

Walentynki

...dla singli

Popularna fraza mówi, że Walentynki to czas dla zakochanych. Owszem, jest to dzień który zazwyczaj spędzamy miło z drugą osobą. Ale co jeśli jesteśmy sami? Świadomość Walentynki jednych frustruje, drugich irytuje, inni starają się nie fokusować na parach, które publicznie okazują sobie czułość. By ratować samoocenę samotnych i poprawić ich samopoczucie, australijska seksuolozka Tracey Cox, skonstruowała listę dziesięciu największych plusów bycia singlem. Zaczniemy od plusów dla kobiet:

1. Nie musisz się przed nikim spowiadać.
2. Możesz wrócić do domu po okropnym dniu w pracy, rzucić ubrania na stertę, zalec przed telewizorem w szlafroku i jeść śniadania (pizza, chipsy, cola) oglądając głupoty (w mniemaniu faceta) i nikt nie przełączy kanału akurat w najlepszym momencie.
3. „Grube dni” wydają Ci się mniej ważne. Jeśli Twój brzuch będzie płaski w piątek wieczorem to kogo obchodzi, że jest wyduęty we wtorek?
4. Możesz gadać przez telefon całą noc o niczym i beczelnie kłamać, że Marta ślicznie wyglądała w nowym kostiumie, a potem nikt Ci nie wypomni: „A mnie mówiłaś, że wyglądała jak baran przebrany za jagnię”.
5. Możesz zmieniać zdanie co pięć minut bez żadnego powodu.
6. Możesz się masturbować bez wyrzutów sumienia, fantazjując o tym apetycznym kelnerze, którego widziałś w kawiarni.
7. Wszystko pachnie czysto i świeżo. Nie ma żadnych męskich zapachów (tych oczywiście pomieszanych z zapachem brudnych skarpetek, na próżno maskowanych kiepskim płynem po goleniu).
8. Możesz tworzyć własne „zapaszki” i nie czuć się niekobieco.
9. Nie musisz się tłumaczyć dlaczego uważasz, że posiadanie 25 par czarnych pantofli to absolutna konieczność.
10. Możesz się upić i płakać po swoim

(na trzeźwo znienawidzonym) byłym i nie czuć się idiotycznie następnego dnia.

A teraz dziesięć powodów dla mężczyzn, dlaczego bycie singlem jest takie atrakcyjne:

1. Nie musisz się przed nikim spowiadać.
2. Nikt wymownie nie wzdycha, kiedy pilot przypadkiem „zatnie się” na kanale sportowym, lub scenach negliżu z udziałem Twojej ulubionej aktorki.
3. Możesz obcinać paznokcie u stóp, kiedy tylko zechcesz, nie budząc w nikim obrzydzenia.
4. „Playboy” zajmuje zaszczytne miejsce na stoliku do kawy i nikt Ci nie prawi kazań, jak ta pornografia poniża kobiety. Możesz mieć również w przeglądarce piętnaście ulubionych zakładek ze stronami porno i nikt nie będzie miał do Ciebie pretensji, że zdradzasz swoją kobietę.
5. Możesz włożyć swoją starą futbolową koszulkę i nie zostawić suchej nitki na piłkarzach oglądając mecz i nikt Ci nie powie: „Sam siebie oszukujesz. Z tym piwnym brzuchem leżałbyś jak długi łąpiąc piłkę, więc lepiej zjeżdż z niego”.
6. Nie musisz mówić jej, że nie wygląda grubo/ nie ma wielkiego tyłka częściej niż potrzeba.
7. Możesz się onanizować nawet na środku salonu nie bojąc się, że ona wejdzie i wykrzyknie: „O Boże! To musi oznaczać, że nie chcesz się kochać ze mną!”.
8. Możesz polewać wszystko, co zechcesz ketchupem i nie słuchać: „No naprawdę, Paweł, jesz jak prosiak”.
9. Nikt Ci nie mówi, że za szybko jedziesz i już trzeci raz zapomniałeś, gdzie trzeba skręcić do domu jej rodziców.
10. Nie musisz być miły dla jej nadętych, snobistycznych znajomych.

Teraz już wiemy, dlaczego bycie singlem powinniśmy potraktować jako wartość i tak zazdrośnie strzec tej pozycji. Pakowanie się w jakikolwiek związek, z jakąkolwiek

dla...

osobą tylko po to, żeby być - nie ma większego sensu. Natomiast, jeśli Walentynki są dniem zakochanych, a my siebie kochamy, to powinniśmy sobie to dać odczuć, poprzez zrealizowanie swojego marzenia (odkładanego na lepsze czasy), albo zrobieniu czegoś dla swojego dobrego samopoczucia. To jest ten czas.

Kobietom dobrze robią wszelkie zabiegi relaksujące, zmieniające ciało/ image - pójście do fryzjera i zmiana fryzury, wizyta u kosmetyczki, oraz gorąca kąpiel, ulubiona muzyka i swój czuły, intymny dotyk. Z kolei mężczyźni w ramach odskoczni serwują sobie dużo adrenaliny i ekstremalne emocje. W tym celu można wejść na jedną ze stron w Internecie oferujących wyjątkowe prezenty dla mężczyzn i wybrać sobie coś, co by spełniło oczekiwania: strzelanie z ostrej broni, w tym z Magnum kosztuje 150-250zł, kurs ekstremalnej jazdy samochodem (śliska nawierzchnia, nierówności, nagłe przeszkody) to około 600zł, a jazda po torze Porsche lub Lamborghini ponad 200 km/h wynosi 900zł. Owszem, nie jest to mała kwota, ale zważywszy na emocje jakich można doznać i to wewnętrzne poczucie, jak ważni jesteśmy dla samych siebie, zrekompensuje późniejszy chwilowy debet w portfelu. Złotą zasadą seksuologii jest zasada, iż doświadczymy prawdziwej miłości od drugiej osoby, gdy najpierw pokochamy siebie. To jest jednym z najmocniejszych fundamentów wejścia w związek. Otrzymując miłość od drugiej osoby, a nie kochając siebie, możemy nie dawać wiary temu uczuciu, mieć przekonanie, iż ktoś okazuje je nam z litości, obowiązku, lub z braku atrakcyjniejszego obiektu. Ponadto czekając tylko na to, aż nas ktoś doceni, możemy się tego nie doczekać. Wykorzystajmy Walentynki na to, by w tym całym zabieganiu poczuć się dobrze z samym sobą i we własnej skórze.

...dla zakochanych

Z Walentynkami, podobnie jak z Nowym Rokiem wiążemy pewne nadzieje. Często Nowy Rok jest dla nas pretekstem, by w całym tym chaosie różnych spraw, nadrobić coś co zawsze odkładamy „na jutro”. Może to być nauka języka angielskiego, zadbanie o jakąś dobrą relację z przeszłości, która obecnie nam się znacznie oddaliła, konsekwentne wykonywanie projektu, który mamy zawsze na granicy świadomości, a który spychamy „na lepszy, spokojniejszy czas”. Podobnie jest 14 lutego.

Obiecujemy sobie, że ten Walentynki będą wyjątkowe: będzie odpowiednia atmosfera emocjonalna, będziemy mieli sporo czasu, na zewnątrz śnieg pięknie będzie prosił. Po prostu bajka. Tymczasem, jak widzi się stan obecny, to chce się rzec – Polska. Ona się na mnie gniewa za weekend, mamy tylko trzy godziny (bo jutro jest wtorek i ciężki dzień na czeka), a za oknem cały śnieg zmienia się w błoto. Na starcie same przeszkody. Do tego co jej kupić? Chyba już tylko pierścionek z wielkim diamentem by ją usatysfakcjonował.

No dobrze, a co by zaproponował seksuolog? W takiej sytuacji seksuolog nie doradza kolejnych ekstremalnych prezentów, na które trzeba byłoby wziąć pożyczkę pod hipotekę tylko, paradoksalnie, cofnąć się kilka kroków w tył, do bardziej subtelnych metod. W kieracie dnia codziennego, będąc w związku wyrabiamy sobie pewien schemat. On ją lekko łąpie za pośladek, ona się uśmiechnie, więc wskakują do łóżka, po drodze się rozbierając. Następuje 3 minutowa gra wstępna, następnie kilku minutowa penetracja. Następuje orgazm, chwilowe odprężenie, po czym on mówi „no dobra” i oboje udają się do łazienki po drodze zbierając ubrania i ubierając się w nie. Całość zajmuje 10 minut i gdyby ktoś ze współlokatorów wyszedł w tym czasie po gazetę to wróciwszy nie spostrzegłby, że coś się w ogóle zdarzyło. Owszem, taki szybki seks ma swoje plusy, jeśli jest na początku związku (zwany „szybkim numerkiem”) i zdarza się sporadycznie później. Nie wychodzi on na dobre, jeśli jest on standardem, każdy etap możemy dokładnie przewidzieć z zegarkiem w rękę. Od startu: 3 minuty i 20

sekund ona zdejmuje mi spodnie, 4 minuty i 42 sekundy on łąpie mnie za lewą pierś, 6 minut 14 sekund on zaczyna penetrację, 8 minut i 7 sekund ona zaczyna szybciej oddychać (z orgazmu czy z powodu mojej nadwagi?). W takim przypadku seksuolog może zalecić nam ćwiczenia dotykowe, mające na celu zwiększyć podniecenie, wzmocnić swe pożądanie, wzbogacić więź z partnerem. Często zaleca się ćwiczenie ogniska zmysłowego w ujęciu dr Keesling. W ćwiczeniu chodzi o ogniskowanie uwagi na swych doznaniach zmysłowych.

Instrukcja brzmi następująco: dotykaj partnera/partnerkę lekko i przesuвай ręką po jej ciele bardzo, bardzo powoli. Powolne zmysłowe dotykanie uspokaja i rozluźnia. Skupienie umysłu i ciała na jednym punkcie pogłębia poczucie odprężenia i ożywia doznanie. Najważniejsze jest, byś nie starał się podniecić partnerki. Raczej podejź do tego egoistycznie i próbuj odkryć co najlepsze jest dla Ciebie. Paradoksalnie, posłuż się do równie partnerce. Gdy koncentrujesz się na własnej przyjemności, partnerka nie czuje się zmuszona do reagowania w jakiś określony sposób, nie patrzy też, jak się sprawiasz. Za pomocą takiego pozbawionego niepokoju dotyku przekazujesz czułość, troskę i tkliwość, a tego właśnie często brakuje w wyżej opisanej sytuacji tzw. „szybkiego numerka”.

możesz dotykać końcami palców, dłońią a nawet twarzą, włosami, miękkimi częściami przedramienia, zawsze utrzymuj kontakt naskórkowy. Możesz używać do tego celu lubrykantu (żel intymny- K_Y lub Durex play) oraz oliwki. Zanim użyjesz lubrykantu, ogrzej go najpierw w dłoni. Powinieneś dotykać lekko i bardzo, bardzo powoli. Możesz pieścić długimi, posuwistymi lub krótkimi ruchami. Wypróbuj oba sposoby, byś wiedział, który Ci najbardziej odpowiada. Ważne byś robił to wolno, gdyż wtedy partnerka doznaje wrażenia, że „macie czas”, że robisz to z czułością, skupieniem, zaangażowaniem. Nawet jeśli Ci się wydaje, że pieścisz powoli, spróbuj zamknąć oczy i zwolnić tempo o połowę, by się przekonać, czy łatwiej Ci będzie skupić się na dotyku.

Zadanie dla partnera aktywnego: Dotykając zwróć uwagę na temperaturę, strukturę skóry i kształt części ciała, którą właśnie

pieścisz. Pamiętaj, że dotykasz dla własnej przyjemności. Najlepsza pozycja to taka, która pozwala Ci dotykać partnerkę przy możliwie najmniejszym wysiłku. Na przykład, jeśli chcesz pieścić jej plecy, połóż się obok niej i dotykaj jedną ręką, nie zaś siadaj na nią okrakiem. Jeśli myśli Twoje gdzieś wędrują (praca, następne zadania na dziś, marzenia) to ponownie skup się na tym, co robisz. Rejestruj to co odczuwasz i staraj się znaleźć w tym jak największą przyjemność. Bądź tu i teraz. Zadanie dla partnera biernego: ułóż się wygodnie, rozluźnij wszystkie mięśnie, skup się na doznaniach, które odczuwasz, gdy partner Cię dotyka. Myślami idź za ręką, która pieści Twoje ciało. Jeśli partner robi coś, co sprawia Ci przykrość, powiedz mu o tym. Jeśli nie, nie odzywaj się – po prostu wchłaniaj doznania jak gąbka. Nie jesteś za nic odpowiedzialny, masz skupić się wyłącznie na swoich odczuciach. Jeśli gdzieś odpłyniesz myślami, to wróć do teraźniejszości, bądź tu i teraz. Podział na dwie odrębne role pomoże Ci dowiedzieć się więcej o własnym ciele i ciele partnera, niż gdybyście oboje mieli dotykać się jednocześnie. I uwaga na koniec – zważywszy, że Walentynki wypadają w zimę, wykonując te ćwiczenia zadbajcie, by w pokoju była odpowiednia temperatura.



Plac Konstytucji 6/47
(wejście od ul. Pięknej)
00-550 Warszawa
tel. (22) 300 9 400
0 505 36 5555
e-mail:

biuro@przystan-psychologiczna.pl
www.przystan-psychologiczna.pl



Andrzej
Gryżewski
psycholog
-seksuolog