

JAK OBUDZIĆ W SOBIE ŻĄDZE

Faceci mają łatwiej: potrafią przeżywać orgazm bez względu na okoliczności. Nam trudniej zanurzyć się w rozkoszy. Nauczmy się więc słuchać naszych zmysłów. One mogą być pomocne, bo są potężnym afrodyzjakiem! AGATA DOMAŃSKA

Co jest najczęstszą przyczyną kobiecych problemów z przeżywaniem przyjemności? Seksuolodzy są zgodni: brak umiejętności bycia tu i teraz. A tylko to gwarantuje dobry seks. Niestety, pleć piękna ma skłonność do krążenia myślami wokół spraw trudnych, smutnych czy nierozwiązanych. To zabiera kobiety daleko od sypialni i... własnego ciała, które traci szanse na przeżycie rozkoszy. Jeśli chcemy mieć z seksu radość, trzeba wrócić do sypialni! Jak? Odwołajmy się do zmysłów. One mogą stać się potężnym afrodyzjakiem!

ZAPACH MIŁOŚCI

Kiedy mowa o zmysłach w łóżkowym kontekście, nasze rozumowanie idzie na skróty: mężczyźni są wzrokowcami, kobiety są czułe na dotyk. To tylko część prawdy. Bo gdzie smak, węch, słuch? Szkoda, że pomijamy je w naszym sypialnianym życiu, bo mogą być naszymi sprzymierzeńcami. O tym, jak wielką siłę ma zapach, przekonała się Elwira, 30-letnia dentystka. „Szłam ulicą, gdy nagle poczułam zapach wody kolońskiej, której używał mój pierwszy facet!”, wspomina. „Zalala mnie fala wspomnień... Natychmiast kupiłam taką samą wodę. Wieczorem poprosiłam obecnego partnera, by się nią skropił przed przyjściem do łóżka. Kiedy owionął mnie ten zapach zmieszany z zapachem męskiej skóry, oszalałam. Nawet nie wiedziałam, że potrafię być w łóżku tak nienasycona”. Seksuolog Małgorzata Zaryczna zgadza się, że zapach jest niedocenianym afrodyzjakiem. „Aby skorzystać z jego mocy,

wystarczy uwierzyć, że małe zmiany w naszej codzienności mogą wiele zmienić”, uważa Zaryczna. „Dobrze wieczorem zapalić pachnące świece czy kadzidełko. Warto też iść razem do sklepu z perfumami, mydełkami czy olejkami i wspólnie wybrać zapach, który zaprosimy do sypialni”. Naszej erotyczności sprzyjają takie zapachy, jak: paczula, ambra, piżmo, cedr, ylang ylang czy czekolada. A jeśli potrzebujemy w sypialni zastrzyku energii? Pomoże nam zapach: cytryny, pomarańczy, imbiru. A gdy odprężenia – woń magnolii, jaśminu, zielonych owoców.

CZUŁE SŁÓWKA

Popularnym pytaniem zadawanym przez flirtujących na jednym z portali randkowych jest: „W szczytowym momencie najbardziej kręci mnie, gdy mój

Najbardziej erogennym obszarem ciała jest MÓZG. Pikantne myśli mogą wiele.

partner...”. Najczęściej wybieraną odpowiedzią jest „krzyczy” albo „mówi, jak mu dobrze”. Tyle teoria, bo w praktyce większość kobiet jest w łóżku jak film z Charliem Chaplinem: absolutnie niema. Wstydzimy się wydać jakikolwiek odgłos, bo to głupio brzmi, bo wstyd, bo to niepoważne... Tymczasem utrzymywanie nabożnej ciszy podczas seksu jest wrogiem przyjemności! „Kiedyś poszłam do łóżka z moim facetem po przyjęciu. Byłam trochę oszołomiona drinkami i... wyrwało mi się kilka rozkosznych

jęków”, przyznaje Judyta, 28 lat, specjalistka od HR. „Bardzo mnie to podnieciło! A gdy on szepnął mi do ucha jakiegoś świństwko, po prostu odleciałam...”. Otóż to: w najwspanialszej pieśni o miłości śpiewają nasze jęki, westchnienia świadczące o tym, jak jest nam cudownie. „Kiedy Kochamy się z zamkniętymi ustami, kontrolujemy się i przeszkadzamy organizmowi w naturalnym procesie. Jeśli nie tamujemy naturalnych odgłosów, bodźce odczuwamy dużo głębiej”. Dlatego podczas terapii w gabinetach seksuologów kobiety są zachęcane do tego, by pozwalały sobie na jęki rozkoszy. Wstydzą się w sypialni? Mogą na początek ćwiczyć w samotności.

„By stworzyć atmosferę wyjątkowości zbliżenia, warto wykorzystać muzykę, która nam się dobrze kojarzy”, przekonuje Małgorzata Zaryczna. „Słuchając płyty, przy której kochaliśmy się na początku znajomości, możemy poczuć echo dawnej namiętności. A pulsująca, zmysłowa muzyka pozwala zatracić się w doznaniach. Słuch to zmysł pierwotny, nasz mózg w niezwykle sposób zapamiętuje dźwięki i kojarzy je z wydarzeniami, które się z nim łączą”.

ŚMIAŁY DOTYK

Czy ktoś kiedyś poprosił cię: „Zamknij oczy i wyobraź sobie...”? Na pewno. Dlaczego prosił o zamknięcie oczu? Bo to pozwala się skupić na „tu i teraz”. Z reguły palmę pierwszeństwa po wzroku przejmuje dotyk. „Uwielbiam, kiedy Paweł w sypialni zawiązuje mi oczy”, wyznaje Grażyna, 35-letnia pracowniczka biura podróży. „Wtedy czuję się dziksz,

bardziej zmysłowa". Z zasłoniętymi oczami jesteśmy bardziej bezbronne i zdane na partnera. To pozwala nam oddać odpowiedzialność mężczyźnie. Zahamowane kobiety, podświadomie uważające seks za coś nieprzystojnego, mogą dać się ponieść namiętności, której normalnie nie śmiałyby spojrzeć prosto w oczy... Poza tym „w ciemności” jesteśmy śmielsze, gdyż nie musimy oglądać swojego ułomnego ciała. Bo choć w oczach partnera jesteśmy godne pożądania, my naszym ciałom wciąż mamy coś do zarzucenia. Ale kiedy ciemna opaska nas „oślepi”, łatwiej się zapomnieć. Dotyk to każdy kontakt dwóch ciał. A jedną z jego cudowniejszych form jest taniec. Dzięki niemu nasze ciała mogą się tak ze sobą zestroić, zgrać, wejść w taką harmonię, że stają się jednym. Wiele tańczących par uważa, że taniec jest lepszy niż seks. A najfajniejsze w nim jest to, że w naturalny sposób przenosi to zestrojenie i ekstatyczną radość ze wspólnego ruchu prosto do sypialni...

POTEGA WYOBRAŹNI

Porzekadło mówi, że najbardziej erogennym obszarem ciała jest mózg. To prawda! Kiedy sobie coś wyobrażamy, w mózgu pobudzone są obszary odpowiedzialne za wykonywanie rzeczywistych działań! Warto to wykorzystać, by wprawić się w nastrój odpowiedni do seksu. „Ostatnio zaskoczyłam samą siebie”, przyznaje Regina, 32-letnia pediatra. „Wpadła mi w ręce książka Nancy Friday, w której opisane są kobiece fantazje erotyczne. Niektóre wydawały mi się przesadzone, ale podziałały na moją wyobraźnię. Byłam tak podniecona, że kiedy mój mąż wrócił do domu, zamiast obiadu dostał... dziką żonę”. Seksuolodzy twierdzą, że najwięcej frajdy daje seks spontaniczny. Nie znaczy to, że do niego nie można się przygotować... Dlatego zawsze warto mieć wydepilowane ciało miękkie od dobrego balsamu i piękną bieliznę. „Zadbane same dla siebie jesteśmy bardziej zmysłowe”, mówi Zaryczna. „Wzrasta wtedy nasze libido, samoocena, zaczynamy dostrzegać, że to nie jest dla kogoś, tylko dla nas. I nagle się okazuje, że nie tylko lepiej reagujemy na propozycje seksu ze strony partnera. Same zaczynamy inicjować seks z nieklamanej ochoty”. ■

