



# Kiedy dama kocha się sama

Masturbacja może być sposobem na przeżycie rozkoszy. Ale przede wszystkim na poznanie własnego ciała, jego reakcji. Dobrze też przenieść tak zdobytą wiedzę na grunt partnerski.

**N**iektóre z nas kochają się z partnerem, a potem, gdy on zaśnie, na paluszkach wymykają się do łazienki. Po co? Po orgazm. Jak wynika z „Raportu o seksualności Polaków” firmy Pfizer, jedynie 27 proc. kobiet osiąga ekstazę podczas stosunku z kochankiem, aż 40 proc. – tylko w pojedynkę.

Prosto byłoby powiedzieć, że to wszystko przez to, że on – czyli mężczyzna – technicznie nie jest w stanie doprowadzić partnerki do orgazmu. Wtedy wystarczyłoby

mu pokazać: jak, co, i sprawa byłaby załatwiona. Problem jest jednak bardziej skomplikowany. Warto spróbować go rozwiązać – a droga do wspólnej rozkoszy może wieść przez masturbację.

## Rozkosz za grubą szybą

U podstaw niemożności kobiety do osiągnięcia ekstazy w trakcie stosunku leży syndrom, który profesor Rachel Swift z Uniwersytetu Cambridge, autorka „Rozkoszy kobiet. Jak zatroszczyć się o swój orgazm i kochać się radośnie”,

nazywa zagadką niewidzialnej bariery. Swift stawia tezę: krępiemy się partnerów, nawet tych stałych. Ten wstyd jest jak gruba szyba oddzielająca nas od kolorowej krainy rozkoszy. Jak jednak większość barier – i tę można pokonać.

Przede wszystkim trzeba zastanowić się, co sprawia, że w obecności kochanka pojawia się ta przeszkoda. Jednym z powodów może być wrażenie utraty kontroli podczas orgazmu. Nie jest łatwo pozwolić sobie na totalne rozluźnienie w obecności innej osoby – a tym właśnie jest ekstaza.

Drugim powodem jest brak akceptacji dla własnego ciała i nieznamość jego reakcji. Jeśli krępujesz się nagości, w trakcie zbliżenia będzie dręczyć cię myśl: czy w tej pozycji widać bliźnę po wyrostku? Skórkę pomarańczową? Fałdkę na brzuchu? Rozstępy? Musisz poznać i zaakceptować siebie, to bardzo ważne!

## Naucz się swojego ciała

Niezbędnym punktem programu poznawania siebie jest obejrzenie własnych genitaliów w lusterku. Tak, było to obśmiane już tysiąc razy, np. w filmie „Smażone zielone pomidory”. To rzeczywiście zdaje się nie-mądre. Ale przecież pochwa to część ciała taka sama jak każda inna.

Przyjrzyj się jej: wejście do pochwy otoczone jest wargami sromowymi – fałdami, u góry znajduje się łechtaczka, taki guziczek. To, co widzisz, to tylko czubek – bynajmniej nie góry lodowej! Cała reszta łechtaczki, jej tkanka jamista, trzon, odnogi, spoczywa wewnątrz twojej pochwy jak klejnot w szkatułce. I jest niezwykle czuła na erotyczny dotyk!

Jak już obejrzyś – dotknij. Skup się na łechtaczce. Zbadaj, jaki dotyk ci odpowiada: pocieranie dłonią, drapanie, rytmiczne uderzanie? Niech będzie ci błogo – to wstęp do orgazmu.

Dalsze kroki na drodze nauki panowania nad orgazmem są już trudniejsze. Trzeba dawać sobie rozkosz na różne sposoby. Zaczynasz od pozycji leżącej, pieścisz się dłonią. Gdy nauczysz się osiągać ekstazę w ten sposób, spróbuj użyć jakiegoś przedmiotu: poduszki, zrolowanej pary skarpetek. Potem zrób to na siedząco, leżąc na brzuchu, na stojąco. Chodzi o to, byś sobie samej udowodniła, że twoja przyjemność nie jest uzależniona od jednego bodźca.

## Najpierw sama, potem z nim

Etapem przejściowym pomiędzy masturbacją a orgazmem podczas stosunku z partnerem jest pieszczota, którą Rachel Swift nazywa masturbacją penisem. Najlepiej do tego celu przysłuży się wam pozycja rozgiądy. Kładziecie się oboje na plecach, na krzyż, ty na wierzchu, tak, by wasze genitalia się stykały. Nawet nie patrzysz na partnera, skupiasz się na sobie, po prostu korzystasz z jego członka, tak jak wcześniej korzystałaś z poduszki, dłoni. Stymulujesz się jego penisem w znany sobie i sprawdzony sposób. Jeśli wcześniej osiągnęłaś biegleść w doprowadzaniu się do ekstazy, teraz nie powin-

**62%**  
kobiet  
masturbowało  
się choć raz  
w życiu.

Źródło: Raport Kinseya

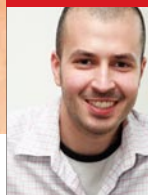
naś mieć problemów ze szczytowaniem. A gdyby nawet – próbujcie tej pozycji jeszcze raz i jeszcze. W miarę postępów niech twój partner stanie się bardziej aktywny, niech to będzie już stosunek, choć nadal w pozycji rozgiądy.

Jeśli umiesz już panować nad orgazmem, możesz też masturbować się w obecności kochanka. W ten sposób dbasz o swoją ekstazę, podniecasz partnera (dla wielu mężczyzn obserwowanie masturbującej się kobiety to spełnienie wielkiej fantazji) i na dodatek udzielasz mu ważnej lekcji. Niech patrzy, uczy się: gdzie cię dotykać, jak cię dotykać. Dzięki temu stanie się lepszym kochankiem!

Seksuolodzy są zgodni: nie ma nic złego w masturbacji, o ile ty sama tak nie uważasz. Seks solo to świetne wyjście dla kobiet samotnych i dla tych, których partnerzy nie mogą się kochać z przyczyn zdrowotnych. Ale może też być drogą pomagającą osiągać szczyt we dwoje w tych parach, w których dotąd każdy z partnerów musiał wędrować samotnie. Warto więc w tę drogę wyruszyć.

Tekst: Nadia Kaczowska

## EKSPERT OLIVII



**Tomasz Krasuski**,  
psycholog, seksuolog,  
Przystań Psychologiczna,  
[www.przystan-  
psychologiczna.pl](http://www.przystan-psychologiczna.pl),  
tel.: 0 22 300 94 00,  
0 22 505 365 555

## W masturbacji nie ma nic złego

Masturbacja pojawia się już w dzieciństwie. Jest to naturalna reakcja, o ile nie staje się dla dziecka sposobem na rozładowywanie napięć emocjonalnych. Rodzice często jednak piętnują takie zachowania. Od małego uczymy się więc, że samozaspokajanie jest złe. Seksuolodzy widzą masturbację inaczej: jako sposób na rozładowanie seksualnego napięcia, ale i poznanie własnego ciała. Nie ma w niej nic niepokojącego, o ile nie będziemy traktować samozaspokajania jako jedynej metody, lepszej od kontaktu z drugim człowiekiem, nie będziemy narażać swojego zdrowia, wykorzystując niebezpieczne narzędzia, ani zaniedbywać innych dziedzin życia. Jeśli okaże się, że masturbacja to jedyna droga do osiągnięcia orgazmu dla kobiety pozostającej w stałym związku, radzę skontaktować się ze specjalistą.