowanym (np. trzcinowym) i także ograniczaj spożycie nierafinowanego cukru. Słodycze nie służą do objadania się nimi, a do smakowania w niewielkich ilościach. Jedynymi słodkościami, których umiarkowane spożycie jest pożądane dla organizmu są prawdziwa czekolada* i dobrej jakości miód**.

Unikaj produktów zawierających syrop glukozowo-fruktozowy (oznaczany także jako HFCS) i fruktozę. Wolna fruktoza uszkadza trzustkę, podnosi ciśnienie krwi, wypala zapasy energetyczne komórek organizmu (wywołuje to poczucie zmęczenia) i sztucznie podnosi apetyt.

Unikaj aspartamu - szkodliwego słodzika (oznaczany jako E 951, aspartam, *equal*, *Nutrasweet*, *Canderel*,) - powoduje bóle głowy i problemy z koncentracją; powszechny w żywności „*light*” i „*sugar free*”.

Ogranicz sól - podnosi ciśnienie krwi. Potrzebujesz tylko 5 g soli dziennie we wszystkim co jesz. Tyle mieści się na łyżeczce do herbaty.

Unikaj żywności *fast food* i gotowych dań do odgrzania. Są przesolone, zawierają kwasy tłuszczowe *trans* sprzyjające chorobom serca. Frytki i chipsy zawierają neurotoksyczny i rakotwórczy akrylamid.

Glutaminian sodu (E 621) i inne glutaminy podnoszą apetyt i sprzyjają otyłości, zwiększają też ryzyko wystąpienia chorób prowadzących do utraty wzroku.

Unikaj słodkiego krowiego mleka. Nawet jeżeli dobrze je tolerujesz - jest ono wybitnie śluzotwórcze i obciąża układ trawienny. Unikaj także homogenizowanych produktów mlecznych. Zawierają bardzo drobne krople tłuszczu nie występujące w naturze i przenikające do ścian naczyń krwionośnych.

Mięso zwierząt hodowlanych niskiej jakości zawiera znaczne ilości hormonów (m. in. zaburzących libido i erekcję) i antybiotyków (szereg niekorzystnych zmian dla naszego organizmu). Wybieraj mięso i wędliny ze znakiem żywności „bio” oraz dziczyznę.

Panga, tilapia i łosoś norweski - mięso tych ryb hodowlanych jest toksyczne. Wybieraj jedynie łososa ze znakiem żywności „bio”; pangii i tilapii unikaj. Nie przejadaj się mięsem tuńczyka. Ta długo żyjąca ryba kumuluje w swoim ciele związki rtęci z wody morskiej.

Nie zażywaj tranu. Dziś wytwarzany jest ze zmielonych i chemicznie przetworzonych ryb poławianych w Peru i Chile. Cały proces odbywa się na wodach przypominających kanały ściekowe.

Syntetyczne witaminy - mają udowodniony negatywny wpływ na zdrowie. Dostarczaj sobie witamin w postaci naturalnej wraz ze składnikami zdrowej i zróżnicowanej diety.

Smażenie - najmniej zdrowy ze sposobów obróbki termicznej żywności. Unikaj smażenia zwłaszcza w temperaturze przekraczającej 150 °C i w głębokim oleju lub innym tłuszczu. Unikaj także potraw z grilla opalanego węglem / brykietem (zdrowszy: elektryczny, gazowy).

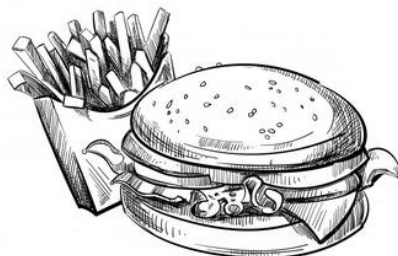
Mleko w proszku, sok 100% z soku zagęszczonego to produkty zdegradowane długotrwałą obróbką niszczącą ich wartości odżywcze. Produkty takie nazwano *Zombie Foods*. Unikaj ich.

Alkohol służy do smakowania, nie upijania się nim. By mniej szkodził ogranicz się do kieliszka (120 ml) wina (najlepiej czerwone, wytrawne) lub 20 - 30 ml mocnego alkoholu. Podane ilości spożywaj z przerwą 48 h. Piwo - jest względnie kaloryczne. Jeżeli czujesz pasję do tego trunku - nie przekraczaj 200 ml na dobę. Wybieraj tylko piwa rzemieślnicze.

Pokarmy bogate w estrogeny - rośliny strączkowe (soja, fasola, groszek); zwłaszcza mężczyźni powinni spożywać je z umiarem - przyczyniają się do zaburzeń libido i erekcji. Podobnie działają bisfenole z plastikowych opakowań - wybieraj opakowania z plastiku „*BPA free*” oraz żywność świeżą i niepakowaną.

*Czekolada ciemna (min. 60 - 70 % składników z ziaren kakaowca, bez lecytyny i emulgatorów, mleka w proszku); smakuj rozcierając językiem małe okruchy o podniebienie - ten sposób pozwala wydobyć maksimum smaku i „najeść się” 1-2 kostkami czekolady (jest kaloryczna i nie zaleca się objadania nią).

**Dobry miód, to miód krajowy, pochodzący od jednego tylko pszczelarza, z podanym na etykiecie nazwiskiem i adresem pszczelarza, a nie tylko danymi dystrybutora. Dobrej jakości miód występuje często w postaci stałej (skryształizowanej). Nie przekraczaj ilości 5 łyżeczek od herbaty na dobę.



PIERWSZY STOSUNEK - odbycie pierwszego stosunku może być dla kobiety nieprzyjemnym zabiegiem, który umożliwia jednak dalsze odkrywanie sekretów miłości seksualnej. Technika minimalizująca odczucia bólowe: przyciągnięcie przez kobietę kolan do klatki piersiowej i szerokie ich rozwarcie powoduje maksymalne napięcie błony dziewiczej u wejścia do pochwy, co ułatwia jej pęknięcie; zalecane jest też świadome rozluźnienie mięśni krocza; mężczyzna klęczy między rozwartymi udami kobiety, zdecydowanie trzymając ją dłońmi za biodra i wprowadza wzwiedziony członek do pochwy; kobieta w chwili odczucia lekkiej bolesności spowodowanej naporem członka na błonę, może wykonać ruch miednicą do przodu, co skraca moment pęknięcia błony. Po przerwaniu błony dziewiczej należy wstrzymać się przed podjęciem kolejnych stosunków aż do wygojenia ranek w pochwie. Rzadko, po przerwaniu błony dziewiczej, krwawienie jest obfite i nie ustaje przez dłuższy czas - niezbędne jest wtedy niezwłoczne udanie się do lekarza. Rzadko, w szczególnych przypadkach budowy anatomicznej błony dziewiczej, może nie dojść do pęknięcia podczas próby jej rozerwania podczas stosunku - należy udać się do ginekologa, który natnie błonę (bezbolesne). W rzadkich wypadkach podjęcie prób odbycia stosunku owocuje u kobiet dotkliwym bólem (niezależnie od niewielkich zwykle wrażeń bólowych związanych z utratą błony dziewiczej). Dobrym posunięciem w takim wypadku będzie konsultacja lekarska. Winę za taki stan rzeczy ponosić może nietypowa budowa kości miednicy u kobiet (w takim wypadku powstaje przeszkoda przy próbach wprowadzenia członka, powodując dużą bolesność). Dla uniknięcia bólu można zastosować technikę polegającą na podniesieniu miednicy poprzez włożenie pod pośladki zwiniętej w rolkę poduszki / koca i przyjęcie pozycji analogicznej jak opisana wyżej pozycja przy pierwszym stosunku (rozluźnienie mięśni krocza dodatkowo ułatwia wprowadzenie członka do pochwy).

Również dla mężczyzn pierwszy stosunek może być przeżyciem stresującym, co może objawiać się w postaci zaburzeń wzwodu. Bardzo wysokie napięcie seksualne może powodować u mężczyzn także wystąpienie zbyt szybkiego wytrysku i zanik wzwodu.

Przy podjęciu decyzji o odbyciu pierwszego stosunku (jak i zresztą przy każdym innym kontakcie - niezależnie od stażu i bliskości w związku) niezwykle istotny jest *consent* - zgoda na wszystko, co nas dotyczy. Chroni nas ona przed przekraczaniem naszych granic. Zgoda musi być dobrowolna, słowna, niewymuszona, aktywna, szczerą. Zgoda nie może być dorozumiana, powinna być wyrażona wprost. Zgoda może być cofnięta w każdym momencie i na każdym etapie zbliżenia.



STOSUNEK ANALNY - często wiąże się z nim strach przed wystąpieniem doznań bólowych. Aby takie przykre doznania nie miały miejsca, jest wiele warunków do spełnienia. Podstawowe to: obustronna chęć, stan podniecenia i rozluźnienie. Osoby, które mają takie kontakty i są ich entuzjastami, mówią, że początki bywają trudne i nieporównywalne z tym, co się dzieje później. Zwieracz odbytu to silny mięsień. Gwałtowne, brutalne jego rozwarcie może być bolesne, może spowodować uszkodzenia delikatnej śluzówki znajdującej się wewnątrz i wywołać krwawienia. Poza barierą mechaniczną ważna jest bariera psychiczna. Zwieracz odbytu to mięsień podlegający naszej woli. Możemy go rozluźnić, aczkolwiek to trudne, bo od wczesnego dzieciństwa mamy taki nawyk, że aby go rozluźnić, musimy odczuwać parcie w dole jamy brzusznej - od wewnątrz, nie od zewnątrz. Należy poćwiczyć z ciałem. Żeby nauczyć się rozluźniania mięśni, potrzebujemy czasu i warunków sprzyjających relaksacji. Natomiast jeżeli chodzi o samą stymulację - można ją wykonywać palcem (masaż, wkładanie bardzo delikatnie własnego palca do odbytu) - to jest sposób, żeby przetestować swoje granice. Pomocne jest także użycie odpowiednich gadżetów erotycznych - kulek i korków analnych.

Przy stymulacji i przy samym stosunku bezwzględnie trzeba zadbać o dobre nawilżenie; jeżeli stosujecie prezerwatywę (a także - przy stymulacji - rękawiczki lateksowe), należy stosować wyłącznie nawilżacze na bazie wody, nie uszkodzające lateksu. Bardzo istotne by osoba penetrowana była zrelaksowana, oddychała głęboko, rozluźniła zwieracz odbytu - sama penetracja nie powinna wtedy sprawiać wrażeń bólowych. Warto też wspomnieć, że po stosunku analnym można mieć odczucie, że odbyt jest otwarty, bo zwieracz jest rozluźniony, ale szybko powraca on do stanu napięcia. Ćwiczenia rozluźniania i napinania mięśnia odbytu dodatkowo przyspieszają ten proces.

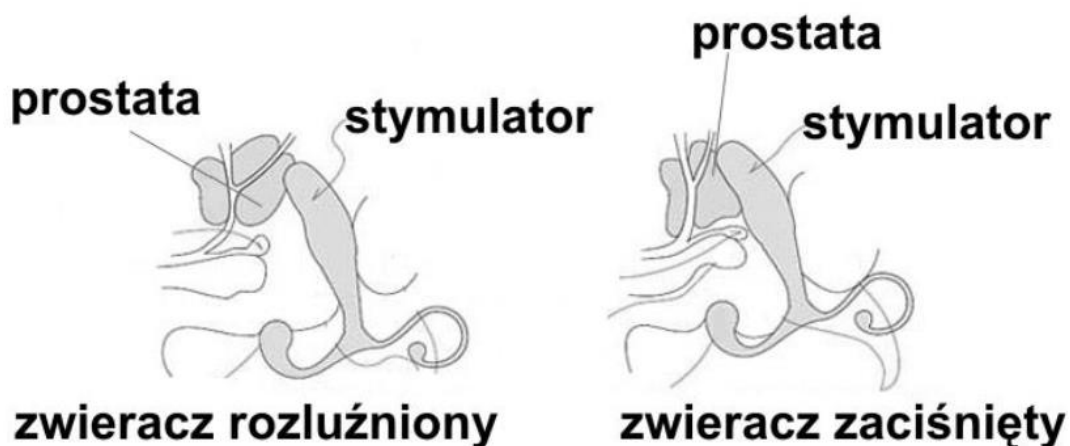
Aby zapobiec przeniesieniu bakterii z odbytu do pochwy, nie należy podejmować kontaktu waginalnego po analnym, albo zmienić prezerwatywę. Prezerwatywa to także antykoncepcja - bo nasienie może wypłynąć z odbytu i dostać się do pochwy i wtedy może dojść do zapłodnienia.

Wielu ludzi podchodzi dosyć histerycznie do kwestii higieny przy praktykowaniu analnej penetracji; w rzeczywistości należy wziąć ciepły prysznic bezpośrednio przed i dokładnie wymyć wodą i mydłem / żelem okolice odbytu; jeżeli masz zdrowe jelita - jesteś już gotowa / gotowy do penetracji - naturalny proces wypróżniania występuje normalnie od jednego razu na 3 dni, u innych ludzi nawet 3 razy na dzień, a u zdrowego człowieka pomiędzy wypróżnieniami odbytnica powinna być pusta; z tego też powodu nie ma potrzeby stosowania lewatywy - jeżeli boisz się, że odbytnica nie jest pusta - przystąp do penetracji analnej po naturalnym wypróżnieniu; lewatywa jest zabiegiem medycznym zalecanym do stosowania w stanach chorobowych - ostatecznie, jeżeli nie masz pełnego komfortu psychicznego związanego z poczuciem pełnego opróżnienia odbytnicy przed penetracją - możesz zastosować lewatywę z ciepłej wody zakupując zestaw w aptece i stosując się do załączonych instrukcji.

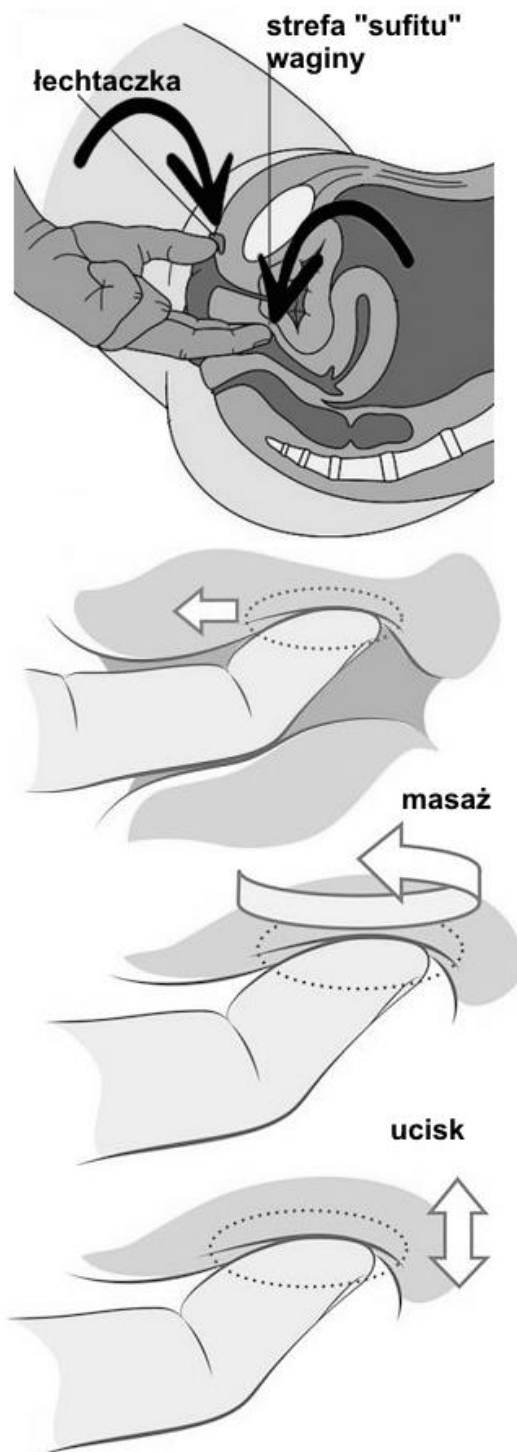


MASAŻ GRUCZOŁU KROKOWEGO - higiena: jelita muszą być opróżnione przed przystąpieniem do masażu prostaty; u zdrowego człowieka pomiędzy wypróżnieniami odbytnica powinna być pusta; z tego też powodu nie ma potrzeby stosowania lewatywy - jeżeli boisz się, że twoja odbytnica nie jest pusta - przystąp do stymulacji po naturalnym wypróżnieniu, a zabiegi higieniczne jakie wystarczają do zachowania higieny w tym zakresie to po prostu umycie z zewnątrz odbytu i okolic ciepłą wodą i łagodnym mydłem / żelem do higieny intymnej bezpośrednio przed rozpoczęciem pieszczot analnych.

Bezwzględnie należy używać dużej ilości nawilzaczy; jeżeli chcecie można też używać lateksowych rękawiczek (wtedy nie należy używać nawilzaczy silikonowych, które niszczą lateks, a jedynie nawilzaczy na bazie wody); paznokcie partnera wykonującego stymulację zawsze powinny być krótko obcięte i gładko opilowane. Masowanie prostaty powinno być wykonane poprzez ślizganie palca po wyczuwalnej powierzchni gruczołu i uciskanie go - należy unikać niedelikatnych i gwałtownych ruchów - prostata jest bardzo wrażliwa. Podczas masażu, nawet jeżeli nie ma dodatkowej stymulacji narządów płciowych - i tak najprawdopodobniej spowodowany zostanie intensywny orgazm z obfitym wytryskiem nasienia. Zamiast stymulacji palcem można używać przeznaczonych do tego, najczęściej wyposażonych w wibracje, stymulatorów.



TECHNIKA STYMULACJI STREFY EROGENNEJ ODPOWIEDZIALNEJ ZA MOŻLIWOŚĆ SPROWOKOWANIA EJAKULACJI U KOBIET polega na wprowadzeniu palca wskazującego (jednocześnie palca wskazującego i środkowego) do pochwy i naprzemiennego masażu strefy „sufitu” waginy poprzez wykonywanie odpowiednich ruchów masujących oraz uciskania tej strefy - liczba ruchów masujących i ucisków może być zmienna (nie musi to być ruch na zadzie: jedno ugięcie palców i zaraz następujący po nim ucisk). Można też używać wibratorów stymulujących tą strefę. Dobre efekty daje jednocześnie wykonanie masażu z intensywnym drażnieniem łechtaczki.



FOOTJOB - higiena: przed przystąpieniem do stymulacji partnera upewnij się, że twoje stopy są w dobrej kondycji - skóra bez spękań, zaczerwienień, innych zmian i świądu mogącego świadczyć o zakażeniu grzybiczym; tak samo: paznokcie bez przebarwień, zmatowienia, rozwarstwień i zgrubień. Przed wykonaniem *footjob* umyj stopy wodą i mydłem, wygładź podeszwy, obetnij paznokcie na taką długość by nie wystawały ponad kontur palca i opiłuj je gładko.

Przy wykonywaniu *footjob* bardzo istotne jest stosowanie obfitości nawilżacza (aplikowanego na stopy i penisa). Dotyk przekazywany za pomocą stóp jest siłą rzeczy dosyć intensywny; należy pamiętać o zachowaniu dużej delikatności i stopniowej intensyfikacji bodźców.

