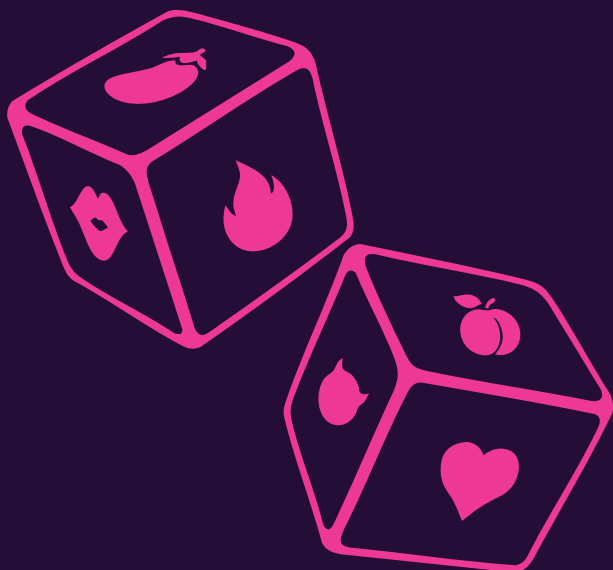


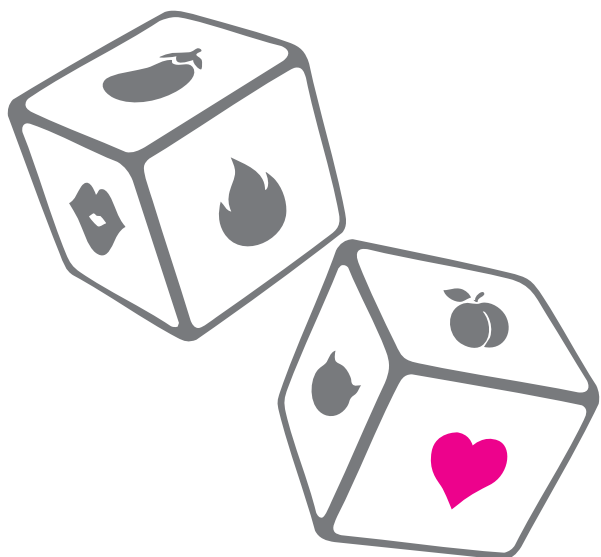
**Michał Sawicki
Michał Tęcza
Magdalena Kuszewska**



Mitosne
mono/poli

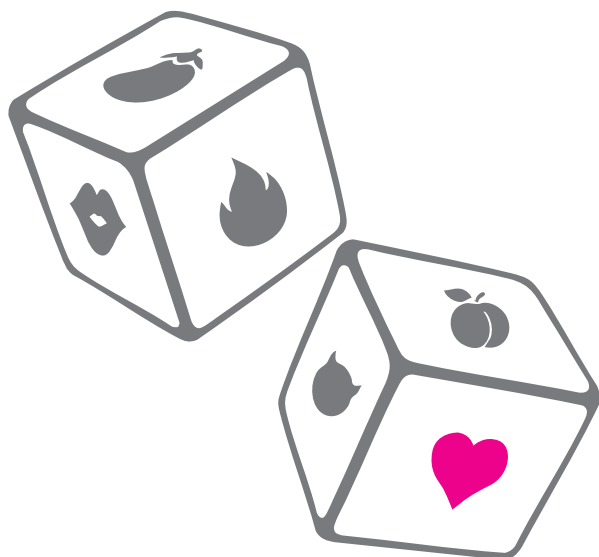
♥ Jak dobrze grać w relacje

zwierciadło



Mitosne
mono/poli

Michał Sawicki
Michał Tęcza
Magdalena Kuszewska



Miłosne
mono/poli

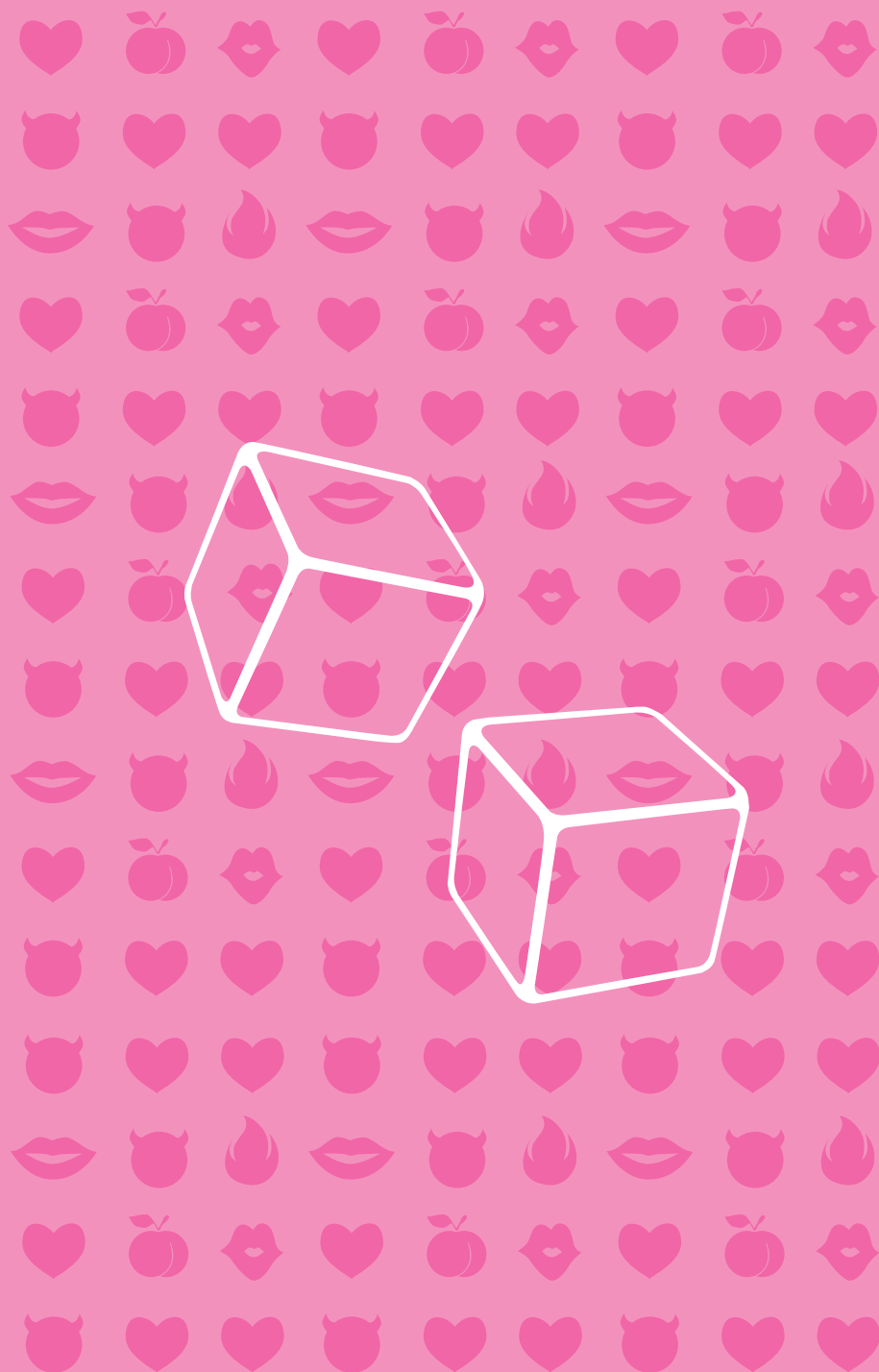
♥ Jak dobrze grać w relacje

zwierciadło



Spis treści

1. Start	7
Instrukcje gry	7
Od nas dla Ciebie	15
Nomenklatura	27
2. Związki mono	47
Na wyłączność	47
Szara strefa	73
Często i krótko	91
3. Związki poli	109
Poliamoria	109
Związki otwarte	131
Anarchia relacyjna	149
4. Quasi-związki	171
Singlowanie	171
Pomiędzy	195
To skomplikowane	211
5. Meta	227
Zagrajmy w mono/poli!	227
Narzędzia i inspiracje	247
Polecana literatura	275



1. START

Instrukcje gry

Klucz do sukcesu? Naszym zdaniem tym kluczem jest dopasowanie relacji do siebie, a nie siebie do modelu relacji. Schemat związku przyjęty przez większość osób na świecie może się sprawdzać w wypadku wielu z nich, ale na pewno nie wszystkich. Odkrywaj swoje potrzeby. Ciesz się związkiem i/lub seksem! Brzmi dobrze?

Ta książka jest dla Ciebie!

Pomożemy ci znaleźć siebie na planszy modeli relacji i podpowiemy, jak grać według własnych zasad, nie przekraczając granic innych. O tym jest *Miłosne mono/poli* – o komfortowym tworzeniu relacji lub komfortowej rezygnacji z jej tworzenia. Bo przecież tak też można. Pozostajesz w relacji mono, wyznajesz tradycyjne wartości? Zostań z nami. Podpowiemy, jak pielęgnować uczucie i pracować nad tym, co Was łączy. I tu odkrywamy kolejną tajemnicę – nad miłością i nad pożądaniem trzeba pracować. Nie można po powrocie do domu rozsiąść się na kanapie i założyć, że jakoś to będzie. To znaczy można, ale trzeba się liczyć z ewentualnymi konsekwencjami. Im szybciej sobie to uświadomisz, tym pewniej będziesz kroczyć w dalsze etapy bycia razem.

Do naszej pracy podchodzimy profesjonalnie, przestrzegamy zasad etyki i ustalonych standardów, ale bez kija w tyłku. Lubimy, kiedy

jest przyjemnie, czasami zabawnie, to sprzyja poszerzaniu wiedzy i ułatwia komunikację. Chcemy zaprosić Cię do wspólnej przygody bez nadęcia i bez naukowego żargonu. Podczas lektury poznasz historie prawdziwych ludzi – całkowicie zanonimizowane, by zapewnić wszystkim komfort czytania. Zaczniemy jednak od nieco zabawnej opowieści, bo odrobina rozluźnienia przed omówieniem tak ważnego tematu, jakim są relacje, może być przydatna.

A więc dawno, dawno temu...

Elżbieta to młoda atrakcyjna kobieta, która mieszka z ojcem, jego konkubiną i dwiema przyrodnimi siostrami, znacznie przewyższającymi ją pewnością siebie, choć ich uroda nie jest już tak oczywista – to żadna tajemnica wśród kawalerów w miasteczku. Rodzina nie traktuje Elżbiety najlepiej, co według niej jest wynikiem zazdrości. Sytuacja pogorszyła się po śmierci ojca, który jako jedyny dostrzegał w córce coś więcej niż urodę. Kiedy go zabrakło, a wszystkie trzy siostry wkroczyły w okres poszukiwań męża, Elżbieta stała się wyraźną konkurencją, co jeszcze silniej wpłynęło na atmosferę w domu. Imprezy w pobliskiej remizie przechodziły jej koło nosa przez nadmiar obowiązków w gospodarstwie, złośliwie zepchniętych na jej barki. Opieka nad trzodą, karmienie drobiu, sprzątanie domu, nie wspominając o oddzielaniu przypadkiem zmieszanego z popiołem maku. Urodziny Czesława, syna panującego już od dekady sołtysa, stały się głównym tematem rozmów całego miasteczka. I choć impreza ta miała przyciągnąć wszystkie niezamężne dziewczęta z okolicy, Elżbieta wiedziała, że sprawa jest z góry przegrana. Każdy sobotni wieczór spędzała na ogarnianiu wyżej wymienionych obowiązków. Jej pragnienie wejścia w związek i poznania właściwego kawalera było jednak tak silne, że nie mogła po nocach zmrużyć oka. Ekscytacja i jednocześnie złość na swoją sytuację dodawały jej sił, przez co była coraz bardziej gotowa przeciwstawić się swojej rodzinie. Wiedziała, że musi pojawić się na potańcówce. Gotowa ponieść konsekwencje swojego wyboru, ubrała się w najlepszą kreację, jaką znalazła w szafie, i wygrzebała na strychu stare czółenka po matce. Średnio wygodne, ale wzbudziły w niej sentyment.

Weszła do remizy i stanęła w kącie – była to dla niej zupełnie nowa sytuacja. Czesław, oczarowany jej skromnością i ewidentnie odstającym od reszty kandydatek wdziękiem, poprosił ją do tańca. Kiedy spojrzeli sobie w oczy, Elżbieta już wiedziała, że to ten jedyny. Ten na zawsze. Ten idealny. Ten „dopóki śmierć ich nie rozłączy”. Strzała Amora ewidentnie ugodziła również Czesława, który nie czekał zbyt długo z oświadczeniami i kilka dni po imprezie pojawił się w domu Elżbiety, by poprosić o jej rękę. Zależna od rodziny kobieta stanęła przed wyborem między życiem z mężczyzną perfekcyjnym a byciem popychadłem. Decyzja była prosta. Odwróciła się na pięcie, bez „do widzenia”. Sołtys zadbał o to, żeby wesele było adekwatne do jego statusu społecznego. Zabito kilkanaście prosiąt, wytoczono z piwniczki gąsiorzy z najlepszym bimbrem, by nikomu niczego nie zabrakło. Wybitna kucharka z pobliskiego koła gospodyń wiejskich zajęła się pieczeniem ciast, a młodą parę pobłogosławił sam biskup. To był najpiękniejszy dzień w życiu Elżbiety. W podróż poślubną udała się z Czesławem nad polskie morze, gdzie całe dnie spędzali przytuleni na ciepłej plaży. Otoczeni parawanem, raczyli się suchymi goframi za 29,90 zł, lodami z Zielonej Budki i gotowaną kukurydzą. Tak od tej pory mijał każdy dzień ich życia, które było długie i szczęśliwe.

Nie bez kozery historia ta kojarzy się z Kopciuszkiem. Zwróć uwagę, że bajka zawsze kończy się w momencie ślubu. Nikt nie zajmuje się tym, co następuje po hucznym weselu, bo zwykle trudno nazwać to bajką. Związki to wysilek, to zaangażowanie i przede wszystkim rozmowy. Poza tym trzeba niestety chodzić do pracy, a nie siedzieć ciągle na plaży. Nie ma nic za darmo, a pobyt nad polskim morzem kosztuje krocie. Nie daj borze szumiący, a Czesława zacznie boleć ząb! Jedna plomba kosztuje trzysta złotych!

Rozgrywka na planszy różnych modeli relacji może być, mimo świetnej strategii, zaskakująca. Dlatego też chcemy pomóc Ci grać lepiej, grać według własnych potrzeb, z szacunkiem wobec potrzeb drugiej strony. Myślenie życzeniowe o „życiu długo i szczęśliwie” może nie wystarczyć.

„Zróbmy przełomową książkę wokół relacji!” – pada hasło podczas jednego z naszych spotkań. Dyskusja była długa, jak zwykle pełna dygresji, żartów i poważnych historii. Znamy się nie od dzisiaj i często wymieniamy się refleksjami z życia zawodowego. „Przychodzą do Ciebie osoby z problemami w związku, prawda? Zdrady, otwarte relacje, problemy w komunikacji?” – dopytuje Magdalena Michała Sawickiego. „To prawda. Chociaż możecie mi nie wierzyć, ale niektóre osoby przychodzą też profilaktycznie – zanim dojdzie do zdrady. Zgłaszają, że czują spadek pożądania do siebie, chcą się tym zająć” – zaczyna się nakręcać Michał, ale widząc zrozumienie na twarzach pozostałych, wie, że nie musi nikogo przekonywać. „Podobne historie pojawiają się w moich reportażach” – zapewnia go Magdalena. Michał Tęcza spogląda na resztę spokojnie i jak zwykle stanowczo podkreśla znaczenie komunikacji: „W każdej relacji transparentność ma znaczenie. A zwykle w parach nie rozmawia się na podstawowe tematy związane z seksem i emocjami”. To główny przedmiot prowadzonych przez niego szkoleń i konsultacji. Mamy więc decyzję, podyktowaną tak wieloma potrzebami: piszemy książkę o związkach – monogamicznych, otwartych czy poliamorycznych – i umieścimy w niej wiele wskazówek dla osób, które chcą otworzyć relację albo pozostać w układzie mono, chociaż, jak się niedługo okaże, monogamia nie jest naturą człowieka. Jest wyborem.

Jaki wzorzec relacji będziemy promować? Może być to zaskakujące, ale żadnego! Nie chodzi bowiem o to, by nakłaniać Cię do konkretnych decyzji, ale do stwierdzenia, czego tak naprawdę potrzebujesz. W życiu społecznym za idealny uznawany jest związek dwóch osób, na wyłączność, mężczyzny i kobiety, potwierdzony przysięgą małżeńską i zwieńczony założeniem rodziny. Do tego modelu dopasowane jest prawo, przyzwyczajona rodzina i – co najważniejsze – włącza się on z wyuczonego automatu. Jeśli ktoś chce tworzyć relację – trwałą – to łatwiej to zrobić według znanych standardów, bo utarte ścieżki zwiększają pewność w działaniu. Ale czy dają gwarancję sukcesu w postaci szczęścia?

Ciepły czerwcowy poranek, a my spotykamy się w centrum Warszawy, by podjąć pierwsze decyzje na temat książki. Ekscytujemy się i tryskamy pomysłami, jak ugryźć temat *Miłosnego mono/poli*. Mamy świadomość, że książka będzie poruszająca, a czasami kontrowersyjna, gdyż nasze doświadczenie pracy z ludźmi kieruje nas bardziej w stronę norm psychologicznych niż moralnych. Szukamy danych i statystyk na temat zdrad, przeglądamy badania, patrzymy, jak ich metodologia może wpływać na rezultat. Bo prawda jest taka, że każdą tezę na temat seksualności można poprzeć zmanipulowanymi danymi lub interpretacjami badań. Dlatego jeśli kiedykolwiek wydawało Ci się, że praca badawcza jest prościutką – dementujemy. To potężna dziedzina wiedzy, niemająca nic wspólnego z quizami zamieszczanymi w latach dziewięćdziesiątych w czasopiśmie „Bravo”. I teraz dygresja, bo jeśli kojarzysz „Bravo”, to znaczy, że czas najwyższy zadbać o zdrowie seksualne – zbadać jądra, prostatę, piersi, zmonitorować pakiet szczepień przeciw HPV, HAV, HBV...

Dane statystyczne na temat zdrady nas nie zaskoczyły. Zaskoczyły za to inne osoby, które o tym czytały czy słuchały na szkoleniach, w artykułach i podcastach. Jak sądzisz, ile procent osób przyznaje się w ankietach, że zdradziło? Pierwszą myśl, która przyjdzie Ci do głowy, skonfrontujesz za chwilę z rzeczywistością. A teraz zastanów się, dlaczego do tych zdrad dochodzi. O powodach niewierności będziemy tutaj sporo mówić. Mamy wrażenie, że to dobry moment na zweryfikowanie Twoich przekonań na temat związków. Dlaczego ludzie zdradzają? Czemu związki mono nie działają? Co można zrobić inaczej i czy trzeba? Bo może należy pójść w kierunku związków poli?

Ta książka jednak nie jest o zdradach, tylko o czynnikach, które powodują, że ludzie nie są szczęśliwi w swoich relacjach. Zastanowimy się, dlaczego relacje mono zawodzą i co możemy zrobić, by je poprawić, czyli jak lepiej poruszać się na planszy zwanej miłością. Michał Sawicki i Magdalena Kuszewska analizują w rozmowie „Rób to bez presji” dla „Zwierciadła”, czemu w kontekście budowania związków odgrzewane są oczekiwania sprzed pięćdziesięciu lat, natomiast Michał Tęcza gościnnie w podcaście u psycholożki, seksuolożki,

założycielki Instaporadni Magdaleny Chorzewskiej wskazuje, że model relacji musi być dopasowany do potrzeb i możliwości osób, które ją tworzą. Związki także powinno się budować na podstawie zdrowej transparentnej komunikacji, a nie udawać, że pewnych tematów nie ma, jeśli się ich nie porusza.

Ważne, by to podkreślić – nie znajdziesz tutaj jednego wzoru relacji, który zadowoli wszystkie osoby. Nie znajdziesz, bo go nie ma! Jakkolwiek brutalnie to nie brzmi. Jednak dla nas to cudowna informacja, bo każda osoba świadomie decydować może o swojej realizacji seksualnej i romantycznej.

Zapraszamy Cię do niesamowitej wyprawy po współczesnych modelach relacji – bez oceniania, z pokazaniem plusów i minusów każdego. Zapoznaj się ze specyfiką związków mono oraz poli, przyrzyj się innym rodzajom bliskości jak *unicorn hunting*, *living apart together* czy *situationship*. Odpowiedz z nami na pytania o to, gdzie szukać miłości i seksu, czy aplikacje randkowe działają, jak wybaczyć zdradę, jak dobrze się rozstać oraz co zrobić, gdy osoba poli zakocha się w kimś mono. Książkę wzbogacamy wskazówkami, jak zadbać o siebie i co robić, by cieszyć się bliskością emocjonalną i seksualną. Na końcu znajdziesz opracowane przez nas ćwiczenia i narzędzia do lepszego zrozumienia siebie. Pomogą Ci one także poprawić komunikację w związku i uzyskać silniejszą satysfakcję z życia seksualnego. Zagraj z nami w *Miłosne mono/poli!*

Książka przeznaczona jest dla osób dorosłych. Zarówno tych, które chcą lepiej lepiej zrozumieć siebie lub poprawić coś w swoim związku, ale również jak i dla tych zawodowo zajmujących się pomocą i terapią seksualną. Przewracając kolejne strony znajdziesz historie rozmaitych relacji. Są one oparte na prawdziwych zdarzeniach, ale formułowane w taki sposób, by nie zdradzać tożsamości osób, które nam zaufały. Jest tu także sporo naszych przemyśleń i odniesień do innych pozycji literatury psychologicznej. Wiedza na temat poznawania swoich potrzeb, na temat szanowania granic i zdrowej komunikacji powinna być wszechobecna niczym tlen, mimo tego, że czasami łatwiej jest skłamać, nie mówić, urwać kontakt...

Dziękujemy naszym bliskim, osobom które wspierają nas w codziennej pracy. Bez Was to wszystko nie byłoby możliwe!

Dziękujemy również wszystkim osobom, które zechciały się podzielić swoimi historiami.

Michał, Michał, Magdalena



Od nas dla Ciebie

Michał Sawicki

„Nie mam nic przeciwko związkom otwartym, ale...” – tak brzmiał fragment wiadomości, którą dostałem na Instagramie po publikacji jednego z podcastów na temat relacji otwartych. Niejednokrotnie to słyszałem. To „ale” niesie ogromny ładunek emocjonalny, wynikający zwykle z norm kulturowych lub religijnych albo z jeszcze innego rodzaju motywacji, których przecież nie mogę zbadać. Jako seksuolog wciąż czuję bezsilność z powodu skłonności do oceny tego aspektu naszego życia. Większość osób uprawia seks, większość fantazjuje, większość kogoś kocha, większość tworzy w ciągu życia jakieś relacje. Czy to w jakiś sposób świadczy o naszej wartości? Przekonasz się o tym w trakcie lektury tej książki.

Zwykle przy pisaniu towarzyszy mi muzyka. Teraz gra *Parfum Orange* La Grande Dame i chwilowo moja uwaga skupiona jest na teledysku, nie tylko z powodu pięknych ujęć. Wracam myślami do

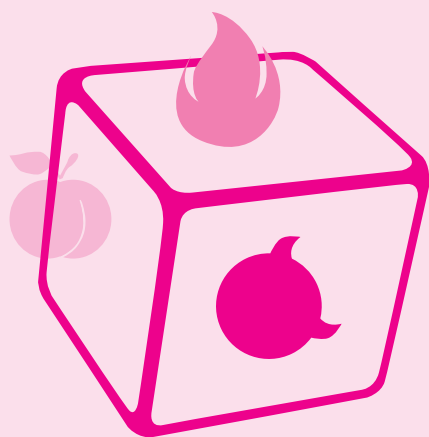
Miłosnego mono/poli i pierwsze, co przychodzi mi do głowy, to słowa Bogdana de Barbaro, że gdzie zaczyna się lęk, tam kończy się miłość. Niesamowite, jak to stwierdzenie we mnie rezonuje. W miłości nie ma miejsca na lęk przed wypowiedzeniem własnych potrzeb, fantazji, preferencji i emocji. Związek to nie jest sztuczny twór kreowany według określonych przez społeczeństwo norm. To powinno być pole realizacji, swobody i poczucia bezpieczeństwa. Pamiętam pewnego pacjenta przekonanego, że nie nadaje się do relacji. Możesz sobie wyobrazić, jak negatywnie o sobie myślał. A to jego przykre i meganiszące przekonanie wyrosło na bazie norm kulturowych. Ze łzami w oczach opowiadał mi o swoich błędach, zaburzeniach i braku szczęścia. Nie potrafił zrozumieć, czemu tak bardzo nie pasuje do schematu. Do schematu, który go nie akceptuje. Ów pacjent tracił zainteresowanie seksualne partnerem po kilku intymnych kontaktach, a pożądanie nie łączyło się u niego z miłością. Zakochiwał się i chciał tworzyć z kimś więź, ale z powodu swoich potrzeb seksualnych uważał, że najlepiej będzie zakończyć kielkującą relację, by nikogo nie krzywdzić. A gdyby tak przystanął i zastanowił się, jak funkcjonuje, jakie są jego potrzeby? Może wtedy szybciej zbudowałby z kimś transparentny związek, w którym miłość miałaby charakter mono, a seks realizowałby z różnymi osobami?

„Czemu nie promujesz związków monogamicznych?” – brzmiała kolejna wiadomość na Instagramie i spieszę publicznie wyjaśnić, że pewnych wartości promować nie trzeba, skoro są tak mocno w kulturze osadzone. Heteroseksualność, związki na wyłączność, rodzicielstwo, sakrament małżeństwa mają się całkiem dobrze w porównaniu do narażonych na ostracyzm relacji poligamicznych. A co się dzieje, gdy jakaś odważna osoba wyznaje, że chce być po prostu solo?

Coraz więcej par przychodzi do mojego gabinetu w związku ze zdradą. Ale chwileczkę... Skoro tyle osób zdradza, to może pora wyciągnąć z tego wnioski. Może nie dla wszystkich relacja mono jest idealnym rozwiązaniem? Może nie wszyscy muszą brnąć w twór sprzeczny z ich potrzebami? Przecież zdrowa komunikacja w związku nie zawsze wszystko załatwia. Nie mówiąc już o tym, że pożądanie nie musi iść w parze z miłością. Ba! Często wręcz korelują

ujemnie. Po pozytywnym odbiorze mojej książki *Seks bez presji. Jak nie gzić się po ciemku* musiałem iść za ciosem. Odczarowywanie seksualności już się rozpoczęło. Ale w kolejną podróż chciałem iść ze wsparciem osób, które na co dzień podziwiam. Z Michałem Tęczą współpracuję od lat i ciągle uważam go za jednego z najlepszych seksuologów i edukatorów. Magdalena Kuszewska to moje odkrycie ery pocovidowej.

Biorę łyk kawy. Przelew. Lekko kwaśna etiopia. Wrześniowe słońce rumieni moją skórę i wcale na to nie narzekam. Wyjątkowo kiepsko radzę sobie z zimową pogodą, więc staram się zbudować jak największą ilość wspomnień wysokich temperatur. Patrzę na Magdalenę i Michała i wiem, że nie mogłem wymyślić lepszego składu do omówienia tematu związków. Przede wszystkim dlatego, że mają otwarte głowy i nie udają, że wszystko wiedzą. Słuchają i daleko im do oceny innych na podstawie liczby seksualnych doświadczeń lub decyzji dotyczących związków. Możesz więc czuć się z nami bezpiecznie. Jesteś w dobrych rękach.



Michał Tęcza

Cześć! Jestem zaszczycony, że to właśnie Ty trzymasz teraz w rękach tę książkę! Podejmując się wyzwania napisania jej, zastanawiałem się, co zrobić, żeby Cię do tego zachęcić! Sen z powiek spędzało mi rozmyślanie nad tym, co powinna zawierać, żeby odpowiadała na Twoje potrzeby. Jeśli zastanawiasz się, jak działają związki i niezwiązki, jak utrzymywać wysoką satysfakcję z bycia lub niebycia w relacjach seksualnych i romantycznych, to jestem pewien, że ta książka dla Ciebie. Jeśli jesteś w monogamicznej relacji i nie planujesz jej otwierać na inne osoby, to również jesteś w dobrych rękach. Jeśli prowadzisz satysfakcjonujące życie z jedną osobą, to być może za trzy lata, pięć lub osiem okaże się, że chcesz coś zmienić i już będziesz wiedzieć co i jak. To również książka dla osób, które myślą o otwarciu swojej relacji, ale nie bardzo wiedzą jak się za to zabrać. A może po prostu interesują się tym, jak wygląda życie innych osób, a *Trudne sprawy* nie mogą już niczym zaskoczyć.

Naszym celem, również moim, jest dostarczenie Ci narzędzi do komunikowania swoich potrzeb, dbania o siebie i wysoką jakość

swojej relacji. Nie mamy zamiaru niszczyć monogamii ani walczyć z powszechnym modelem relacji na wyłączność między dwiema osobami różnej płci, tylko poszerzyć perspektywę i wesprzeć osoby, które mają na siebie i swoje życie inny pomysł. Wokół nas funkcjonują ludzie w relacjach dalekich od tradycyjnego modelu – w związkach jednopłciowych, w związkach z więcej niż jedną sobą, na różnych zasadach, a także bez trwałych relacji z wyboru lub z przypadku. Jakś czas temu czytając książkę *Sekrety życia seksualnego zwierząt* trafiłem na informację, że zaledwie pięć procent żyjących na świecie organizmów jest monogamicznych. Monogamicznych w sensie społecznym. Odsetek ten jest mniejszy w kontekście monogamii seksualnej. Porozmawiamy zatem o tym, jak to jest u ludzi.

Pewnie zastanawiasz się, skąd taki pomysł na książkę. Spieszę z odpowiedzią. Moim marzeniem jest, żeby żadna osoba nie musiała się obawiać oceny ze względu na swoją tożsamość ani ze względu na rodzaj relacji, w jakie się angażuje. Chciałbym, żeby motto: „Żyj swoim życiem i dać żyć innym tak, jak chcą” stało się powszechnym podejściem, żeby normy moralne nie służyły do oceniania wyborów innych osób i projektowania im życia, ale stanowiły bazę, na której można budować własną tożsamość. Chciałbym też, żeby ta książka przyczyniła się do normalizacji dbania o swoje potrzeby i osiągania satysfakcji z życia. Żeby była pomocna w poszukiwaniu najlepszego rozwiązania właśnie dla Ciebie.

W swojej pracy często spotykam osoby żyjące według własnych zasad i z tego dumne, ale spotykam też ludzi zawstydzonych tym, że postępują nie tak, jak większość oczekuje. Spotykam się z poczuciem winy związanym z realizowaniem potrzeb seksualnych podlegających surowej ocenie otoczenia, choć osoby te nikogo nie krzywdzą. Zawsze staram się zrozumieć, wysłuchać, spojrzeć na sytuację z różnych perspektyw i do tego też zachęcam Cię podczas lektury tej książki. Zobacz, że nie wszystko jest czarno-białe. Spróbuj bez oceniania popatrzeć na życie innych osób, które otworzyły się przed nami.

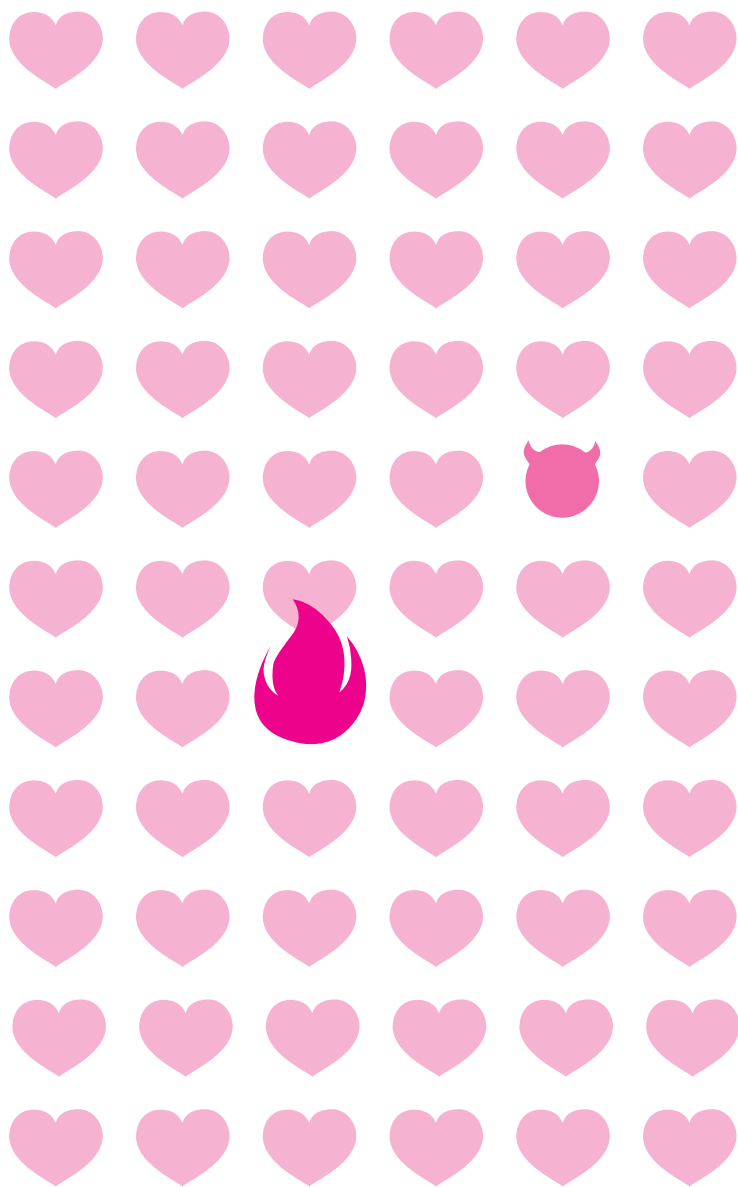
Każde z nas zgromadziło materiał do tej książki na własną rękę. Odwołujemy się tutaj do doświadczeń z pracy i wywiadów z ludźmi.

Wiele godzin zajęła nam poważna analiza pomysłów, ale w ramach rozluźnienia towarzyszył nam śmiech. Moim celem (tak jak zresztą Magdy i Michała) było to, żeby efekt był podobny jak ta praca. Chciałem, żeby poradnik był poważny i merytoryczny, ale też na luzie i z humorem. Żeby czytało się go lekko. I jestem przekonany, że cel ten został osiągnięty.

Towarzystwo w tym wyzwaniu miałem przednie. Nie mógłbym sobie wyobrazić lepszego. Potrzebowałem motywacji i zachęty do pisania i tylko dzięki Michałowi i Magdzie udało mi się dokończyć swoje części bez ocierania się o deadline. Praca z tą dwójką to zawsze czysta przyjemność! Bardzo Wam dziękuję za to, że była to wspiana przygoda.

Chciałbym, żeby ta książka była pretekstem do rozmów w relacjach. Żeby ludzie nie do końca zadowoleni ze swoich związków zyskali narzędzia do tego, żeby coś poprawić. Korzystaj z niej jako inspiracji do pracy nad swoją satysfakcją i zadowoleniem z życia. Asertywnie podążaj za swoimi potrzebami. Miej uważność na potrzeby osób, z którymi tworzysz relacje. Bądź szczęśliwą osobą.

Dobrej lektury i dobrej zabawy.



Magdalena Kuszewska

Nie tylko romantyczni.

Kiedys ta książka by nie powstała. Dlaczego? Bo oczywistym było, że nie ma innej opcji niż monogamia. Oczywiście w teorii, bo instytucja (nieformalna) kochanki czy kochanka istnieje od zawsze. Greckie mity, podania i legendy ludowe opowiadają historie związków, różnych relacji czy zrad. Jak ważne są to dla ludzi zjawiska, dowodzi fakt, że często z ich powodu wybuchały konflikty, zmieniały historię całej rodziny, regionu, a nawet kraju. Pamiętacie wojnę trojańską? Zaczęła się z powodu małżeńskiej zdrady Heleny.

Spośród wielu zalotników starających się o jej rękę wybrała Menelaos. Do Troi trafiła z powodu sporu trzech bogiń – Hery, Afrodyty i Ateny – o to, która z nich jest najpiękniejsza. Królewicz trojański Parys, skuszony przez Afrodytę obietnicą poślubienia Heleny, przyznał jej pierwszeństwo, a potem porwał Helenę. Menelaos, by odbić ukochaną, zorganizował wyprawę przeciw Troi. Ale to nie była ostateczna zdrada Heleny. Kiedy Parys został zabity, wyszła za jego brata

Deifobosa. A mimo to po dziesięciu latach krwawej wojny Menelaos wybaczył jej niewierność. Ta mityczna historia pokazuje, że pożądanie (a może miłość?) bywa motorem działania wielkich sił i skłania nawet do zapanowania nad światem. Także – symbolicznie – na świecie każdego człowieka.

Nie lekceważmy więc emocji, pożądania i miłości, bo pod tym względem ludzkość w ogóle się nie zmieniła! Zmieniło się jedynie to, że rośnie przyzwolenie na różnorodne formy związków i relacji.

Książka nasza nie byłaby jednak potrzebna, gdyby tolerancja opanowała społeczeństwo. Ale różnorodność ta nie zawsze jest mile widziana. W 2012 roku pracowałam w redakcji luksusowego magazynu, wydawałoby się, forpocząty postępu i otwartości. Napisałam reportaż do działu psychologii – bez sensacji, rzeczowy i merytoryczny – z bohaterem poliamorystą, który zgodził się na zamieszczenie swojego wizerunku, bo nie wstydził się tych związków i chciał odczarować społecznie poliamorię. Efekt? Materiał nigdy się nie ukazał. Został zatrzymany na etapie postprodukcji, tuż przed drukiem. Powód? Był zbyt „rozwiązły”, zbyt śmiały – uznano. A przecież reportaż o psychologicznym zjawisku poliamorii miał w założeniu informować, edukować, a nie wzbudzać sensację.

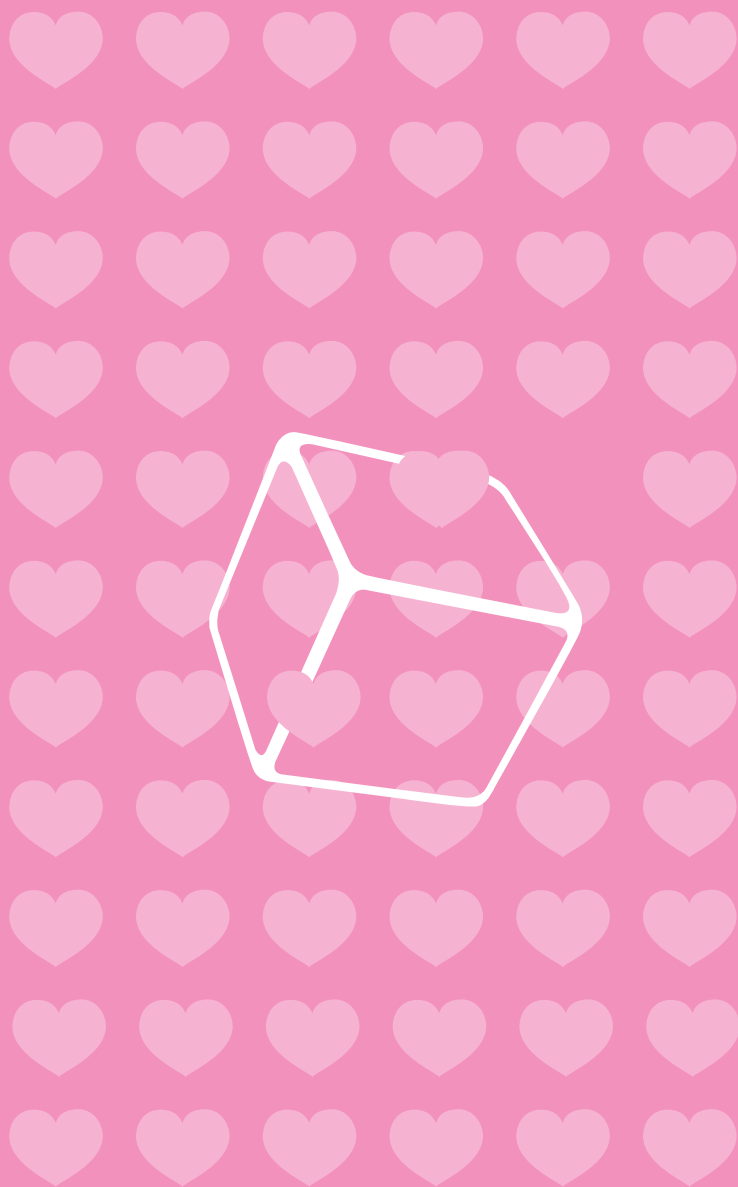
Od tamtej pory minęła ponad dekada. Możemy więcej. Możemy pisać, dyskutować o tym, rozmawiać, deliberować, zastanawiać się, rozważać i analizować istotę związków. Bo nic nie jest takie, jakim się wydaje ☺. Już wiemy, że nie zawsze małżeństwo oznacza relację na wyłączność. Nie zawsze zdrada odbywa się poprzez seks (czasami bardziej boli zdrada emocjonalna, dotycząca intymności). Nie zawsze wielka miłość kończy się tym, że długim i szczęśliwym życiem, czasem kolejnym jej etapem jest rozstanie, białe małżeństwo lub otwarcie związku. Cieszę się ogromnie, że otrzymaliśmy szansę, aby wreszcie o tym porozmawiać. W przestrzeni literackiej, publicznej, reporterskiej, psychologicznej.

Mam nadzieję, że ta książka, do której stworzenia zaprosił nas Michał Sawicki, jest pierwszą ważną zapowiedzią zmian, powstania przestrzeni, w której o związkach – różnorodnych, nieoczywistych

– możemy porozmawiać bezpiecznie, bez oceniania, ze zrozumieniem lub z próbą zrozumienia.

To pierwsza taka książka w Polsce, dzięki której poznasz wszelkie możliwe konfiguracje relacyjne. Związki i niezwiązki. Na pewno niektóre historie Cię zaskoczą, ale też poruszą i dadzą do myślenia, a może rozbawią lub oburzą. I dobrze. Namawiamy do oburzenia, do dyskusji, do fermentu.

Czytaj, dyskutuj, otwieraj się na nowe.



Nomenklatura

Niewygodny temat

Zaczynając naszą przygodę, przyjrzymy się przykładom ze świata kultury i historii, a także przeanalizujemy różne próby skategoryzowania niestandardowych relacji i ujęcia ich w jakże wciąż normatywnym słowniku. No bo jak nazwać związki, gdzie dozwolony jest seks z kimś innym, tak żeby to przedstawić łagodnie, tak, żeby nikt się nie przyczepił, tak, żeby ostatecznie wyszło pozytywnie, w bardziej jasnym świetle niż w mroku grzeszności i egoizmu. Ano właśnie, próby rozmaite zostały podjęte, ale sam fakt takiego kombinowania jest zastanawiający. Zjawiska, które się dzieją, które występują być może w kamienicy obok, które wcale nie robią nikomu krzywdy. Skąd więc potrzeba, by je pudrować tak, by nie zostały jednogłośnie spalone na stosie społecznych norm z zarzutem zboczenia.

Czym wyróżnia się nasz punkt widzenia i czemu to właśnie my piszemy książkę o trochę niewygodnym z punktu widzenia norm społecznych aspekcie ludzkiej seksualności? Nasza decyzja wynika z otwartości na człowieka, a nie chęci dopasowywania go do schematu i poklepania po plecach, kiedy ten schemat z wysiłkiem realizuje.

Bo co, jeśli jesteś w związku, ale podoba ci się ktoś inny? To całkiem naturalna sprawa, gdyż miłość do jednej osoby nie gwarantuje braku ochoty na seks, flirt, bliskość z inną. Oczywiście, zupełnie odrębną kwestią jest to, co z tą fascynacją zrobisz. Nie zliczymy, ile trafiło do nas wiadomości typu: „Ja nie chciałabym usłyszeć, że mój partner ma ochotę na seks z inną osobą” lub „Nawet jakby miał takie myśli, to powinien postępować tak, żebym ja myślała, że jest inaczej”. I w tym momencie załamujemy ręce nad kulturowymi przekonaniami. Ich destrukcyjna siła była przez nas niedoceniona. Wciąż niemiłosiernie panuje przekonanie o tym, że nieważne jak jest w relacji, ważne, że jesteś mi wierny. Z drugiej strony w nas też podczas tworzenia pierwszych relacji pełno było tych powtarzanych jak mantra haseł. Haseł, które kreują złudne poczucie szczęścia, będąc jednocześnie elementem równi pochyłej.

Twojemu wieloletniemu partnerowi czy nowej partnerce może spodobać się inna osoba, co jest w większości przypadków nieuniknione. Tak działa biochemia mózgu, a więc to nie jest kwestia siły miłości. To nie jest też dowód na cokolwiek. Tak działa człowiek. Skoro jednak dajesz sobie i innym pozwolenie na to, żeby w tej kwestii kłamać, to łatwiej jest później kłamać w kolejnych sytuacjach i unikać szczerych rozmów, aż do momentu w którym może być już za późno.

Esencjalizm

Rzeczywiście kiedyś było tak, że jak rodziło się dziecko z penisem, to przypisywane mu były automatycznie społeczne (stereotypowe) przejawy płci, takie jak zainteresowania ścisłe, pewność siebie, dominacja, wysokie libido w dorosłości i idący za tym psychiczny wymiar w postaci męskiej tożsamości płciowej. Natomiast dzieci z pochwą uważano za delikatne, uległe, przeznaczone do zajmowania się domem i rodziną. Na związki patrzono również zerojedynkowo. Jedyne model to monogamiczny, przynajmniej w teorii, bo wiadomo było, że jak mężczyzna pojedzie gdzieś w celach służbowych, to inna kobieta,

chcąc nie chcąc, dotrzyma mu towarzystwa (także w łóżku). Z czasem jednak zaczęto zauważać, że nie tyle narządy płciowe, ile sposób wychowania wpływa na osobowość. Nie zauważono bowiem, żeby dziewczynki płakały ze smutku na widok resoraków i niebieskich ścian w pokoju, a uspokajały się wyłącznie w towarzystwie lalek i różu. Chłopcy też potrafili być empatyczni i nie chcieć się bić po lekcjach za szkołą.

Wniosek z tego jest jeden – jako społeczeństwo mocno tkwimy w stereotypach dotyczących płci i seksualności ogólnie, aż ktoś nie zrobi rewolucji w tym temacie. I rewolucji było kilka i kilka na bank przed nami. Może ta książka również przyczyni się do tego, że związki budować będzie można na własnych zasadach. Że tak jak kiedyś chłopiec, który lubił gotować, czuł się wyobcowany, tak teraz osoby, które są poliamoryczne, czują jeszcze brak społecznej akceptacji. Zupełnie niepotrzebnie. Jak powtarza w wywiadach Michał Tęcza: „Żyj swoim życiem i daj żyć innym, tak ją chcą!”.

Konsensualna niemonogamia

Konsensualna niemonogamia – hasło, które na pierwszy rzut oka wydaje się strzałem w dziesiątkę. Skądże! Nie chodzi o to, że jest złe! Jest procesem, a właściwie etapem procesu do znalezienia określania doskonalszego. Zaczynamy tworzyć zwroty, które z jednej strony oddają rzeczywistość, a z drugiej są na tyle inkluzywne, aby nie wartościować zjawisk, które wartościowania nie wymagają. Rozbijmy sobie omawiane hasło – konsensualną niemonogamię – na drobne, żeby pokazać, że na każdym z etapów jego tworzenia wkraść się drobny błąd. „Monogamia” kojarzy się z wiernością i byciem w parze. Takie rozumienie tego słowa społecznie się przyjęło. Ale oryginalnie znaczyło ono przede wszystkim sformalizowany związek. Czyli dwie osoby brały ślub, nie ukrywając przed sobą poprzednich żon ani mężów. W Polsce monogamia dwóch osób przeciwnej (w binarnym podziale) płci jest jedynym tworem prawnym, który można nazwać małżeństwem. Przynajmniej taki stan obowiązuje w chwili,

gdy piszemy tę książkę. Nie przewidujemy też wprowadzenia w krajach Unii Europejskiej poligamii, czyli małżeństwa z więcej niż jedną osobą. To zjawisko z kolei jest właściwe kulturze muzułmańskiej, ale patriarchalne społeczeństwo pozwala na nią wyłącznie mężczyznom.

Czym więc miałyby być niemonogamia? Wszystkim tym, co nie jest w Polsce uznane za związek małżeński? Tak by wypadało ją rozumieć... Za monogamiczne uznaje się jednak ostatnio związki, które po prostu są ze sobą na wyłączność, ale niekoniecznie małżeństwa. Wyłączność dotyczy sfery seksualnej i emocjonalnej... Przynajmniej oficjalnie. Na omówienie kłamstw, zdrad, romansów i kultury trzymania tajemnic w obrębie domowego ogniska jeszcze będzie czas. Nie lubimy zmiany znaczenia słów, ale zdajemy sobie sprawę, że język polski jest żywy. Oznacza to ni mniej, ni więcej, że zachodzą w nim zmiany. Okazuje się bowiem, że post można polajkować, zwierzęta mogą umierać (nie zdychać), niektóre wyrazy tracą pejoratywnie skojarzenia (na przykład *zajebiście*), a inne je zyskują (na przykład *upośledzenie*). To trudne dbać o poprawność polszczyzny, wierzyć w wartość języka inkluzywnego i jednocześnie tworzyć nazwy oddające konkretne aspekty seksualności.

A jeśli chodzi o słowo „konsensualny”, oznaczające „zgodny z wiedzą, świadomością i wyrażonym poparciem każdej ze stron”, czasami może nawet z potrzebami? Konsensualna niemonogamia może trochę umniejszać samej niemonogamii, jakoby rzeczywiście osoby powinny być na sto procent pewne, że chcą otworzyć relację. Rozumiemy chęć złagodzenia przekazu i płynniejszego wprowadzenia rozmowy o związkach otwartych do mainstreamu. Ale czemu tej pewności, że rzeczywiście wiesz, na co się piszesz, nie wymaga się od osób monogamicznych? „Konsensualna monogamia” – brzmi nienaturalnie? Niepotrzebnie? Zbyt protekcjonalnie? Nie powinno tak być.

Dziennikarska praca Magdaleny Kuszewskiej i konsultacje prowadzone przez Michała Tęczę potwierdzają, że każda relacja, bez względu na jej charakter oraz liczbę zaangażowanych w nią osób,

powinna być konsensualna. Doceniamy więc „konsensualną niemonogamię” jako próbę pójścia dalej, pokazania związków niestandardowych w dobrym świetle i wprowadzenia tematu do dyskursu publicznego. Musimy jednak cisnąć w kierunku normalizowania tego, co w relacjach najważniejsze: transparentności, zaufania i szczęścia. Dobrze by było, gdyby budowanie więzi z drugą osobą, czy też jej niebudowanie, odbywało się świadomie. Niby to oczywistość, a przypomnij sobie swój pierwszy związek. Lub nawet popatrz na związek obecny. Czy wejście w niego było przemyślaną decyzją?

Dlatego proponujemy system, który – w naszym głębokim przekonaniu – pokazuje sedno sprawy, a jest przy tym dość prosty. Proponujemy związki mono i poli. Kropka.

Puszczalscy z zasadami

Puszczalscy z zasadami to polski chwytliwy tytuł książki, która zaczęła robić furorę w naszym kraju w roku 2023. Określenie jest niegrzeczne, nieetyczne, surowo oceniające. No bo słowo „puszczalscy” takie ma właśnie konotacje. Wskazuje na kogoś, kto uprawia seks z byle kim, a – w najgorszym razie – dodatkowo byle gdzie. Zwróćmy też uwagę, że przywołuje stereotypy płciowe. Czy częściej tego epitetu użyje się w stosunku do kobiet, czy do mężczyzn? Jeśli ktoś myśli, że równouprawnienie już się zakorzeniło w naszej kulturze, to niech ten przykład będzie na to solidnym kontrargumentem. Ale to słowo żyje i dzięki lewicowym ruchom nabiera nowego znaczenia. Podobnie stało się z niemieckim słowem *der Schwule*, które używane było do obrażania gejów i które możemy porównać do polskiego „pedał”. Stała się jednak rzecz niezwykła, gdyż społeczność mężczyzn homoseksualnych przyjęła je do oficjalnego języka, zabierając osobom prześladowanym narzędzie przemocy. Był to niesamowicie sprytny zabieg, pokazujący, że język ma znaczenie i – co podkreślamy na każdym kroku – kształtuje naszą rzeczywistość.

Czy podobnie może się stać z angielskim *slut*, które na polski bardziej lub mniej trafnie zostało przetłumaczone właśnie jako „puszczalski”? A może jesteśmy w stanie zrobić coś więcej, by słowa traciły krzywdzącą moc? Dobierać je odpowiednio lub wprowadzać język inkluzywny? Zastępujemy przecież celowo obraźliwe słowo „prostytucja” określeniem „świadczenie usług seksualnych”. Jasne, że siedzimy w swojej aktywistycznej bańce, a ta wiedza nie dociera wszędzie. Nie dla wszystkich takie rozważania są ważne i interesujące. W dobie różnorodnych trudności i konieczności skupienia się na zaspokojeniu potrzeb ekonomicznych nie wszystkim starcza czasu, by zastanawiać się nad nomenklaturą i zajmować głowę lingwistycznymi zagwozdkami. Zwłaszcza w tak tabuizowanej sferze, jaką jest życie erotyczne. Jeśli jednak trzymasz w ręce naszą książkę, to masz w sobie pewną przestrzeń na zmianę, a przynajmniej ciekawość. No bo czy „puszczalski” naprawdę oznacza coś złego? Co nas obchodzi, ile razy ktoś uprawia seks, z kim i w jakiej pozycji? Albo czy robi to bez zabezpieczenia, czy za pieniądze, czy zawsze pod wpływem jakichś substancji psychoaktywnych? Czy któraś z tych kwestii świadczy o wartości danej osoby, o poziomie jej inteligencji, zaangażowania społecznego czy empatii? Nie.

Oczywiście często natrafiamy na krzywdzące stwierdzenia, że wstrzemięźliwość seksualna oczyszcza czakry, wierność jest największą cnotą, a masturbacja oznacza słabą wolę lub grzech ciężki. W internecie znajdziesz „życzliwe” głosy, które oceniają Twoje zachowania seksualne. Znamy osoby z prawej strony politycznej, które są homoseksualne, znamy takie, które przeprowadzały aborcję, twierdząc, że ich sytuacja jest wyjątkowa, oraz takie, które zdradzają i robią to w perfidny sposób. Ludzie sami nakładają na siebie ograniczenia, którym nie potrafią sprostać, budując sobie w konsekwencji poczucie winy lub frustrację, niejednokrotnie wyładowywaną na innych. Czy więc „puszczalscy z zasadami” jest najlepszym określeniem? Według nas nie, ale jest krokiem na drodze zdjęcia ciężaru oceny moralnej z zachowań seksualnych, które powinny być od

niego wolne. Zasady powinny mieć wszystkie osoby i zwrot ten znów pokazuje, że z puszczałskimi jest coś nie tak, no chyba że mają zasady. A przecież tych, którzy uprawiają seks na wyłączność, reguły też powinny obowiązywać. Chciałoby takie, by informować o stanie swojego zdrowia, komunikować ewentualny dyskomfort czy nie zdejmować prezerwatywy w trakcie stosunku bez świadomej zgody drugiej strony. Puszczałscy więc nie potrzebują dodatkowych zasad. Ważne, by nie przekraczać granic swoich ani innych osób.

Miłość a pożądanie

Poruszamy temat pożądania – nieodzowny element relacji, reklamy, biznesu, codziennego funkcjonowania. Jak świat światem wszystko kręci się wokół tej mistycznej energii. Pożądamy i pożądamy pożądania – ten metapoziom jest równie silny. Pożądanie ludzie chcą kontrolować lub wręcz go unikają, a gdy długo się nie pojawia, wywołuje niepokój. I gdzieś na etapie naszego wychowania wpojono nam przekaz, że pożądanie powinno iść w parze z miłością. Że to jest wręcz naturalne. Tymczasem okazuje się, że nie tylko nie jest to para idealna, ale wręcz jedno może funkcjonować bez drugiego albo – co bardzo częste – jedno drugie wyklucza.

Można więc kogoś kochać i nie chcieć z tą osobą uprawiać seksu. Może też być zupełnie na odwrót. Przyczyn tego jest mnóstwo i kilka zaraz sobie rozwinie, ale żeby lepiej przedstawić znaczenie tego zjawiska, porównajmy je do warunków atmosferycznych. Deszcz może padać mimo ciepłej pogody, a wręcz działać wtedy jak orzeźwiający prysznic rodem z reklamy Nivea. Opady występują niezależnie od temperatury czy wysokości słońca nad horyzontem. Przekonanie o nierozzerwalnym połączeniu miłości i pożądania jest błędem poznawczym, tak samo jak przypisywanie śnieżnej pierzyny grudniowym świętom. Z wiekiem orientujesz się, że nie wszystko jest zależne od Ciebie, warunki klimatyczne się zmieniają, a Święty Mikołaj nie istnieje (upssss). Dlaczego więc wiedza seksuologiczna nie przebija się do mainstreamu, który trzyma się tych życzeniowych

uproszczeń? Łatwiej będzie Ci to zrozumieć, kiedy rozbijemy sobie owe elementy na czynniki pierwsze.

Pożądanie to element cyklu seksualnego, który może, ale nie musi występować. Generalnie jednak chodzi o ochotę na seks – z daną osobą, w danym miejscu lub w danej pozycji. Może teraz przyjdź Ci do głowy obiekt Twojego pożądania. Możesz nawet zacząć odczuwać podniecenie. Możesz mieć chęć na jakąś aktywność seksualną. To jest siła popędu skierowana w daną stronę. Działa podobnie jak chęć na sen czy jedzenie. Nie zawsze, nie w każdych warunkach, nie z każdą osobą. Siła popędu zależna jest od mechanizmu hamowania ośrodkowego układu nerwowego, a także całej złożonej biochemii mózgu. W kolejnych rozdziałach przybliżymy jeszcze zależność pomiędzy seksualnością a dopaminowym skokiem i wahaniami w pracy układu serotonergicznego. Tymczasem skupmy się na tym, że pożądanie powoduje zamieszanie w mózgu. Jest zwykle przyjemne i przyjemności powinno służyć. Miłość natomiast to zupełnie inna bajka. Miłość to mieszanka emocji, stanów, schematów i strategii, które kierujesz ku drugiej osobie. Bywa skomplikowana i nie zawsze trzeba ją rozumieć. Nie zawsze też trzeba jej słuchać, bo to, że się kogoś kocha, nie musi być wystarczającym argumentem. Z miłości można robić głupoty, wchodzić w związki bez przyszłości, nawet zażyć. Tylko po co?

Ta podstawowa wiedza na temat sił, które mogą w Tobie działać, bywa pomocna w zrozumieniu siebie, swojej relacji oraz w urealnieniu oczekiwań. Chociaż jasne, czasami milej jest żyć w przekonaniu, że Twoje ciało się nigdy nie zestarzeje, i unikać tematu dbania o siebie. Przez kilka lat na pewno się uda. Co potem? Jak pokazują badania Dominiki Maison, najczęściej unikamy rozmów na temat śmierci i seksu właśnie. A seks sam sobie nie poradzi.

Style przywiązania

To jest mocne! To jest popularne. To... utrudnia pracę w gabinecie. Jak mówi Michał Sawicki, jeśli osoby przychodzące na terapię

par strzelają od wejścia nazwaniem swoich stylów przywiązania, zwiastuje to dłuższy proces terapeutyczny. Dlaczego? Przecież to powinno załatwić sprawę...

Zastanówmy się chwilkę nad tym, co oznaczają style przywiązania. To jedna z teorii psychologicznych, właściwie to teoria więzi, która świetnie przyjęła się w social mediach i w haniebnym sposób wykorzystywana jest do szufladkowania ludzi. Zdarza się, że ktoś dostanie takie rozpoznanie od osoby specjalizującej się w psychoterapii. Tylko, do jasnej anielki, po co? Tu kierujemy apel do osób pracujących w zawodach pomocowych: jeśli na serio czujesz się na siłach, żeby diagnozować, to chociaż zastanów się, jak ta diagnoza zostanie wykorzystana, jakie wywoła w kimś emocje i myśli. Przypiąć łatkę jest łatwo, o wiele trudniej jest zacząć wyciągać z niej wnioski. Człowiek nie jest lękowym stylem przywiązania. Jest bardziej skomplikowaną istotą. Żadna diagnoza nie powinna stanowić zwolnienia z lekcji o temacie: „Praca nad sobą i nad relacją”. Tak samo jak bezpieczny styl przywiązania nie gwarantuje stworzenia udanego związku, choć może się tak wydawać. Styl lękowy bywa usprawiedliwieniem nadmiernej kontroli i zaborczości, a unikający może zrodzić przekonanie, że ktoś nie nadaje się do relacji...

Filip (23 lata) i Andrzej (też 23 lata) trafili na terapię dla par z powodu zdiagnozowanych stylów przywiązania właśnie. Filip w trakcie swojej terapii indywidualnej został określony jako przedstawiciel stylu lękowego, a Andrzeja już sam „zdiagnozował” jako unikowego. Zaczęło się niewinnie. Byli ze sobą już od liceum, a przecież stworzenie w tak młodym wieku sześciolletniej relacji jest pewnego rodzaju wyczynem. Co ważne, obaj chcieli pozostać razem. Mieli jednak inne wizje i inne potrzeby. Andrzej chciałby otworzyć ich związek seksualnie. Brakowało mu urozmaïcenia i iskry, której partner nie mógł już mu dać. Chociaż rozmawiali o tym od dawna, Filip nie rezygnował ze swojej wizji relacji na wyłączność i nie chciał ustąpić na cal. Pozwolił na jednorazowe spotkanie w trójkącie, w którym nie czuł się najlepiej. Problemami były między innymi jego poczucie braku atrakcyjności i niska pewność siebie w seksie. Zazdrość spowodowała, że zaczął sprawdzać telefon

partnera, kontrolować sposób spędzania czasu wolnego, pilnować, żeby po pracy czy po zajęciach na uczelni wracał prosto do domu. Andrzej nie dawał już rady mierzyć się nie tyle z seksualną frustracją, chociaż to też miało znaczenie, ile przede wszystkim z zapewnianiem Filipa, że nic na boku nie kręci. Wspomniana zazdrość została na terapii wyjaśniona lękowym stylem przywiązania. „Przecież ja tak mam. On musi to zrozumieć, że póki nie poczuję się w stu procentach bezpiecznie, muszę go kontrolować. No niestety. Jeśli mnie kocha, to powinien zrozumieć” – tak Filip unikał pracy nad relacją, dzierżąc w dłoni tarczę, którą dostał od swojej psycholożki.

Jestem niewystarczająca

Wyobraź sobie, że jak się rodzisz, to jesteś ziarenkiem, które oczywiście ma swój zestaw genów, ale pada na określoną glebę i warunki klimatyczne. Tymi warunkami są rodzina, kultura, religia, czas w historii. To porównanie może wydać się infantylne, ale doskonale wyjaśnia model działania w duchu poznawczo-behawioralnym. Ziarenko bowiem zapuszcza korzenie, którymi są dość stałe przekonania na temat siebie, innych, seksualności, relacji, życia. W różnych sytuacjach przekonania te aktywują się i podpowiadają głowie pewien schemat interpretacji. Jeśli Twoje wychowanie pozbawione było edukacji seksualnej, to przekonania na temat tej sfery życia masz pewnie zakorzenione z utajnionych przekazów medialnych, internetu lub od grona rówieśniczego, jako że głowa nie znosi próżni i jakieś przekonania wyprodukować musi. Nie zawsze logiczne i mające cokolwiek z prawdą wspólnego. Później te poznawcze aspekty, aktywując się w danych sytuacjach, włączają emocje i motywują Cię do działania. Dla przykładu, osoba, z którą jesteś w związku, komunikuje Ci, w całkiem zdrowy sposób, że pożądanie między Wami ostatnio osłabło. Co sobie w tym momencie myślisz, jakie przekonanie się aktywuje? Być może to, które mówi o Twojej gorszości, o niewystarczającości, o kryzysie relacji. Pojawia się lęk i w konsekwencji zmusisz się do seksu, byleby tylko uratować relację.

I my o tych przekonaniach będziemy mówić, a właściwie te najbardziej powszechne i krzywdzące obalać, odczarowywać i pokazywać Ci, że można inaczej. Powiemy o tym, że miłość wspomnianego pożądanego nie gwarantuje, chociaż może świetnie z nim współgrać, że znaczna część osób ma jednak potrzebę uprawiania seksu z kimś spoza relacji, że osób poliamorycznych jest na serio sporo, i o tym, że model relacji na wyłączność, choć społecznie podbijany, nie jest jedynym możliwym.

Normy w seksuologii

Niesamowite, jak punkt widzenia zależy od tego, gdzie się akurat w danym momencie swoje życie usiadzie. Pomijamy fakt, dlaczego ktoś siedzi akurat na niewygodnym zydełku i usilnie próbuje nie dać się z niego zepchnąć, bo tak (!). Przypomina to momentami walkę na śmierć i życie, podczas gdy zupełnie niedaleko, w bezpiecznym miejscu, czeka wygodny fotel z opcją leżanki, niczym w biznesklasie transportu powietrznego. Ludzka rzecz. Bronienie swojego zdania i gra o przekonanie. A właściwie o obronę swoich przekonań... niczym niepodległości. Możesz spróbować zliczyć, ile razy podczas czytania naszej książki, włączy się w Tobie opór na zasadzie „wcale tak nie jest!”. Wracając do norm, seksualność można rozpatrywać z kilku punktów widzenia. Normy prawne mówią jasno, co wolno, a za co grozi spędzenie najbliższego czasu za kratkami. Normy medyczne opisane są przede wszystkim w oficjalnych klasyfikacjach chorób i zaburzeń i są one całkiem liberalne, całkiem logiczne i przede wszystkim poparte nauką. A nie zliczymy, ile nierzetelnych komentarzy, pseudopsychologicznych bredni, i nienawistnego hejtu widzimy na co dzień w internecie. Z seksuologią nie mają niczego wspólnego. Podobnie zresztą jak niektóre normy moralne i kulturowe, wynikające w dużej mierze z religii i tradycji. A te większość obywateli i obywatelek naszego kraju namawiają do życia w monorelacjach.

Na szczęście są jeszcze normy związkowe, naszym zdaniem szalenie ważne, ustalane (tak być przynajmniej powinno) bezpośrednio przez osoby tworzące daną relację. Wygląda to mniej więcej tak, że ludzie zaangażowani w związek siadają i rozmawiają o tym, czym jest dla nich miłość, a czym zdrada, co zrobić w sytuacji, gdy pojawi się w łóżku nuda, jak zadbać o komunikację, jaki mają system wartości i czy są w nim elementy wspólne...

Mono/poli

Ujednolicenie nazewnictwa w taki sposób, by pozwoliło zrozumieć ludzką seksualność i jednocześnie dało możliwość komunikowania się w relacjach, to dopiero wyzwanie! Chociaż chodzi o komunikowanie nie tylko w relacjach, bo określenie swoich potrzeb bywa również istotne na początku znajomości. Miło jest wiedzieć, czy nadaje się z kimś na zbliżonych falach romantyczności, nieprawdaż? I nie chodzi o to, by dopisać kolejny element do checklisty! Bynajmniej. Ma to stworzyć pole do dyskusji i wzajemnego zrozumienia, dać poczucie, że nikt nie musi spełniać w związku społecznych oczekiwań. Możecie tworzyć relacje zupełnie po swojemu. Czyż to nie ekscytujące? O ile bardziej fascynujące może być kreowanie własnej wizji. I co ważniejsze, wizja ta nie musi być od razu ostateczną.

Związek trwa, ludzie się zmieniają i zmienia się energia między nimi, czyli proces tworzenia nigdy się nie kończy. Nie musi być nużący. Można z ekscytacją rozpoznawać swoje potrzeby, komunikować je i wymyślać razem rozwiązania. Zachęcamy do tego, żeby popatrzyć na relację jak na niekończący się projekt, i jednocześnie ostrzegamy, że ludzisz się, jeśli myślisz, że jakoś to będzie albo wszystko samo się będzie toczyć. Będzie. Ale bez Twojego wysiłku zwykle w dół. Takie jest prawo grawitacji.

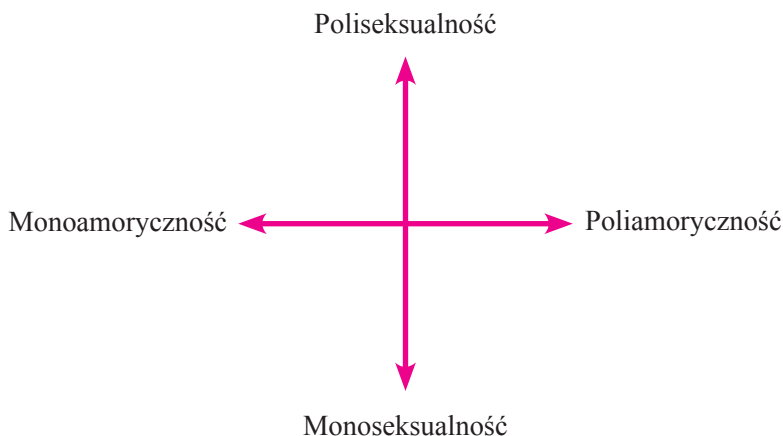
Rozmawiać, rozmawiać, rozmawiać... Tylko jak? Otóż sprawa nie jest wcale taka skomplikowana. Chodzi wręcz o to, by robić to jak najprościej.

Jeśli rzucisz w eter hasło „poligamia”, które jak już wiemy, oznacza wielożeństwo, część osób zrozumie, że chodzi Ci o związki otwarte, potężne grono pomyśli o poliamorycznych relacjach, a w głowach niektórych pojawi się obraz zdrady seksualnej. I będziesz w du...żym problemie semantycznym. By sobie tego problemu oszczędzić, pójdź za radą i nie kombinuj za bardzo. Spójrz na poniższy schemat, który opisuje szereg możliwości, choć nie obrazuje ludzkiej seksualności w całości. Pozwala jednak zrozumieć, jak bardzo indywidualnie podchodzimy do dwóch zasadniczych kwestii: potrzeb emocjonalnych i potrzeb seksualnych. Wyobraź sobie, że na jednym końcu osi są osoby, które – niekoniecznie jeszcze na etapie realizacji – chcą wykreować bliskość z jedną osobą w danym czasie. Chcą budować relację tylko z jedną osobą i z tą jedną osobą połączyć się uczuciem miłości. Jest to koniec osi oznaczony napisem „mono”, dokładnie MONOAMORYCZNOŚĆ. Etymologia słowa „mono” zabiera nas do starożytnej Grecji i wskazuje na znaczenie „jedyne”. Być może zadajesz sobie w tym momencie pytanie: „To można mieć inaczej?”. Inaczej niż mono? Oczywiście. Oś jest dość długa i na horyzoncie jawi się drugi jej koniec z napisem „poli”, co przetłumaczyć możemy na „wiele”, „złożony”, „rozmaity”. My rozumiemy to jako potrzebę budowania wielu miłosnych relacji w podobnym czasie lub zdolność do dzielenia miłości z więcej niż jedną osobą. Mówimy wtedy o POLIAMORYCZNOŚCI. I co ważniejsze, poliamoryczność jest całkiem naturalna. Czyli okazuje się, że niektóre osoby po prostu tak mają. I wcale nie znaczy to, że są do naprawy czy od razu do terapii. Jedyne, co można zrobić, to zaakceptować swoją seksualność i zobaczyć, jak w tej sytuacji budować relacje – ze sobą, ale też z innymi.

Hola, hola! Poniższy wykres ma też oś pionową, określaną w matematyce jako Y. (Wyjdźmy naprzeciw osobom o bardziej ścisłych zainteresowaniach, chociaż jak się okazało podczas jednego z poranków przy kawie, Magdalena Kuszewska jest wielozadaniowa, Michał Tęcza całkiem nieźle radzi sobie z naprawianiem elektryki, a Michał Sawicki był w matematycznej klasie w liceum... i zdał! Mamy zatem

z umysłami ścisłymi coś wspólnego). No więc oś pionowa określa drugi kluczowy element, wywołujący w związkach więcej nieporozumień niż pieniądze. To oś potrzeby seksualnej, a właściwie oś pożądania. Od dawna wiadomo, że wejście w relację nie wyłącza żadnym magicznym przyciskiem zainteresowania osobami trzecimi, ale rozbierzmy ten problem na czynniki pierwsze. Jeden biegun osi Y nazywamy MONOSEKSUALNOŚCIĄ, czyli zainteresowaniem seksualnym osobą, z którą aktualnie tworzy się relację, co oznacza brak potrzeby utrzymywania kontaktów seksualnych z innymi. Ta postawa pokrywa się ze społecznie oczekiwanym dowodem lojalności, jakim jest wierność. POLISEKSUALNOŚĆ natomiast oznacza, jak się domyślasz, stan zgoła odmienny. Osoby poliseksualne często szybciej przestają pożądać, potrzebują urozmaicenia i nie ma to nic wspólnego z atrakcyjnością, miłością czy zaangażowaniem w relację. O każdej z tych możliwości będziemy szerzej mówić. Teraz jednak mamy dla ciebie pewne ćwiczenie, poszerzające wiedzę na temat nomenklatury. Spróbuj określić siebie na każdej z dwóch osi i zobacz, w której ćwiartce się znajdujesz. Czy jest to ćwierć wyznaczona przez monoseksualność i monoamoryczność, czy jednak wymykasz się z tego schematu. Pamiętaj, że gdziekolwiek postawisz kropkę, jesteś zdrową seksualnie osobą!

Nie ma za co.



Przekładając na język polski zaproponowaną przez Jessicę Hern typologię, opieramy się na potrzebach. Nie tyle przedstawiamy gotowe schematy różnych modeli, ale pokazujemy narzędzie, które pozwoli Ci lepiej poznać siebie i stworzyć szczęśliwy związek.

Zostawiamy Cię z przemyśleniami na temat mono i poli z takim założeniem, że chodzi o ludzkie potrzeby, które mogą być różne. Będziemy po drodze wypełniać wiedzą ćwiartki z powyższego schematu – od związków na wyłączność, przez one-night standy po anarchię relacyjną – i pokazywać, jak o każdy rodzaj relacji można zadbać. Jak rozmawiać, jak szukać kompromisów oraz jak realistycznie ustalać kontrakty, by uniknąć frustracji i oddalania się od siebie. A co w przypadku, gdy jedna osoba jest mono, a druga poli? Do tego też przejdziemy, bo – jak pokazują przykłady z naszego życia zawodowego – da się.

Podział relacji na mono i poli jest podstawowy, bo, jak się pewnie domyślasz, w obrębie zwłaszcza grupy drugiej znajduje się wiele podtypów związków i można zaryzykować stwierdzenie, że ile relacji na świecie, tyle modeli ich funkcjonowania. Nie ma idealnych osób i nie ma idealnych relacji. Uśmiechamy się, pisząc to ostatnie zdanie. Tak bardzo przynosi ulgę i tak po prostu znosi presję.

Relacje jednak mogą być bardziej lub mniej dopasowane do potrzeb. Mogą w większym lub mniejszym stopniu wywoływać poszczególne emocje i stany, do których niejednokrotnie będziemy się odwoływać. Złość dla przykładu jest stanem, który pojawiać się musi i wcale nie chodzi o zachowania agresywne, nad którymi się nie panuje. Nie! Złość to emocja chroniąca potrzeby, to najlepsza koleżanka, która dobrze wysłuchana jest w stanie pomóc w wyrażaniu swojego zdania i wypracowywaniu standardów relacji. Wyobraź sobie złość na skali od zera do stu. Nie zawsze nasilenie tego, co odczuwasz, musi sięgać zenitu. Przy małej sile jesteś w stanie kontrolować to, co się z Tobą dzieje, i przekuć w owocne strategie. Wyobraź sobie, że zaczynasz fantazjować o innych osobach, co może być całkiem naturalne. Słabiutka złość na to, że nie możesz nawet wypowiedzieć tej fantazji, jest emocją, która dodaje odwagi, by asertywnie

poruszyć ten temat na głos, by wyrazić swoje potrzeby i jednocześnie zbadać potrzeby i emocje drugiej strony, by – w końcu – poszukać rozwiązania.

To, co jednak działa z odwróconą mocą i jest zupełnie niepotrzebne w relacji, to lęk. Z powodu strachu przed reakcją drugiej strony wiele rzeczy jest przemilczanych, zamiecionych razem z kurzem pod metaforyczny dywan. Szczerłość powoli jest zastępowana przez frustrację i zdrady, co pokazuje, że większość problemów w relacjach ludzie kreują samodzielnie.

Dlaczego? Bo w relacje nie potrafią. Nikt tego nie uczy w szkole. Ta świadomość jednak może przynieść ulgę. Złapanie myśli, że wcale nie trzeba sobie świetnie radzić, że można prosić o pomoc i że można się ciągle edukować, bywa jedną z metod terapeutycznych w procesie pracy z parami.

Poliseksualność a poliseksualność

Wygląda to na bałagan, ale możemy wszystko szybko ogarnąć. Rozwój wiedzy powoduje namnożenie pojęć, aż dochodzimy do momentu, w którym słowa z częstką „seksualność” zaczynają się wyczerpywać i następuje dublowanie. Poprowadzimy Cię teraz przez elementy seksualności, by zobaczyć, że poli niejedno ma imię.

Tożsamość płciowa to identyfikacja z konkretną płcią. Identyfikacji płciowych może być wiele. Zgodnie z zapisami polskiego prawa wyróżnić możemy dwie – męską i żeńską. Te właśnie zakodowane są w naszych numerach PESEL. I tak u kobiety – przedostatnia cyfra w szeregu jest parzysta (0, 2, 4, 6, 8), a u mężczyzny – nieparzysta (1, 3, 5, 7, 9). Wiemy jednak, że prawo bardzo często nie nadąża za tym, jak funkcjonuje społeczeństwo, oraz za ustaleniami z zakresu medycyny, psychologii i seksuologii. Wiemy już bowiem, że pojęcie płci nie jest czarno-białe i niektóre osoby nie odnajdują się w tym binarnym podziale. Mówimy wtedy o niebinarności. Osoby niebinarne identyfikować się mogą z obiema płciami, mogą też nie identyfikować się z żadną lub w ogóle zupełnie inaczej odczuwać swoją płć.

Zwykle trudno to zrozumieć ludziom, których cechuje spójność tożsamości z płcią nadaną przy urodzeniu i zwykle z ich anatomią. Cóż... Należy wówczas przyjąć, że tak jest, i już. Kiedy tłumaczymy to podczas wykładów czy szkoleń, najczęściej porównujemy to zjawisko do poczucia tożsamości narodowej, chociaż oczywiście to zupełnie inne kategorie. Niemniej taki przykład może pomóc zrozumieć, że można mieć inaczej. Nam – dzieciom rodziców urodzonych w Polsce i identyfikujących się jako Polka i Polak – też trudno wczuć się w sytuację osoby urodzonej w Holandii, której ojciec jest Algierczykiem francuskiego pochodzenia, a matka Australijką wychowaną w Hongkongu. Odczuwanie przynależności do konkretnego narodu i silna relacja z nim jest wówczas bardzo indywidualną kwestią. Komu taka osoba kibicuje podczas igrzysk? Jak odpowiada na pytania „skąd jesteś?” lub „kim jesteś?”? Jeśli chodzi o tożsamość, należałoby więc przyjąć, że można mieć różnie, nie jest to matematyka i nie wszystko jest zero-jedynkowe.

Kolejnym aspektem seksualności człowieka jest orientacja – czyli to, jakiej płci osoby wzbudzają pożądanie lub rozpalają serce miłym uniesieniem. Od lat siedemdziesiątych zeszłego wieku w definicji orientacji występuje podział na kierunek popędu seksualnego i romantycznego. W definicji orientacji mamy również jasny podział na orientację heteroseksualną (kiedy ktoś odczuwa pociąg do osób przeciwnej płci – w binarnym podziale), homoseksualną (kiedy ktoś odczuwa pociąg wobec osób tej samej płci – w binarnym podziale) i biseksualną (kiedy ktoś może odczuwać pociąg wobec osób obu płci, również w podziale binarnym).

Wiemy już jednak, że tożsamość płciowa nie zawsze jest binarna, więc powyższa definicja orientacji nie wypełnia całego spektrum. Należało zatem rozszerzyć pojęcie orientacji, a właściwie poszukać czegoś nowego. Tak powstała „tożsamość seksualna”, czyli indywidualne poczucie kierunku własnego popędu seksualnego – w stronę mężczyzn, kobiet, osób niebinarnych, wszystkich... Tożsamość seksualna może więc być hetero, homo, bi, ale nie tylko. I tak dla przykładu aseksualność to brak pociągu seksualnego, panseksualność

(*pan* – wszystko) to odczuwanie pociągu do osób bez względu na ich płeć nadaną przy urodzeniu czy tożsamość płciową, a poliseksualność (*poli* – kilka, wiele) wobec wybranych grup osób, ale nie wszystkich.

„Tożsamość romantyczna” to pojęcie określające kierunek uczuć, czyli po prostu to, w kim się zakochujesz. Podobnie jak w przypadku tożsamości seksualnej możemy wyróżnić osoby hetero-, homo-, bi-, ale również poli-, pan- i aromantyczne. I co istotne w kontekście tworzenia relacji – pociąg seksualny wcale nie musi iść w parze z tożsamością romantyczną. Pewnie zauważysz to w opisywanych później przez nas historiach.

Poliseksualność więc ma dwa znaczenia w zależności od kontekstu. Albo odnosi się do tożsamości seksualnej, albo (o czym głównie piszemy w tej książce) do liczby (większej niż jedna) osób, z którymi podejmuje się lub chce się podejmować kontakty seksualne w jednym okresie, i jest przeciwieństwem monoseksualności, czyli stylu życia, w którym ktoś utrzymuje kontakty seksualne z jedną osobą w jednym okresie. Proste? Z każdym rozdziałem będzie coraz bardziej zrozumiałe, a jednocześnie wciągniemy Cię w niesamowicie interesujący i barwny świat ludzkiej natury.

Let's start the game!

Relacja to gra zespołowa. Jak dobrze grać i wygrać?

Zapomnij o poradnikach dla par, które każą dopasować się do schematów. *Miłosne mono/poli* to nie kolejna książka o poprawianiu związku. To nowatorski przewodnik po realnych modelach relacji – monogamicznych, otwartych, poliamorycznych i tych wszystkich pomiędzy.

Autorzy w sposób lekki, ale zarazem w pełni profesjonalny, oparty na aktualnej wiedzy oraz praktyce, przybliżają modele relacji, które istniały od zawsze – a całkiem niedawno zostały dopiero nazwane. Pomagają zrobić pierwszy krok, którym jest rozpoznanie własnych potrzeb i otworzenie się na nie. Podają też wskazówki oraz narzędzia, które pomogą Ci stworzyć relację, jakiej naprawdę chcesz i potrzebujesz. Bez udawania. Bez ciśnienia. Za to w zgodzie ze sobą.



Ta książka to kij włożony w mrowisko stereotypów na temat relacji.

Katarzyna Miller, psycholożka, psychoterapeutka



Ależ ta książka jest genialna! Jestem przekonana, że powinna ją przeczytać każda osoba!

Magdalena Chorzewska, psycholożka, seksuolożka



Miłość ma coś z gry! Żeby wszyscy się dobrze bawili, ustala się zasady. Miłosne mono/poli pokazuje, że związki mono, poli i te pomiędzy mogą być równie wartościowe.

dr n. med. Robert Kowalczyk, psycholog, seksuolog kliniczny i psychoterapeuta

Sugerowana
cena detaliczna 49,90 zł



Książka dostępna na
sklep.zwierciadlo.pl
Książka ukazała się jako e-book.

Patroni medialni:

zwierciadlo.pl

psychologia dla ciebie
sens