

Daj sobie prawo
do **przyjemności**

Marja Kihlström

Daj sobie prawo do **przyjemności**

Przekład:
Katarzyna Aniszewska

**Rzecz o orgazmie,
kobiecości i nie tylko**

Spis treści

Wstęp	7
Seksualna samoocena kobiety	11
Co myślę o sobie samej?	13
Ja i moje ciało	17
Dążenie do perfekcji i wstyd	23
Kobieta wyzwolona	28
Kobiety twojego życia	36
Kobięcy orgazm	39
Nasza seksualna historia i jej znaczenie	47
Usuwanie przeszkód	55
Wrogowie orgazmu	57
Życie singielki	59
Niewłaściwi partnerzy	65
Antykoncepcja pod kontrolą	70
Symulowanie orgazmów	74
Rozczarowanie orgazmem i presja seksualna	78
Sprzyjające warunki	84
Problemy z orgazmem a zdrowie	88
Przygotowania i pomocne narzędzia	103
Radość z masturbacji	105
Współrzędne twojego ciała	110
Granice i hamulce seksualne	115
Świat zabawek erotycznych	121
Fantazje seksualne	126
Mięśnie rozkoszy	132
Wielki O we dwoje	139
Z partnerem	141

W związku	145
Zrób miejsce na namiętność	149
Porozmawiajmy o seksie	155
Gra wstępna i jej znaczenie	160
Seks to nie tylko pieprzenie	163
Orgazm podczas stosunku	166
Co faceci myślą o kobiecym orgazmie	171
Do niego	177
Tajemnica kobiecej seksualności	179
Dostrzegaj, doceniaj, wychwalaj	183
Dotykaj i rozbudź żądze	189
Legenda o wszechwiedzącym mężczyźnie	192
Squirting	196
„Roboty ręczne”	200
Wspaniały oralny	206
Na szczył	211
Różnorodny świat orgazmów	213
Kobiety i ich orgazmy	216
Na koniec	236
Podziękowania	239
Literatura	241
Załącznik 1: Ankieta historii seksualnej	245
Załącznik 2: Test relacji	251
Załącznik 3: Związkowa analiza SWOT	255

Wstęp

Historia kobiecej seksualności jest naznaczona lekceważeniem. Już samo jej istnienie wielokrotnie podważano, a jej przejawy w najlepszym wypadku uznawano za chorobę. Ja sama w wieku kilkunastu lat musiałam mierzyć się z wulgarnymi wyzwiskami – jedni uważali, że ubieram się nie tak, jak powinnam, inni rozsiewali na mój temat kłamliwe plotki. Gdyby tylko ktoś mi wtedy powiedział, że wcale nie powinno tak być! Moje nauczycielki milczały. Tylko jedna przyszła kiedyś zapytać, czy nie potrzebuję pigułek. Nikt nawet nie wspomniał, że seks może stanowić wspaniałą zabawę! Na szczęście w ciągu ostatnich lat miałam okazję prowadzić zajęcia z edukacji seksualnej i często poruszać te tematy z młodymi ludźmi.

Kiedy miałam dwadzieścia kilka lat, przeczytałam dwie książki, które wystarczyły, żeby wysadzić w powietrze mój cały dotychczasowy świat. Pierwszą z nich była „Fittstim” autorstwa Lindy Skugge, Belindy Olsson i Brity Zilg, a drugą – „The Good Orgasm Guide” Kate Taylor. Przeczytawszy je kilkakrotnie od deski do deski, zrozumiałam, że jako kobieta mam prawo sama decydować, jak będę żyć – i że dotyczy to także mojej seksualności. Od tego momentu

marzyło mi się, żeby napisać książkę, która będzie mogła w podobny sposób zrewolucjonizować życie innych kobiet.

Dorośle kobiety – szczególnie te pozostające w związkach heteroseksualnych – często nie uważają własnych orgazmów za ważne, w przeciwieństwie do ich partnerów... Nasze szczytowanie to kwestia równościowa, a jednak wydaje mi się, że wciąż pozostajemy w tej dziedzinie daleko w tyle. Orgazm kobiety to coś cennego i wspaniałego, co budzi zainteresowanie, urzeka. Zwracam na to uwagę w tekstach na moim blogu „Puhu muru”*. Seks to jeden z największych przysmaków naszego życia. Warto się go uczyć i ćwiczyć, zarówno wspólnie, jak i w samotności. Orgazmy mają bardzo pozytywny wpływ na nasze związki. Zdarza się, że droga do ich osiągnięcia jest wyboista – ale na szczęście można ją pokonać. Skoro trzymasz w dłoni moją książkę, to sama już na pewno zastanawiałaś się jak.

Dziękuję losowi, że urodziła mnie moja matka – kobieta, od której otrzymałam w darze szacunek do własnej kobiecości i seksualności. Już bardzo wcześnie zauważyłam, że nie wszystkie kobiety znajdują się w podobnej sytuacji co ja – i że należy z tym coś zrobić. Świat sam się nie zmieni, dopóki mu w tym nie pomożemy. Dedykuję tę książkę każdej kobiecie – albo osobie, która się nią czuje. Jednocześnie mam cichą nadzieję, że będą ją czytać wszyscy – bez względu na płeć – bo każdy z nas może nauczyć się czegoś o kobiecej cielesności. Specjaliści mogą wykorzystać tę książkę jako narzędzie w pracy z pacjentem, źródło nowych perspektyw myślowych – zarówno jeśli chodzi o rady

* z fin. „Mów, skarbie” (przyp. tłum.).

seksuologów terapeutów, jak i doświadczenia samych kobiet. W jej tworzeniu wzięła udział blisko setka odważnych przedstawicieli obu płci.

Wszystko zaczyna się od ciebie. Ogromna część tego, co składa się na orgazm, następuje w twojej głowie. Żeby dotrzeć na szczyt, nie wystarczy ci mapa i bieg na orientację po wzgórkach łonowym. W tej książce przyjrzymy się bliżej przeszkodom, które mogą stanąć na twojej drodze do przyjemności. Więc zaczynamy! Podróż potrwa całe życie i będzie wymagała mnóstwa pracy, zarówno w głowie, jak i bliżej podbrzusza. I choć wiele zależy od ciebie samej, badania potwierdzają, że dobry partner ma tu do odegrania kluczową rolę.

Życzę ci, aby wędrówka na szczyt obfitowała w miłe chwile. Zaprowadź dzieci do dziadków, podgłośnij muzykę i bierz się do roboty! Na tej wyprawie możesz wzdychać, wic się jak wąż, drapać i jęczeć, nie martwiąc się o to, co inni o tobie pomyślą – tak długo, jak sama będziesz czerpać z tego przyjemność. Szerokiej drogi!

1

Seksualna
samoocena
kobiety



Co myślę o sobie samej?

Każda kobieta zasługuje na orgazm. To, czy się o niego troszczy, jest punktem wyjściowym wszystkiego. Orgazmy wnoszą w życie mnóstwo radości i energii, mają pozytywny wpływ na zdrowie i zwiększają poczucie przynależności w związku. Nikt nie powinien musieć się bez nich obchodzić. Orgazm kobiety nie jest czymś zbędnym ani w żaden sposób mniej wartościowym niż przyjemność jej partnera. Każda kobieta zasługuje na orgazm. Od tej myśli zaczynamy i będziemy w tej książce wielokrotnie do niej wracać. Mam nadzieję, że uda mi się przekształcić ją w mantrę i zaszcześcić w umyśle każdej czytelniczki.

Jakim słowem określiłabyś siebie jako kobietę? Może: *wspañiała, kobieca, seksowna* albo *pewna siebie*. Kobiety, które tak o sobie myślą, znają swoją wartość i potrafią się nią cieszyć. Nie przejmują się tym, że ktoś może ich nie lubić. Potrafią spojrzeć dalej i dostrzec tych, którzy myślą inaczej. Często mają swoje sposoby, by bardzo szybko zaradzić trudnym, bolesnym sytuacjom i kryzysom. Najprawdopodobniej kobiety te są też pewne siebie w sypialni. Wiedzą, że są dobrymi, wspañiałymi partnerkami i wysoko cenią własną przyjemność. Zwykle należą również do grupy, która doświadcza orgazmów.

Nie dotyczy to jednak wszystkich. Kobiecość czy seksualność mogły nam się zgubić gdzieś po drodze, rozwiązać za sprawą macierzyństwa czy zostać przysypane górą obowiązków. Bez względu na to, czy mamy dzieci, czy nie, życie może nas przytłoczyć i uwikłać w wir kolejnych zobowiązań. Nasze dni są wypełnione po brzegi, a w głowie ciąży poczucie winy za niedokończone zadania, czy to w pracy, czy w domu, w rodzinie czy w związku. Może i chciałybyśmy więcej od seksu, ale nie mamy odwagi tego zażądać. Myślimy, że jesteśmy gorsze od innych, brzydsze, grubsze, nudniejsze, albo nawet obrzydliwe. Te słowa słyszę od kobiet podczas sesji terapii seksualnej. Często mają one negatywny obraz własnego ciała, przepełnia je niechęć do siebie, problemy z osiągnięciem orgazmu, wyzwania w relacjach albo trudności ze znalezieniem partnera. Musimy nauczyć się dostrzegać, co kryje się za tymi odczuciami. Gdzie tkwią ich korzenie? Dlaczego myślimy o sobie w taki sposób? Zrozumienie to szansa na zmianę.

Te przedstawione powyżej sądy to tylko nieco karykaturalne uogólnienia. Nie każda z nas będzie koniecznie należeć do którejś z grup tak oceniających się kobiet. Każda dostrzeże w nich jednak pewne znane sobie cechy i emocje. Niekiedy może poczuć się bezbronna, podatna na zranienie, kiedy zacznie się zagłębiać we własną kobiecość i zastanawiać nad swoją seksualną historią. Ale kobieta może być mocna, a zarazem delikatna i wrażliwa. W tym połączeniu tkwi nasza siła. Kobiecość i seksualność nie funkcjonują oddzielnie. Nasza cielesność łączy się ze wszystkim, co nas otacza – czy tego chcemy, czy nie.

Nie wszystkie rodzimy się jako kobiety biologiczne, choć niektóre z nas czują się nimi od najmłodszych lat. Płeć to

Gdyby tylko kobiety nauczyły się kochać siebie i swoje ciało, i zrozumiały, jak potężnym lekiem antydepresyjnym i legalnym narkotykiem jest ich orgazm. Niweluje bóle, migreny, usuwa złe nastroje, dodaje werwy. Żaden moment nie jest zbyt zły na seks, nigdy nie jesteśmy tak zajęte, żeby nie mieć na to czasu.

Kobieta, 49 lat

w końcu dużo więcej niż same narządy – dlatego nikt z zewnątrz nie ma prawa z góry narzucać żadnej osobie tożsamości płciowej.

W tej książce przedstawiam specjalnie przeze mnie zebrane historie kobiet i... kilku mężczyzn. Posługuję się również przykładami z życia moich klientek i klientów, oczywiście za ich pozwoleniem. Mam nadzieję, że przywołane przykłady pomogą zrozumieć, że do seksualności każdej kobiety prowadzi wyjątkowa ścieżka i że każdy orgazm jest inny. Najważniejsze to znaleźć własny sposób na przyjemność i nauczyć się doceniać samą siebie. Dlatego gorąco zachęcam do czytania tej książki gdzieś, gdzie możemy z łatwością sięgnąć po kartkę i długopis. W każdym rozdziale proponuję kilka ćwiczeń i zadam kilka pytań, nad którymi warto się zastanowić. Możesz zacząć od razu i pomyśleć w pierwszej kolejności o własnej kobiecości – ale nie myśl za dużo, pozwól myślom krążyć swobodnie. *Jak postrzegam siebie jako kobietę?*

Ja i moje ciało

Prawie wszystkie z nas jako małe dziewczynki kochają swoje ciało. Czujemy się dobrze nago; rzucamy ubrania w ką, kiedy się tylko da. Z biegiem lat uczymy się jednak dopasowywać do konwenansów panujących w bliższej i dalszej rodzinie, a potem – przedszkolu czy szkole. Cały czas obserwujemy swoje środowisko: *Czy zachowujemy się wystarczająco dobrze? Czy jesteśmy cudowne w oczach innych ludzi?* Jeśli na tym etapie dostaniemy negatywną informację zwrotną, możemy się wycofać, schować do swojej skorupy. Jedne mogą słyszeć brzydkie słowa na temat własnego wyglądu, inne doświadczą lekceważenia i porównywania do pozostałych dzieci. W rodzinie seksualność może być tematem tabu, którego w ogóle się nie porusza. Wówczas jesteśmy zmuszone dochodzić do wszystkiego samodzielnie, a cielesność staje się czymś brudnym i wstydlivym, czymś, co trzeba zachować w tajemnicy.

Często okazuje się jednak, że wysnuwanie wniosków nie jest takie łatwe i musimy się głębiej zastanowić, dlaczego relacja z naszym ciałem nie jest ani prosta, ani otwarta. Nie zawsze myślimy, jak poważne konsekwencje może mieć na przykład szkolne zastraszanie. A może zostawić głębokie

rany, wyryć na naszym ciele słowo „wybrakowane”. Nawet pozornie niewinne przedrzeźnianie może pozostawić po sobie ślad. Ciągłe przypominanie – na przykład o tym, jak wysokie czy niskie jesteśmy – może doprowadzić do uformowania się negatywnego obrazu własnego ciała. Czasem niezadowolenie z własnego wyglądu, które wyrażają rodzice, może również odbić się na dziecku i znajdować później odzwierciedlenie w jego bezwzględnym podejściu do swojego ciała. W moim gabinecie często słyszę, jak klientki początkowo negują wpływ pewnych przeżyć na widzenie siebie. To jednak jest już jakiś punkt wyjścia, który przybliża nas do prawdziwej rany czy głębokiej traumy. A kiedy zaczyna się prawdziwe rozpoznanie, w końcu dochodzimy do ich przyczyny. Zauważenie i wysłuchanie osoby z negatywną samooceną otwiera możliwość zaleczenia ran.

Każdą grupę znajomych cechuje jedyna w swoim rodzaju atmosfera i dynamika – bez względu na to, czy mówimy o rówieśnikach z podstawówki, czy o nastolatkach. W grupie każdy ma określoną rolę. Jedna osoba jest pięknością, inna kujonem, trzecia klaunem. W stereotypach często kryje się jakaś część prawdy. Jaką rolę odgrywałaś w swojej grupie? A może raczej spędzałaś czas sama? Czy krąg twoich znajomych wywierał na ciebie presję w kwestiach wyglądu? Czy starałaś się udawać kogoś, kim wcale nie byłaś – czy w związku z tym myślałaś, że jesteś nieodpowiednia?

Kilka lat temu jedna z moich przyjaciółek postanowiła zmierzyć się z narzucaną kobietom presją w kwestii wyglądu i przestała czytać czasopisma kobiece. Miała już po dziurki w nosie tego poczucia winy, które wywoływały

w niej nigdy niekończące się porady kosmetyczne, listy ubrań potrzebnych na dany sezon i wskazówki dietetyczne. Dotarło do mnie, że sama doświadczałam podobnych uczuć, ale wcześniej nie zdawałam sobie z tego sprawy. W dzisiejszych czasach rolę czynnika zwiększającego presję przejęły media społecznościowe. Instagram i Facebook pękają od zdjęć pięknych kobiet, przy których trudno nie poczuć się jak zmęczona pani domu z porozciąganym przez porody ciałem – której nawet z pomocą specjalnego filtra nie da się zrobić dobrego zdjęcia. Już dużo mniejsza dawka presji byłaby w stanie wprowadzić człowieka w zły humor. Warto to sobie uświadomić i wyłączyć social media, kiedy zaczynają w nas budzić negatywne emocje. Przymus dobrego wyglądu odczuwamy i bez pomocy Instagrama czy magazynów. Już sama pewność siebie przyjaciółki może sprawić, że pocujemy się źle z własną niepewnością.

Czy wobec tego kobieta jest ofiarą zewnętrznych czynników – rodziny, znajomych, mediów? Nie. Możemy same zdecydować, po której staniemy stronie i nie akceptować nacisków związanych z wyglądem. Nie ma nic złego w dbaniu o urodę czy czerpaniu z niej dobrego samopoczucia. Ale jeśli robimy to niewolniczo – i dla innych, nie dla siebie – warto się zastanowić dlaczego. Jeśli chcesz silikonowych piersi, pomyśl, czy powodem jest nadzieja, że pomogą ci pełniej cieszyć się swoją kobiecością – czy raczej fakt, że twój partner uwielbia duże biusty? To, czy robimy coś dla siebie, czy innych, ma ogromne znaczenie. Zadowalanie ludzi to niekończące się bagno, które z łatwością ciągnie nas coraz głębiej – przez co czujemy się coraz bardziej niewystarczające.

Być może walka, o której mówię, wydaje ci się odległa od kwestii osiągnięcia orgazmów – ale wcale tak nie jest. Przejmując kontrolę nad różnymi aspektami swojego życia, zyskujemy poczucie panowania nad emocjami. Nikt nie zasługuje na to, by stać się przedmiotem spełniającym cudze oczekiwania wobec kobiecego ciała – każdy powinien być w swoim życiu podmiotem, samodzielnie podejmującym wszelkie decyzje. To – bardziej niż cokolwiek innego – daje nam tę magiczną moc, by z uwodzicielskim uśmiechem na ustach powiedzieć partnerowi, czego naprawdę oczekujemy od seksu. A wtedy wystarczy już tylko, że oczyścimy głowę z niepotrzebnych myśli i oddamy się przyjemności.

Nie warto stresować się swoim wyglądem – a już na pewno nie w sypialni. Niejeden mężczyzna klient powiedział mi zresztą, że w jego oczach właśnie te małe „pęknięcia” czynią partnerkę atrakcyjną. Odstający kobiecy brzuszeczek jest niezwykle seksowny, a prawdziwie podniecona kobieta – bez względu na wygląd – zawsze rozbudza w mężczyźnie najgorętsze żądze.

Pracę nad lepszym obrazem swojego ciała możesz rozpocząć w domu przed lustrem, w samej bieliźnie lub nago – szukając fragmentów, które najbardziej ci się w nim podobają. Warto robić to regularnie, chwając samą siebie na głos i powtarzając, jak cudowne jest własne ciało. W każdym odbiciu lustrzanym kryje się piękno; czasem trzeba się tylko nauczyć patrzeć na siebie nowymi oczyma. Pewność siebie możesz też poprawić, zakładając częściej ulubione ubrania, zamiast odkładać je na święta czy inne specjalne okazje. Te ubrania, w których czujesz się źle, najlepiej po prostu oddać. Wyrób w sobie nawyk regularnego

Moja relacja z cielesnością zawsze była bardzo trudna. Jako młoda dziewczyna nigdy się nie dotykałam, nigdy nie uważałam swojego ciała za piękne. Seks zaczęłam uprawiać bardzo wcześnie, jako 14-latką, kiedy jeszcze samej siebie nie znałam i niczego o sobie nie wiedziałam. Był chtëpak, był seks – ale nie było orgazmów. Nie z mojej czy czyjejkolwiek winy. Nie potrafię wyjaśnić, dlaczego działo się tak, a nie inaczej – i nie wiem, dlaczego mój stosunek do ciała zawsze był aż tak powściągliwy.

Kobieta, 39 lat

Codziennie w szkole inni naśmiewali się ze mnie, wykluczali z rozmów, mówili, że jestem nieudacznikiem. Zawsze byłam trochę pucutowata; w końcu w okresie dojrzewania wpadłam w wir zaburzeń odżywiania. Wszystko to wciąż ma wpływ na moje życie. Zawsze muszę w pewien sposób dopraszać się o uwagę innych, nawet przyjaciół. Być może dlatego ciągle pakuję się w przygody na jedną noc i nieszczęśliwie cieszę się seksem.

Kobieta, 27 lat