Copyright © Paweł Reichelt

Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie i kopiowanie całości lub części niniejszej publikacji jest zabronione bez pisemnej zgody autora. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie oraz odsprzedaży zgodnie z Regulaminem Wydaje.pl.

Seks

Witaj w moim poradniku

„Nie uciekniemy od seksualizmu, chociaż niełatwo pojąć i przeżywać własną seksualność. Seks jest dobry wtedy, gdy podchodzi się do niego odpowiedzialnie i myśli się o potrzebach partnera. Cokolwiek robimy z drugim człowiekiem, jesteśmy razem za to odpowiedzialni.”

Fazy seksu

Kobiety cenią odpowiednią atmosferę zbliżenia.

Dla mężczyzn nie ma to dużego znaczenia, co nie znaczy, że jest im obojętne, gdzie uprawiają seks.

Występują **4** fazy aktu seksualnego:

1)Narastanie podniecenia
2)Faza plateau - wysoki poziom podniecenia seksualnego utrzymujący się dość długo
3)Orgazm
4)Uczucie odprężenia i przyjemnego znużenia

Według badań seksuologów dla pań najbardziej zadowalająca jest pozycja **od tyłu**. Dla panów natomiast najbardziej udana jest pozycja **boczno - tylna**, kiedy partnerzy spoczywają na tym samym boku.

Aby kobieta przeżyła orgazm, musi być spełnionych wiele warunków: partner zaspokajający

emocjonalne oczekiwania, sprzyjające warunki, stymulacja pożądanych obszarów ciała.

Wiele kobiet ceni sobie odpowiedni klimat i atmosferę towarzyszącą zbliżeniu, a więc poczucie bezpieczeństwa, spokój, czułość partnera. Mniejsze w tym temacie są potrzeby mężczyzn.

Zapotrzebowanie na seks

U panów jest ono największe około **21** roku życia, a u kobiet między **30** a **35** rokiem życia i później.

Mężczyźni często dążą do wulgaryzacji seksu.

Nazywa się to zespołem **Madonny i ladacznicy**, czyli:

ambiwalentna postawa mężczyzn wobec kobiet, współistnienie modelu Madonny – porządnej, cnotliwej, cenionej w roli idealnej żony i matki oraz modelu kobiety-ladacznicy – zmysłowej, niewiernej, rozpustnej, łatwej, dostępnej, zabawowo traktującej seks.

Przyczyny rezygnacji par ze współżycia seksualnego:

1)Erekcja u mężczyzny
2)Pochwica - silne skurcze mięśni pochwy zamykające ją.
3)Traumatyczne przeżycia z przeszłości i zahamowania seksualne.

Najlepsze cechy przystosowania seksualnego:

1)Ekstrawersja
2)Wysoki poziom samooceny (w razie porażek duża odporność)
3)Optymalny poziom neurotyzmu
4)Dużo uczucia i miłości w rodzinie
5)Brak uprzedzeń w sferze seksu.

Źródłem gier w seksie jest brak wiary w miłość. Jeżeli nie wierze w to, że mogę być kochany i kochać, nie zostaje mi nic innego, jak sięgnąć po podstępne działania, aby przeżyć choćby namiastkę akceptacji.

Zdrada

Najlepszym zabezpieczeniem przed zdradą jest związek głęboki i satysfakcjonujący oparty na otwartości i zaufaniu.

2 powody zdrady przez mężczyzn:

a)Małżeństwo jest nudne, monotonne a seks jest rutyną, a nie przyjemnością.
b)Flirt, prowokacja, najczęściej pod wpływem alkoholu.

Dla mężczyzn zdrada jest pojęciem płynnym. Co więcej, kontakt z inną kobietą uświadamia mężczyźnie, jak silna i niepowtarzalna więź istnieje pomiędzy nim i żoną.

U kobiet jest inaczej. Tym co powstrzymuje kobietę przed zdradą jest **miłość**, a jeśli nawet ta miłość ulega osłabnięciu - pozostaje **moralna norma niekrzywdzenia drugiego człowieka**.

Mężczyznom łatwiej jest się zgodzić na współżycie seksualne bez emocjonalnego zaangażowania, zaś u kobiet seks jest **potwierdzenie miłości**.
Pobudzenie kobiety bardziej niż u mężczyzny uzależnione jest od treści jej przeżyć i emocji. Integracja **uczuć z seksualnością**, połączona z wpływem norm społecznych może, sprawić, że kobieta po stosunku seksualnym z nowym partnerem uzna, że jest w nim zakochana**!**

Koncepcję psychologiczne tłumaczą silną potrzebę wierności u kobiet ich **odmienną strukturą psychologiczną**. Poczucie bezpieczeństwa i stabilizacja są na wysokim miejscu w związku. Poza tym następstwa zdrady popełnionej przez kobietę zwykle bardziej zagrażają trwałości związku niż niewierność mężczyzny. Niewierność kobiet najczęściej jest wynikiem niezaspokojonych potrzeb, szczególnie **emocjonalnych**.

Kobiety dotkliwie odczuwają rozmijanie się potrzeb emocjonalnych, takich jak czułość i serdeczność, okazywanie tkliwości w chwilach intymnych, zainteresowanie ich sprawami i przebiegiem dnia ze strony męża.

Polimonogamia

Często walczą w nas sprzeczne tendencje, na przykład potrzeba zmian i nowych wrażeń z potrzebą stabilizacji, założenia i posiadania własnej, trwałej rodziny oraz wychowywania dzieci. Każdy więc jest **polimonogamistą**.

Gdy kochamy, nasze myśli i uczucia ukierunkowane są na ukochana osobę - wtedy przejawiamy tendencje monogamiczną. Kiedy uczucie słabnie, przybierają na sile tendencje poligamiczne. Pojawia się skłonność do erotycznego zainteresowania się **nowym partnerem**. Bywa ona pohamowana poczuciem obowiązku wobec partnera, uczuciem przyjaźni i lojalnością. Dochowanie wierności w tym okresie nie jest już **automatyczne**, lecz następuje na drodze świadomego wysiłku, **samoopanowania**.

Oprócz samoopanowania innego czynniki to:

1)Wcześniejsze urazy uczuciowe lub seksualne i chęć posiadania **1** partnera.
2)Integracja uczuć z popędem seksualnym.

Ogólne przyczyny zdradzania:

Nuda między partnerami
Niezadowolenie ze związku
Konflikty uczuciowe i seksualne
Potrzeba wyzwań emocjonalnych

Długa nieobecność lub choroba partnera
Zakazany owoc lub chęć sprawdzenia się

Powściągliwość jest najsilniejsza w okresie dojrzałości. Na skutek starzenia się hamulce słabną, co stwarza tendencje do niewierności, mimo obniżonej wtedy pobudliwości seksualnej. Mogą one również słabnąć po spożyciu alkoholu. Wcale nie zwiększa się popęd seksualny, ale obniżają się hamulce woli.

Jak się bronić przed pokusami?

Osoby silnie zaangażowane w stały związek odrzucają i **dewaluują ewentualnych partnerów** - szczególnie tych atrakcyjnych i dostępnych.

Dewaluacja - jeden z mechanizmów obronnych. Polega na przypisywaniu sobie lub innym osobom wyolbrzymionych cech lub właściwości negatywnych.

Nie musimy więc się bać kontaktu z atrakcyjnym partnerem alternatywnym, ponieważ jesteśmy zaangażowani w stały związek. Możemy uzyskać spokój ducha za pomocą "wyrzucenia" atrakcyjnej alternatywy z "myśli".

Seksualność od małego

Pierwsze dwanaście lat w naszym rozwoju seksualnym nazywane bywa okresem eksperymentalnym. Dziecko wtedy poznaje swoje ciało.

3 odkrycia w sferze seksualności u dziecka:

1)Masturbacja dziecięca - dotykanie z ciekawości własnych organów
2)Odkrywanie różnic płciowych i ich funkcji. Chęć odkrycia płci przeciwnej rozpoczyna także cykl pytań związanych z funkcją narządów płciowych, istotą różnic płciowych, z rozrodczością i ze współżyciem seksualnym dorosłych.
3)Wykorzystanie relacji w celu doświadczania przyjemności.

Masturbacja

"***Nie krytykuj masturbacji! To seks z kimś, kogo się kocha!***"

Jeszcze w **20** wieku uważana masturbację za źródło wielu chorób. Teoretycznie dotyczy prawie wszystkich.

Gdy zapytać głośno - nie dotyczy nikogo.

Na szczęście w deklaracji praw seksualnych światowej organizacji zdrowia, opublikowanej w **2002** roku zapisano, że masturbacja ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i seksualne, a człowiek ma prawo do tego typu aktywności.

Masturbacja wynika z pragnienia obecności i daje poczucie bliskości "dla siebie". Mimo przeobrażeń społecznych i zmian cywilizacyjnych, często towarzyszą jej lęki: przed przyłapaniem, przed negatywnym wpływem na zdrowie, przed byciem zboczonym i grzesznym.

Niesłusznie.

W żadnym innym okresie życia mężczyzna nie przeżywa tak silnego i stałego stanu podniecenia, jak właśnie podczas **dojrzewania**.
W dorosłości masturbacja jest odskocznią od nieodbywania stosunków płciowych. Z badań wynika też, że osoba mająca regularne stosunki masturbuje się co najmniej epizodycznie.

Sieć, jako wolne medium od cenzury pozwala na zupełnie swobodną i nieograniczoną wymianę fantazji i pragnień. Można znaleźć tysiące stron pornograficznych, które są łatwo dostępne, ale też niebezpieczne. Jednak nie można uzależniać masturbacji, od oglądania filmów za każdym razem.

Obecnie w środowisku seksuologów, rozważa się ustanowienie nowej orientacji seksualnej. Dotyczyłaby ludzi, którzy odczuwają **wewnętrznie popęd płciowy do samych siebie**. Żeby formalnie zaistniała, musi doczekać się ustanowienia przez Światową Organizację Zdrowia, a to może nastąpić najwcześniej około **2012** roku.

Inicjacja seksualna

Dla jakości późniejszego życia seksualnego ważne jest nie tyle **kiedy** rozpoczniemy współżycie, ile **jaki** jest ten pierwszy kontakt płciowy - czy towarzyszy mu odpowiednia atmosfera, czy mamy dobrą relację emocjonalną z partnerem, czy akceptujemy siebie i dobrze rozumiemy własne potrzeby i pragnienia. Pierwszy kontakt erotyczny wywiera wpływ na ocenę siebie w roli męskiej i kobiecej, na naszą reaktywność seksualną i związki uczuciowe.

Osoby, które zgłaszają się do seksuologa z powodu mało satysfakcjonujących kontaktów, a nawet awersji seksualnej, nierzadko opisują swoje pierwsze doświadczenia erotyczne jako trudne, nieudane czy wręcz bolesne i traumatyczne. Szczególnie dotyczy to osób, które doświadczyły w przeszłości nadużycia lub gwałtu.

Zbyt wczesna inicjacja często wiąże się z niedojrzałą motywacją i może doprowadzić do różnych następstw:
chorób przenośnych drogą płciową, problemów psychicznych, konfliktów z partnerem, trudności w uczeniu się czy powstawanie zaburzeń seksualnych.

Stosunek seksualny oznacza zgodę na bliskość z drugim człowiekiem, posuniętą do największej **intymności**.

Wśród ludzi młodych najczęściej jednak podejmuje się współżycie pod wpływem **presji.**

Dziewczynki później rozpoczynają współżycie niż chłopcy. A te które stosunkowo wcześnie zaczynają współżyć odczuwają niechęć do szkoły, doświadczyły niepowodzeń w nauce i nie mają ambicji dalszego kształcenia, a ich rówieśnicy już współżyją seksualnie.

Inne sprzyjające czynniki wczesnej inicjacji:

Akceptacja społeczna, mała religijność, ubóstwo i brak edukacji seksualnej. Podatność na wpływy otoczenia, zaburzenia zachowania, niska samoocena, skłonność do uzależnień, potrzeba utrzymania przy sobie **2** osoby.
Osoby, które podejmują współżycie w wieku **40** czy **50** lat też na ogół potrzebują specjalisty, albo wsparcia farmakologicznego.

Jaka jest przyczyna tak późnej inicjacji seksualnej?

1)Bywa, że jest to związane z porzuceniem stanu duchownego na rzecz związku z kimś.
2)Osoby mocno emocjonalnie związane z rodzicem - często znajdują sobie partnera po jego śmierci.
3)Zaburzenia seksualne (pochwica)
4)Oczekiwanie na idealnego partnera.

W naszej kulturze wciąż większą wagę przywiązuje się do "czystości" kobiet. Ich życiu seksualnemu towarzyszy więcej zakazów, ograniczeń i ocen moralnych.

Seks kojarzy się z młodością. Uprawianie seksu przez osoby w podeszłym wieku świadczy o ich witalności, otwarciu poznawczym i co najważniejsze - o umiejętności dawania i brania. Udane życie seksualne pozytywnie wpływa na obraz własnej osoby i identyfikację z własną płcią.

Teoretycznie do później starości można uprawiać seks. Niestety rozmaite czynniki mogą obniżać sprawność seksualną. Są to: choroby, zażywane leki, alkohol, konflikty w związku, niskie poczucie własnej atrakcyjności, lek przed starzeniem się, depresja, zmęczenie i stres.

Maslow twierdził, że nasze motywacje są złożone. Zachowanie może służyć różnym, często nieświadomym celom. Również zachowania seksualne mogą wynikać z różnorodnych potrzeb. Pierwsze skojarzenie to, oczywiście, potrzeby fizjologiczne, ale także przynależności i miłości. Towarzyszy temu okresowi lęk związany z przemijaniem, poczucie kończącego się życia.

Zaspokajanie potrzeb seksualnych jest istotnym warunkiem utrzymywania związku. Czynnikami pozwalającymi zachować aktywność seksualna do późnej starości są: udany związek, dopasowanie partnerów pod względem temperamentu, treningi masturbacyjne w okresie przerw we współżyciu, odpowiednia dieta, niepalenie papierosów, niedopuszczanie do kumulowania się stresów.

Mózg, seks i nagrody

Rozmnażanie płciowe najlepiej służy naczelnemu biologicznemu zadaniu każdego gatunku: **unieśmiertelnieniu własnych genów**. Istoty, które nie potrafią skutecznie przekazać swoich genów, umierają bezpotomnie.

Przeżywają tyko te gatunki i rasy, których przedstawiciele męczą się, aby geny przekazać następnemu pokoleniu. Seks i związana z nim reprodukcja są niezbędne dla istnienia ludzkości,

choć pociągają za sobą znaczące koszty.

Pierwszym etapem **zachowań seksualnych** jest pożądanie, czyli **libido**. Narasta silnie w okresie dojrzewania, co szczególnie widać u nastoletnich chłopców. Napędzają je głównie hormony płciowe – **testosteron** i **estradiol (kobiety)**. Kolejny etap to podniecenie, związane z pojawieniem się odpowiedniego partnera. Do akcji wkracza autonomiczny układ nerwowy, który przygotowuje narządy płciowe do współżycia.

W mózgu pojawia się **dopamina, noradrenalina i serotonina**. Zapewniają one obniżenie lęku i poczucie przyjemności. Następnie kopulacja i orgazm.

Rodzi się przywiązanie, które służy utworzeniu pary, która w przyszłości zaopiekuje się nośnikami wspólnych genów, czyli swoim potomstwem.

Cel zachowań seksualnych, którym jest przekazanie genów następnemu pokoleniu, wymaga współpracy dwóch osób. Ludzie są przeważnie monogamiczni i zazwyczaj znajdują jedną jedyną, wyjątkową osobę.

Z punktu widzenia biologii, najistotniejszy cel seksu, to macierzyństwo i ojcostwo. Rodzicielstwo wzmacnia nie tylko więź rodzinna, ale tez więź partnerską, która wykracza znacznie poza okres reprodukcyjny.

Cały ten orgazm

Satysfakcja seksualna kobiet zależy nie tylko od fizjologii. Uwarunkowana jest również licznymi psychologicznymi czynnikami, takimi satysfakcjonujący związek, obraz samej siebie czy wcześniejsze doświadczenia seksualne.

Cykl reakcji seksualnych prowadzących do orgazmu:

1)Faza pierwsza to pożądanie, czyli **apetyt** na seks. Szczególnie fantazje seksualne i chęć podjęcia aktywności seksualnej.

2)Druga faza to podniecenie/pobudzenie. W trakcie tej fazy dochodzi do erekcji członka u mężczyzn i **lubrykacji** (zwilżenie ścian pochwy) u kobiet. W obu płci obrzmiewają brodawki sutkowe, chociaż jest to objaw częściej występujący u kobiet. W trakcie kontynuacji stymulacji pojawia się faza plateau (podniecenie seksualne). Stymulacja u mężczyzn powoduje zwiększenie jąder do **50** % a kobiece piersi powiększają się do **25** %. W tej fazie pojawiają się także spontaniczne skurcze dużych grup mięśni, przyspieszona akcja serca, przyspieszony oddech oraz wzrost ciśnienia krwi. Silne podniecenie może trwać od **30** sekund do kilkunastu minut.

3)Faza trzecia to **orgazm**. Jest to szczyt seksualnej przyjemności związany z uwolnieniem napięcia seksualnego.

4)Potem jest faza czwarta - **odprężenie**. Powoduje ona odpływ krwi z genitaliów, co powoduje powrót organizmu do stanu spoczynku. Po orgazmie pojawia się charakterystyczny etap refrakcji,

który u mężczyzn może trwać od kilku minut do kilku godzin. W tym czasie, pomimo stymulacji, mężczyzna nie jest w stanie osiągnąć kolejnego orgazmu. Inaczej jest u kobiet, u których etap refrakcji nie występuje, są gotowe i zdolne do osiągnięcia kolejnego lub kolejnych orgazmów.

Niektóre kobiety przechodzą bezpośrednio z **fazy podniecenia do fazy orgazmu** lub też odczuwają pożądanie czy podniecenie, które jest dla nich satysfakcjonujące, **bez osiągania orgazmu**.
Poza tym seksualne funkcjonowanie kobiet jest bardziej zróżnicowane niż funkcjonowanie mężczyzn i związane z licznymi psychologicznymi czynnikami, takimi jak satysfakcjonujący związek, obraz samej siebie czy wcześniejsze negatywne doświadczenia seksualne.

Celem aktywności seksualnej kobiet niekoniecznie musi być orgazm, raczej własna satysfakcja, która może być wyrażana jako satysfakcja fizyczna lub satysfakcja emocjonalna.

Chociaż zdolność do przeżywania orgazmu przez mężczyzn jest wrodzona, to w przypadku kobiet ma ona charakter **wyuczony**. Zdarza się, że niektóre kobiety potrzebują pewnej regularności w życiu płodowym, aby rozwinąć u siebie pobudliwość oraz ową zdolność przeżywania orgazmu.

Kobieta ma kilka orgazmów:

Łechtaczkowy (stymulacja łechtaczki)
Pochwowy (stymulacja pochwy)
Analny (okolice odbytu)
Orgazm punktu G (przednia ściana pochwy)
Orgazm punktu U (stymulacja okolic cewki moczowej)
Orgazm nocny (orgazm z w nocy tzw. polucje)
Stymulacja piersi

Niektóre kobiety lubią **grę wstępną** a niektóre nie. Celem jednak jest lubrykacja (nawilżenie pochwy), która umożliwia wprowadzenie członka do pochwy.

Czasami orgazm się nie pojawia. Jest wiele czynników negatywnych: gorszy nastrój, stres, niewłaściwa dieta. Są tez przyczyny fizjologiczne których nie będę rozwijał.

Anorgazmia dotyczy wielu kobiet, ale tez nie stanowi dla nich problemu jeżeli stosunki są satysfakcjonujące, czerpią z nich rozkosz i przyjemność.

W zgodzie ze sobą

Orientacja seksualna oznacza stały popęd płciowy oraz uczuciowy w kierunku osobników określonej płci.

Wyróżniamy trzy orientacje seksualne:
heteroseksualna, biseksualna, homoseksualna.

Według psychologów i psychiatrów, orientacja seksualna człowieka nie zależy od jego woli i nie podlega zmianie. Wrodzone czynniki hormonalne odgrywają znaczącą rolę w rozwoju ludzkiej

seksualności. Na kształtowanie się orientacji homoseksualnej wpływa niedobór pod koniec okresu prenatalnego **androgenu**, czyli męskiego hormonu.

Freud zakładał, że człowiek jest z natury **biseksualny**. Uważał, że homoseksualizm nie jest chorobą ani patologią, ale wynika z "innego rodzaju funkcjonowania płciowego, spowodowanego zakłóceniem rozwoju seksualnego".
Homoseksualizm został usunięty z klasyfikacji zaburzeń i chorób Światowej Organizacji Zdrowia w **1991** roku.

Przymuszanie młodego człowieka do zmiany orientacji nie powinno mieć miejsca, gdyż nasze preferencje seksualne nie zależą od naszej woli. Terapie w tym zakresie kończą się abstynencją seksualną lub zaburzeniami psychicznymi.

Pożądanie na żądanie

Niepłodność dotyka w Polsce co piątą parę. Rodzi depresję, lęk, wstyd, czasem wzajemne obwinianie się partnerów. Poddaje trudnej próbie życie seksualne.

Wiele par skarży się, że nie mają już ochoty na seks.

Seks w służbie zajścia w ciążę rujnuje niejedno małżeństwo. Pomoc psychologiczna i terapia dla osób leczących się z powodu niepłodności ma na celu między innymi odbudowanie nierzadko zrujnowanego życia seksualnego, tak aby przestało być traktowane jedynie jako sposób na posiadanie dziecka.

Częsty model małżeństwa jest wtedy gdy mężczyzna zostawia kobietę gdy brakuje dziecka bądź są problemy z jego poczęciem. Kobieta nieświadomie przelewa instynkty macierzyńskie na partnera. Zdrabnia jego imię, nazywa swoim misiaczkiem. Nadskakuje mu w nadziei ze jej nie zostawi. Jednak rola małego chłopca obniża jego poczucie męskości.

Pary leczące się z powodu niepłodności narażone są na pułapkę zniechęcenia seksem, traktowanym instrumentalnie. Niepłodność jest chorobą, a nie wyrazem braku kobiecości lub męskości. Nie zapominajmy o sygnałach płynących z ciała. One podpowiadają, kiedy mamy ochotę na seks. Okazuje się, że najczęściej w dniach płodnych.

Ciężkie czasy dla seksu?

Musimy pamiętać, że wszystkie formy zaspokajania potrzeby seksualnej przy wykorzystywaniu najnowocześniejszych środków przekazu i najnowocześniejszej elektroniki są po prostu **masturbacją**. W ostatnich dekadach ta forma zaspokajania potrzeby seksualnej została zaakceptowana zarówno przez seksuologię rozwojową, jak i kliniczną, ale pod pewnymi warunkami.

Po pierwsze, zachowania autoerotyczne nie mogą mieć charakteru **nerwicowego**, a więc cechować się kompulsywnością, przymusowością, nałogowością. Po drugie, nie mogą być preferowanym sposobem zaspokajania potrzeby seksualnej. Zatem masturbacja uprawiana z wykorzystaniem

elektroniki jest patologią, jeśli ma się możliwość zaspokojenia w intymnym kontakcie z drugą osobą.

Człowiek potrzebuje bliskości, czułości i bezpośredniego kontaktu z partnerem. Cyberseks nie jest i nigdy nie będzie w stanie dostarczyć tylu doznać, ilu dostarcza intymne zbliżenie dwojga ludzi.

A czy kobiety przestaną potrzebować mężczyzn, a mężczyźni kobiet w seksie?

Wydaje się, że nie.

Ponieważ tradycyjny seks, oprócz swojej funkcji prokreacyjnej i fizjologicznej, zaspokaja także potrzebę miłości i przynależności do drugiego człowieka.

Ewolucja i dzieje cywilizacji świadczą o tym, że nic nie zastąpi bezpośredniego kontaktu z drugą osobą.

Sekwencje intymne

Kobieta - Mężczyzna:

1)”oko-ciało” - patrzenie na kogoś ze znacznej odległości i szybka ocena.
2)”oko-oko” - Pierwsze spotkanie oczu wywołuje odwrócenie wzroku. Uśmiech powoduje przejście do następnego etapu.
3)”głos-głos” - sprawdzenie jakości głosu, barwy itp.
4)”ręka-ręka” - gest pomocy lub zbliżenia się.
5)”ręka-bark” - otacza barkiem kobietę.
6)”ramię-talia” - to już gest nie dla przyjaciół.
7)”usta-usta” - pocałunek
8)”ręka-głowa” - ręce dotykają twarzy, szyi, włosów.
9)”ręka - ciało” - piersi partnerki
10)”usta-piersi”
11)”ręka-genitalia”
12)”genitalia-genitalia” - akt płciowy

Seks zamiast...

Ludzie chcą być erotycznie razem nie tylko dlatego, że pragną siebie fizycznie. Bywa jednak, że seksem rekompensują sobie inne potrzeby.

Jeżeli okazujemy uczucia tylko w sytuacjach intymnych, to używamy seksu jako **narzędzia** zaspokojenia potrzeby czułego przytulenia. Dla wszystkich kobiet i większości mężczyzn seks bez czułości jest **niesatysfakcjonujący**.

Ci, którzy chcą być stale zapewniani dotykiem o uczuciu, cierpią na niedosyt tkliwości, ponieważ nie byli dostatecznie kochani w dzieciństwie. Dla kobiet poszukujących głownie czułości długa i delikatna gra wstępna jest koniecznym warunkiem.

Im bardziej egoistyczni i niedojrzali są ludzie, tym trudniej o prawdziwą intymność. Seks może dostarczyć zapomnienia na chwilę. Prawdziwy dramat w związku przeżywa osoba, która dąży do bliskości, a **druga zamyka się przed nią**. Przyczyny takiej ucieczki są oczywiste: obawa przed zranieniem, brak zaangażowania, przykład nieszczęśliwych rodziców, płytkość uczuć, egoizm.

Gdy fizyczna intymność aktu seksualnego nie zaspokoi tęsknoty za akceptacją drugiego człowieka, seks wyda się pusty i bez sensu.

Seks w celu oszukania poczucia samotności, to problem **osób niepewnych swojej wartości lub stale spiętych i niepotrafiących się relaksować**.

W związku jedna ze stron nie może być tylko dawcą, a druga tylko biorcą.

Osoby nieśmiałe nie walczą, nie proszą o zaspokojenie własnych potrzeb, a z czasem zaczynają czuć żal i złość.

Jeśli boimy się stawić czoło przyczyno smutku, seks jest używany jako środek na przygnębienie. Jeśli partnerzy leczą siebie w ten sposób, tracą prawdziwe zainteresowanie seksem i z czasem - sobą.

Dramatem wielu osób jest upieranie się przy trwaniu w niesatysfakcjonującym związku wbrew pragnieniu zerwania. Inny błąd to przekonanie, że mężczyzna "kochający się" z partnerką naprawdę ją kocha. **Tak być może, ale nie musi**.

Urodzeni nie w swoim ciele...

Gdy spotykamy pierwszy raz jakąś osobę, najpierw rozpoznajemy jej płeć. W naszej patriarchalnej kulturze mężczyzn ma być silny, twardy i dominujący, natomiast kobieta - uległa, wrażliwa i opiekuńcza. U większości ludzi tożsamość płciowa jest zgodna z płcią biologiczną i metrykalną. Jednak nie u wszystkich.

Transseksualizm jest jedną z form zaburzonej identyfikacji płciowej. Osoba taka nie akceptuję swojej płci. Pragnie też, by inni postrzegali ją zgodnie z upragnioną płcią. Osoby takie są gotowe poddać się długotrwałemu leczeniu, by upodobnić się do pożądanej płci, choć wiąże się to z okaleczeniem ciała, bezpłodnością i przyjmowaniem hormonów do końca życia.

Transseksualiści najczęściej deklarują się jako osoby heteroseksualne. Ujawniają pociąg zgodnie ze swoja płcią psychologiczną. A zatem biologiczna kobieta, która czuje się mężczyzną, seksualnie interesuje się wyłącznie kobietami i nie uważa się za lesbijkę. Leczenie takich pacjentów polega na zmianie ich ciała tak, by pasowało do ich płci psychologicznej.

Po dokładnej analizie niektóre osoby kierowane są na terapię. Wtedy można dokładniej przyjrzeć się pacjentowi, by wykluczyć inne zaburzenia.

"***Z pewnością ludzie potrafią wyprzeć się własnego ciała i uznać je jedynie za powłokę albo nawet***

za ziemskie więzienie, z którego kiedyś zostaną uwolnieni."

Te słowa oddają odczucia transseksualisty, zanim z pomocą chirurga i farmakologii uwolni się od swego dotychczasowego, znienawidzonego ciała.

Smutne rozpustnice

Mają po **15**, **16** lat kiedy zaczynają szukać "kogoś".

Ten "ktoś" ma pokazać im, ile są warte. A swoją wartość oceniają przez wartość jego samochodu, kolor karty kredytowej i tego, jak wygląda.

Galerianki - nastoletnie dziewczyny, które w centrach handlowych szukają sponsorów. Dorośli albo reagują histerycznie na doniesienia o coraz wcześniejszej inicjacji, albo z lekkim uśmiechem bagatelizują te informacje, mówiąc:

"Takie czasy, nie ma co panikować". Jest jeszcze trzecia grupa - to "wyważeni". Taka postawa jest najbardziej pożądana.

Niestety "wyważeni" przestają nimi być, gdy problem dotyczy ich dzieci. Wpadają w jeszcze większa panikę, że przegapili moment kiedy ich pociecha z dziecka stała się kobietą lub mężczyzną.

Niestety udawanie przez dorosłych, że seks nie jest ważny albo jest to temat zastępczy, prowadzi ludzi młodych do traktowania go **instrumentalnie**.

Powszechne przekonanie jest takie, że prostytucja dotyka ubóstwa, alkoholizmu. **Nie ma na to reguły**. We wszystkich przypadkach występuje patologia więzi, relacji, zrozumienia, szacunku i miłości.

Prostytucja wkrada się tam, gdzie panuje **bieda emocjonalna**.

Prostytucja jest efektem zaniedbania emocjonalnego. Chodzi szczególnie o **miłość i poczucie bezpieczeństwa**. U podłoża nieletniej prostytucji leży głód ciepła i czułości.

Często też prostytutkami zostają osoby, które były **molestowane** przez ojca.

Oczywiście, w pewnym wieku grupa rówieśnicza jest najważniejsza, zdanie rodziców przestaje się liczyć.

Ale w normalnych warunkach młody człowiek ma wybór między tym, co twierdzą rodzice, a tym, co uznają za słuszne rówieśnicy.

Jestem pewny, że wcześniej w domu, w szkole nie spotkały nikogo, kto by im powiedział, co ma w życiu wartość i niekoniecznie o wartości decyduje liczba zer na koncie. Kto by przekonał, że najważniejszy jest **szacunek do samego siebie i jak fantastycznie jest dzielić się sobą, swoimi uczuciami i swoim ciałem z kimś bliskim**.

To nie młodzież wymyśliła centra handlowe, to my ich do tych sklepów wprowadziliśmy. To my dzień w dzień gonimy za pieniędzmi.
Nie wymagajmy od nich więcej, niż sami dla nich zrobiliśmy.

Dramat prostytutek polega na tym, że z prostytucji, tak jak z nałogu, **nigdy się nie wychodzi**. W ich życiu nie istnieje żaden dobry etap, do którego mogą się odwołać, z którego mogą czerpać siłę, aby móc wyrwać się i zacząć żyć godnie, bez strachu, przemocy i poniżenia.

Czy mężczyzna zawsze ma ochotę na seks?

To mit.

U mężczyzn podobnie jak u kobiet zapotrzebowanie na seks jest modelowane przez dużą liczbę czynników, i to nie tylko tych, które łatwo dostrzec (zdrowie, nastrój czy warunki zewnętrzne).

Niektóre kobiety funkcjonują w rytmie cyklu menstruacyjnego i autentyczną ochotę na seks miewają przez **kilka dni w miesiącu**. To pewna trudność, zwłaszcza jeśli hormonalny cykl mężczyzny jest dzienny, ale dałaby się ona rozwiązać, gdyby para traktowała tę różnicę jako utrudnienie natury, by tak rzec, organizacyjnej a nie niepokojący sygnał spadku zainteresowania.

Dzisiaj czasy się zmieniły. Teraz żąda kobieta, a **mężczyznę boli głowa**. Kiedyś mężczyzna szukał fachowej pomocy bo "chciał, ale nie mógł". Teraz często może, ale nie chce.

Woli masturbację przy obrazkach z Internetu niż kontakt z wymagającą, punktującą i triumfującą partnerką.

Seksualni wyczynowcy zapominają, że orgazm i przyjemność to zupełnie nie to samo. Orgazm może być tylko doznaniem ulgi w napięciu i jako taki bywa słabszym przeżyciem od bardzo intensywnego doznania intymnej seksualnej bliskości z partnerem.

Istnieją kobiety, które lubią seks, chociaż nie doznają orgazmu. I odwrotnie - są takie, które orgazm osiągają stosunkowo łatwo, a mimo to kontakty seksualne są dla nich mało ciekawym obowiązkiem.

Czy udany seks jest miarą dobrego związku?

Bardzo często tak. Satysfakcjonujące współżycie seksualne, wzajemne porozumienie w tej mierze, zgodność co do sposobów i technik erotycznych, a także podobne ogólne spojrzenie na seksualizm świadczy o bliskości osób tworzących związek i jest niezłą miarą jego dobrego funkcjonowania.

Dziewczyna bawi się w **seks**, do którego nie jest przygotowana, ponieważ potrzebuje **miłości**.
Chłopiec bawi się w **miłość**, do której nie jest przygotowany, ponieważ potrzebuje **seksu**.

A może oboje potrzebują seksu potwierdzającego ich wzajemną miłość?

Dla wielu nastolatków pierwszy w życiu pełny kontakt seksualny to symboliczne przejście w dorosły świat, który kojarzy im się z wolnością, możliwością samostanowienia i dostępnością przeżyć wcześniej zakazanych.

Z kim

W którym momencie i z kim warto przeżyć ten "pierwszy raz"?

Przede wszystkim ważna jest dojrzałość biologiczna i psychiczna. Udanemu rozpoczęciu życia seksualnego sprzyja miłość czy choćby głęboka sympatia pomiędzy partnerami. Uczucie wiążące partnerów daje poczucie bezpieczeństwa w sytuacji intymnej. Ważne żeby decyzja o rozpoczęciu współżycia była wspólna.

Niestety młodzi ludzie ulegają obowiązującej modzie na dojrzałość, chcąc zaimponować sobie i innym.

Kiedy

Większość osób podejmuje współżycie seksualne między **15** a **24** rokiem życia.

U około **80** proc. Polaków pierwszy w życiu stosunek płciowy poprzedza necking i petting.

Necking to pieszczoty górnej części ciała. Petting to dolne części ciała, przede wszystkim narządy płciowe. Najczęściej celem tych stymulacji jest **osiągnięcie orgazmu** bez podjęcia pełnego stosunku płciowego.

Ile seksu w seksie

Czasami łóżko jest jedynym miejscem, gdzie można otrzymać odrobinę czułości, gdzie można poczuć się mniej samotnym.

Jakie są **nieseksualne** powody kontaktów seksualnych?

Jedną z takich nieseksualnych potrzeb jest **lęk przed samotnością**. Wiele osób sądzi, że pójście z kimś do łóżka pozwoli choć na chwilę poczuć czyjąś bliskość, zrozumienie i akceptację. A może nawet zaowocuje dłuższym związkiem.

Seks jednak nie zastąpi budowania więzi: poznawania się, zaufania, zrozumienia, troski i czułości.

Przyczyną uwikłania się w przypadkowy kontakt seksualny może też być chęć **zemsty** na partnerze, na przykład za jego zdradę. Takie odwetowe Zachowania najczęściej prowadzą do serii zdrad z obu stron. Lepiej porozmawiać o swoich uczuciach i zasadach, na jakich związek ma dalej trwać.

Niektórzy uważają, że "porządna kobieta" lub "szanujący żonę mężczyzna" nie powinni zachowywać się w sypialni w jakiś sposób. Przekonania takie często bywają wpajane w dzieciństwie i wieku młodzieńczym przez ważny dla młodej osoby autorytet. Partnerzy ograniczają

więc swoje życie erotyczne do tego, "co wypada". Nie ma problemu, jeśli obojgu te zasady odpowiadają. Warto szczerze rozmawiać o swoich potrzebach i przyjąć zasadę, że to, co nikogo nie krzywdzi i na co oboje mają ochotę, jest dozwolone.

Mężczyźni starając się sprostać stereotypowi "prawdziwego faceta" często nie umieją okazać swych uczuć inaczej niż poprzez seks.

Inna sytuacja to taka, że partner może zacząć podejrzewać, że nie masz ochoty na seks, a tylko karzesz go lub nagradzasz, traktując jak dziecko czy psa.

Zdarza się też, że osoba wyładowuje złość na partnera poprzez seks. Chodzenie do łóżka nie rozwiązuje wspólnych problemów. Uczucia zawodu czy złości nie miną tylko dlatego, że para znajdzie się w sypialni. Wręcz przeciwnie, poczucie krzywdy lub niezadowolenia może prowadzić do upokarzania i poniżania partnera.

Niektórzy sądzą, że można wyspać się na zapas. Czasem ludzie wierzą, że można to samo osiągnąć w seksie. Im więcej seksu przed wyjazdem partnera tym niestety gorzej. Partner może nie mieć ochoty na seks ze swoim partnerem (przesyt), ale atrakcyjność innych osób może wzrosnąć.

Również **powstrzymywanie się od współżycia** prowadzi do odwrotnego skutku i chęcią rozładowania napięcia przez partnera z kimś innym. Najlepszą gwarancją wierności jest szczęście w związku, a nie cierpienie i asceza.

Eros w okowach lęku

Marzenia i fantazje seksualne snute przez mężczyzn są wyrazem najskrytszych, nieukojonych pragnień. Jak wykazały liczne badania - mężczyźni dwukrotnie częściej niż kobiety snują najróżniejsze fantazje.

W marzeniach seksualnych wielu mężczyzn pojawia się pragnienie zmiany bardzo atrakcyjnych, młodych partnerek.

Innym charakterystycznym elementem męskich fantazji seksualnych jest pragnienie uprawiania seksu **z więcej niż jedną partnerką**.

Inną znamienną cechą marzeń jest nie tylko to, że pragną odbywać stosunki seksualne z nieznanymi partnerkami, ale i to, że potrafią fascynować się jednym tylko ciałem partnerki.

Zbiorowym bohaterem męskich fantazji erotycznych są kobiety liczne i nagie, ale nieprzejawiające śladu zaangażowania uczuciowego.

Im więcej kobiet zdoła zapłodnić, w tym większym stopniu uczyni się nieśmiertelnym pod względem genetycznym.

Poza tym samce wielu gatunków zwierząt nie są w stanie kopulować w krótkich odstępach czasu z tymi samymi samiczkami, **wykazują natomiast o wiele większą aktywność z coraz to nowymi**

samiczkami.

Dojrzewający chłopcy pożądają z siłą, która nigdy już później nie osiągnie tak dużego nasilenia, a równocześnie wykazują nieśmiałość i nieumiejętność w zjednywaniu sobie kobiet, o których marzą. Urazową sytuację pogarszają opowieści rówieśników o ich (najczęściej mocno przesadzonych) dokonaniach na polu podbojów seksualnych.

Oprócz tego uczestnictwo w zabawach dwóch lesbijek jest dla oglądającego mężczyzny tak pociągające, bo obiecuje mu zintensyfikowanie przyjemności, przy równoczesnym "zwolnieniu z obowiązku" zadowolenia seksualnego obu pieszczących go partnerek, ponieważ te mogą zaspokoić się same.