



CZY KOBIETY CENIĄ
MĘSKĄ URODĘ,
A MĘŻCZYŹNI **KOBIECĄ**
INTELIGENCJĘ

Powab syntetyczny

KATARZYNA GROWIEC

W filmie „Mój tydzień z Marilyn” aktorka Michelle Williams podjęła się bardzo trudnego zadania. Zagrała legendę kina i symbol seksu Marilyn Monroe. Za rolę w tym filmie dostała nominację do Oscara – z wyglądu, sposobu bycia bardzo przypominała MM. Brakowało jednak tego czegoś, co mają tylko niektóre kobiety, a inne im zazdroszczą: wyjątkowego seksapilu. I choć tak trudno określić, na czym seksapil polega, rzut oka wystarczy, by stwierdzić, kto go ma.

Generalnie ludzie z tej samej kultury zgadzają się co do tego, co jest piękne. Ta ocena nie zależy od ich płci ani wieku, ani też od płci osoby ocenianej. Co więcej, można także mówić o ponadkulturowych wzorcach piękna. W badaniach z 2003 r. Europejczycy, biali Amerykanie, czarni Amerykanie, Koreańczycy i Japończycy oceniali pod kątem atrakcyjności te same twarze (białe, czarne i żółte) prezentowane na zdjęciach. Wszyscy – bez względu na własny kolor skóry – byli zgodni w ocenach, które z nich były atrakcyjne, a które nie.

Wyjątkowi czy syntetyczni

Badania nad trzymiesięcznymi niemowlętami dowiodły, że dłużej patrzą one na twarz na zdjęciu, jeśli jest bardziej atrakcyjna niż przeciętna. Wskazuje to na fakt, że być może ludzie rodzą się ze zdolnością do odróżniania twarzy atrakcyjnych od

BOGINI SEKSU. MARILYN MONROE – kobieca twarz, duży biust, idealna proporcja talii do bioder (0,7), zniewalająca zmysłowość.

mniej ciekawych, a dokładniej – ze zdolnością do rozpoznawania twarzy prototypowej. Paradoksalnie bowiem okazuje się, że to średnie jest piękne. Takiego odkrycia dokonały psycholożki J.H. Langlois i L.A. Roggman w 1990 r. Korzystając z technologii cyfrowej nakładały na siebie (uśredniały na poziomie pikseli) zdjęcia rzeczywistych twarzy. W ten sposób stworzone wizerunki były potem oceniane pod względem atrakcyjności przez osoby badane. Im więcej twarzy użyto do stworzenia tej sztucznej, syntetycznej, tym była ona oceniana jako ładniejsza! Zacierają się bowiem cechy znacznie odbiegające od średniej, np. wielki nos, wąskie usta czy odstające uszy. Rysy stawały się coraz bardziej „wygładzone”, a przez to piękniejsze.

Brzydkim można być na tysiąc sposobów. Można mieć za duży nos, za mały, krzywy, haczykowaty. Ładny nos jest tylko jeden i – jak pokazały badania Langlois i Roggman – jest on średnią wielu możliwych kształtów nosów. Słowem, ładnym można być tylko na jeden sposób. To dlatego ładne twarze bardziej nam się ze sobą mylą. Za to osoby brzydkie zapamiętujemy doskonale. Badania pokazały, że zarówno w przypadku oceny twarzy kobiet, jak i mężczyzn zachodzi efekt tzn. uśredniania, im twarz bardziej prototypowa, tym piękniejsza. Konstatacja ta obejmuje także ludzi z różnych kultur.

Piękne twarze, oprócz cechy prototypowości, są również symetryczne. Symetryczność (także całego ciała) znamionuje lepsze zdrowie lub lepsze wyposażenie genetyczne. Niesymetryczność może świadczyć o występowaniu szkodliwych mutacji w genach. Co ciekawe, kobiety ową symetryczność ciała mężczyzny potrafią wyczuć po samym jego zapachu. Tak było w przypadku badanych, które miały za zadanie ocenić symetryczność ciał nieznanych sobie młodych mężczyzn tylko po zapachu T-shirtów, w których spali dwie noce. Kobięce nosy okazały się bezbłędne!

Badania pokazują też, że panie tuż przed owulacją i w jej trakcie są bardziej zainteresowane mężczyznami o symetrycznych ciałach, wysokim wzroście, tzw. męskich rysach twarzy (duży podbródek, wydatne łuki brwiowe), niższym tembrze głosu i zachowaniach bardziej dominujących w kontakcie z innymi mężczyznami. (Proszono badane o ocenę obcych mężczyzn jako potencjalnych partnerów krótkoterminowych).

Trzeci aspekt atrakcyjności twarzy to kobiecość-męskość jej rysów. Kobiety z reguły mają większe oczy, pełniejsze wargi i drobniejsze kości policzkowe. Mężczyźni – wydatniejsze łuki brwiowe, szersze żuchwy, dłuższe i szersze podbródki. Różnice te są związane z poziomem testosteronu i estrogenu. Im bardziej kobieca jest twarz kobiety, tym uznawana jest ona za piękniejszą (przez obie płcie i bez względu na kulturę). Natomiast w przypadku mężczyzn nie ma takiej prostej zależności; bardzo męskie rysy twarzy czasem podnoszą jej atrakcyjność, czasem nie mają znaczenia, a czasami wręcz ją obniżają (Gangestad, Scheyd, 2005). Atrakcyjność męskiej twarzy jest największa, gdy jest ona... przeciętnie męska. Mężczyźni o wybitnie męskich twarzach, czyli z szeroką żuchwą, silnie zaryso-

POWABNA DZIEWCZYNA. AUDREY HEPBURN

- szczupła, wiotka, o dziewczęcej figurze.

Reżyser Billy Wilder mawiał: Przez nią biust wyjdzie z mody!



▷ wany podbródkiem, małymi oczami są postrzegani bowiem jako mniej skłonni do inwestowania w związek, mniej godni zaufania i zimni.

Kobiece X i męskie V

Jakie ciało jest piękne? Jeśli chodzi o ideał kobiety, to kluczowe w jej ocenie jest wcięcie w talii. U większości zdrowych kobiet proporcja talii do bioder mieści się w przedziale 0,67–0,80. Badacze wykazali, że sylwetka kobiet wydaje się najbardziej atrakcyjna, gdy umiarkowana masa ciała łączy się z proporcją pasa do bioder 0,7 (Singh, 1993). Badania medyczne zdają się potwierdzać, że wydatne wcięcie w talii sygnalizuje prawidłowy poziom estrogenu i brak poważnych chorób. Dziewczęta z większym wcięciem szybciej przejawiają aktywność hormonalną związaną z osiągnięciem dojrzałości płciowej. Dojrzałe paryżanki relacjonują mniej kłopotów z zajściem w ciążę, a wśród kobiet leczonych z powodu niepłodności metodą *in vitro* te „z wcięciem” częściej odnoszą sukces. Tak zbudowane kobiety rodzą też większe dzieci (a więc z większą szansą na przeżycie).

U mężczyzn proporcja talii do bioder mieści się w przedziale 0,85–0,95. Dla oceny męskiej urody kluczowe znaczenie ma inna: stosunek obwodu w ramionach do obwodu w pasie. Mężczyźni przystojni to tacy, którzy mają większy obwód w ramionach niż w pasie, czyli ich sylwetka przypomina literę V. Są silniejsi fizycznie, mają wyższy poziom testosteronu i większą liczbę partnerek seksualnych.

Chude czy obfite

Pomimo tych uniwersalnych prawidłowości kryteria urody są bardziej historycznie, kulturowo i indywidualnie zróżnicowane, niż się na ogół sądzi. Najwięcej było w ludzkich dziejach kultur, w których ceniono ciała pulchne i obfite. Okrągłe kształty świadczyły bowiem o dobrym zdrowiu i względnej zasobności. Historycznym ewenementem jest więc współczesne upodobanie do bardzo szczupłych i smukłych sylwetek. Warto przy tym zaznaczyć, że to raczej kobiety uważają, iż właśnie chudość podoba się mężczyznom. Mężczyźni preferują raczej kobiece ciała o średniej masie.

W niektórych kulturach ceni się piersi długie i zwisające, w innych – małe i sterczące. W jednych zwraca się uwagę na oczy, w innych na uszy, a w jeszcze innych – wprost na genitalia. W kulturach seksualnie egalitarnych (Dania, Wielka Brytania) proporcja talii do obwodu bioder bliska 0,7 jest mniej pożądana niż w tych bardziej tradycyjnych (Japonia, Grecja). Wielu mężczyzn preferuje kobiety z dużym biustem, zwracają uwagę również na pośladki lub nogi. Jednak co do tego, jakie nogi są najseksowniejsze, nie ma już zgodności. Jednym podobają się szczupłe, innym – krągłe.

Fizyczna atrakcyjność kobiet zmienia się wraz z fazą ich cyklu miesięcznego. Kobiety jajczkujące wydają się bardziej atrakcyjne od tych już po owulacji. Do takich wniosków doszli badacze analizując odpowiedzi osób, które oceniały zdjęcia różnych kobiet wykonane w dwóch fazach cyklu. W badaniu z 2004 r. wzięli udział zarówno mężczyźni, jak i kobiety, a ich oceny były spójne.

W innym badaniu mierzono faktyczny poziom estrogenu u kobiet w fazie owulacji i potwierdziło się: twarze kobiet o wyższym poziomie tego hormonu oceniane były jako bardziej

atrakcyjne, kobiece i zdrowsze (Law Smith et al., 2006). Psychologowie Geoffrey Miller, Joshua Tybur i Brent Jordan (2007) analizowali wysokość napiwków striptizerek w mieście Albuquerque (Nowy Meksyk) w zależności od fazy ich cyklu miesiączkowego. Zarobek był tym większy, im striptizerka była bliżej owulacji. Gdy jajczkowały, były finansowe rekordy.

Nie ma więc złudzeń, kobiety w czasie owulacji wydają się po prostu piękniejsze. I jakby to wiedziały: odkrywają więcej ciała, częściej flirtują i częściej mają ochotę na seks. Badanie przeprowadzone w klubach nocnych we Francji pokazało, że będące w tej fazie cyklu kobiety mogą podejmować bardziej ryzykowne decyzje. Były proszone do powolnego tańca przez nieznanego im pomocnika eksperymentatora. Wśród kobiet, które jajczkowały, aż 59 proc. zgodziło się na taniec. Wśród tych przed i po dniach płodnych – tylko 37 proc.

Seksapil czy inteligencja

Potocznie uważa się, że mężczyźni nie lubią inteligentnych kobiet, a przynajmniej kobiet inteligentniejszych od nich. Dlatego panie zwykle zaniżają swoje możliwości intelektualne przy mężczyznach („Nie rozumiem, wytłumacz mi to Misiu”), aby okazać im zachwyt, by poczuł się lepsi. Badacz manipulacji Tomasz Witkowski nazywa tę strategię wprost „udawaniem głupiego”. Mężczyźni też ją stosują, tyle że w odniesieniu do innej sfery – swojej wrażliwości.

Jak się okazuje, nasze oczekiwania wobec inteligencji partnera zmieniają się w zależności od tego, czy w grę wchodziłby przelotny romans, czy poważny związek na lata. Wyniki badań (Kenrick et al., 1990) na ten temat okazały się intrygujące. W wypadku małżeństwa zarówno kobiety, jak i mężczyźni mieli jednakowo wygórowane oczekiwania co do inteligencji potencjalnego współmałżonka! Chcieli związać się z kimś,

kto byłby bystry, wręcz ponadprzeciętnie inteligentny. W miarę spadku trwałości hipotetycznego związku (chodzenie, jedna noc) kobiety nieznacznie tylko obniżały swoje oczekiwania – nawet na jedną noc chcą partnera o przynajmniej przeciętnym poziomie inteligencji. Natomiast mężczyźni zaakceptowałby na ten jeden raz partnerkę z inteligencją nawet dwa razy niższą, niż gdyby chodziło o potencjalną współmałżonkę.

Kobiety są więc znacznie bardziej ostrożne i selektywne nawet w przypadku przelotnego związku. Mężczyźni nie są wybredni – zwłaszcza w związkach na krótko. Podobny efekt zachodzi, gdy zamiast inteligencji analizujemy skąpość stroju. Skąpo ubrane kobiety są pociągające dla mężczyzn w kontaktach przelotnych. Przeciwnie sprawy się mają w kontaktach długotrwałych. Sekualizacja zachowania (wabienie partnera spojrzeniem, słowem, gestem) jest dobrym sposobem dla kobiety na znalezienie kogoś do przelotnego kontaktu, ale zniechęcającym, gdy szuka kogoś, z kim chce stworzyć trwały związek. Natomiast skąpo ubrani mężczyźni nigdy nie są bardziej atrakcyjni dla kobiet niż ci całkowicie ubrani (Hill, Nocks i Gardner, 1987).

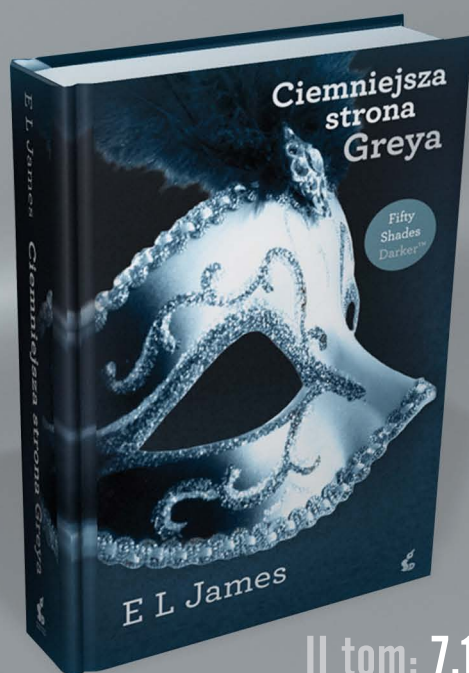
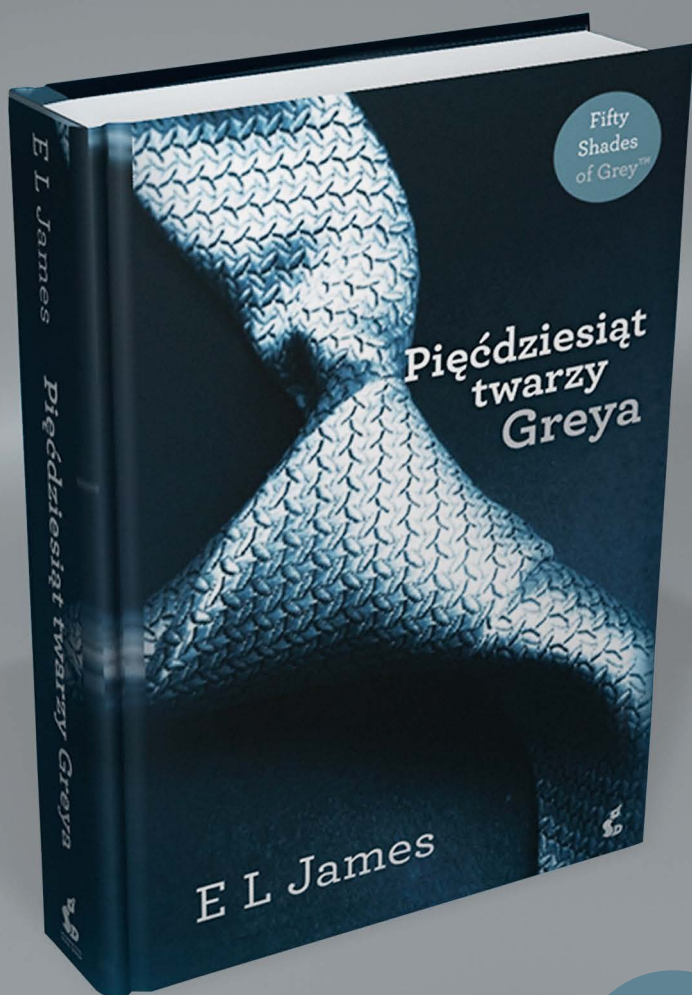
Wszystkie te subtelności potwierdzają, że wyborem partnera w ogromnym stopniu rządzi biologia. Kobiety i mężczyźni starają się zaradzić przyszłym problemom. Dla mężczyzn kluczową kwestią jest pewność ojcostwa. Dla kobiet znalezienie partnera, który będzie dobrym ojcem, czyli inteligentnego i... ambitnego człowieka.

**Z BADAŃ WYNIKA,
ŻE TO ŚREDNIE
JEST PIĘKNE.
IM TWARZ BARDZIEJ
PROTOTYPOWA,
O WYGŁADZONYCH
RYSACH, TYM BUDZI
WIĘKSZY ZACHWYT.**

O TYM MÓWIĄ WSZYSCY!

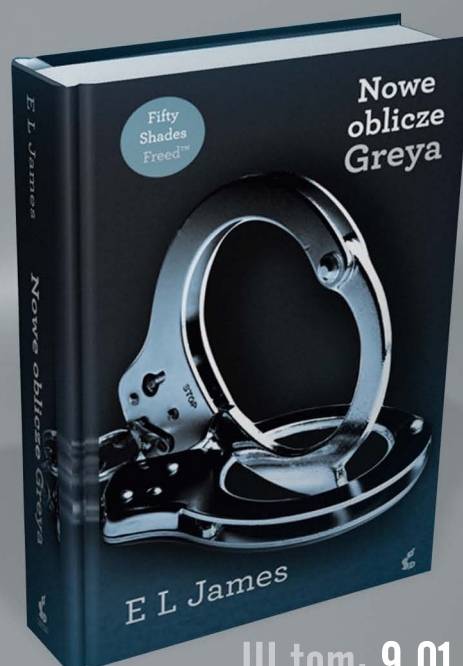
ROMANTYCZNA, ZABAWNA,
GŁĘBOKO PORUSZAJĄCA I CAŁKOWICIE
UZALEŻNIAJĄCA POWIEŚĆ PEŁNA
EROTYCZNEGO NAPIĘCIA!

JUŻ PRAWIE 100 MILIONÓW
EGZEMPLARZY SPRZEDANYCH
NA ŚWIECIE, A LICZBA TA STAŁE ROŚNIE!



II tom: 7.11.2012

Fifty
Shades
of Grey™



III tom: 9.01.2013

▷ Międzykulturowe badania Davida M. Bussa, psychologa ewolucyjnego, pokazały, że kobiety cenią u partnerów zasoby materialne, a mężczyźni u partnerek – urodę. Jednak po głębszej analizie problemu badacze doszli do wniosku, że warto doprecyzować stwierdzenia Bussa. Zasoby bowiem zwykle mają mężczyźni o pokolenie starsi od kobiet, które szukają przyszłych ojców swoich dzieci. Starsi mężczyźni jednak nie są tak pożądanymi przyszłymi ojcowi, jak młodzi, bo szybciej umierają, a więc krócej wspierają potomstwo.

Związki młodych kobiet ze starszymi mężczyznami są atrakcyjne w przypadku związków przelotnych („Ale on wydaje na mnie dużo pieniędzy!”). W związkach długoterminowych chodzi o znalezienie partnera młodego, zdrowego, który dodatkowo ma potencjał: może w przyszłości zapewnić rodzinie duże zasoby i otoczyć ją opieką, a więc pracowity, dobrze wykształcony i zaradny, ambitny właśnie. W większości kultur kobiety bardziej cenią ambicje partnera niż zasoby. A status mężczyzny, jego pozycja w hierarchii społecznej – czyli wykształcenie czy pełnione stanowisko – są dla kobiety pociągające, bo sugerują, że w przyszłości osiągnie on jeszcze więcej („Władza jest najsilniejszym afrodyzjakiem” – mawiał Henry Kissinger, były sekretarz stanu USA).

Marilyn czy Audrey

Te wszystkie kobiety, którym daleko do idealnej proporcji X, i mężczyźni odlegli od V nie są jednak w sytuacji beznadziejnej, a czasami wręcz lepszej od tych modelowo wykrojonych.

Mimo uniwersalnych kanonów ci z pozoru nieidealni też stawali się symbolami seksapilu. Dla jednych symbolem seksu pozostanie na zawsze Marilyn Monroe. Z bardzo kobiecą twarzą, dużym biustem, idealną proporcją talii do bioder (0,7) i zaniżaniem swoich możliwości intelektualnych. Dla innych będzie to raczej typ Audrey Hepburn, aktorki, która w tym samym czasie co Marilyn Monroe podbiła serca widzów. Hepburn prezentowała jednak inny typ kobiecości. Była szczupłą, wiotką, o dziewczęcej figurze. Jej siła oddziaływania na kanon kobiecej urody okazała się ogromna, Billy Wilder powiedział nawet: „Przez tę dziewczynę biust wyjdzie z mody!”. Jednym podoba się witalność i zmysłowość, innym – dziewczęca kruchość, bezbronność, powściągliwość. I choć autor „Śniadania u Tiffany’ego” Truman Capote w kultowej roli Holly Golightly widział tylko ociekającą seksem Marilyn, ostatecznie zagrała tę postać Audrey Hepburn. Po mistrzowsku. Bo seksapil przejawia się także w spojrzeniu, poczuciu humoru lub zniewalającym uśmiechu.

Nawet naprawdę ładna dziewczyna (o prototypowej twarzy, symetryczna i kobieca) przy gwiazdzie filmowej zblednie. Ale gdy po prostu ładne osoby są zazwyczaj bardziej lubiane i cennie od nieurodzivych, to te wyjątkowo piękne mają mniej przyjaciół tej samej płci niż przeciętny człowiek. Nikt nie chce być z nimi porównywany. Często też – czasem niesłusznie – są uznawane za próżne, skoncentrowane na sobie i nierozumiejące innych. Trudno im budować przyjaźnie, zwłaszcza z osobami o niskim poczuciu własnej wartości, które boją się porównań.

Tak czy inaczej ocena, że ktoś jest atrakcyjny lub nie, zostaje sformułowana zwykle automatycznie, nieświadomie. Podoba nam się prototypowe twarze ludzi, choć nie zdajemy sobie sprawy dlaczego. Licealista spotyka licealistkę, mówi po prostu: „Gdzieś cię już widziałem...”, i zaczyna się. Zwykle zresztą większość licealistów zwraca się do tych kilku wybranych licealistek, które podobają się także kolegom.

KATARZYNA GROWIEC

ILE PRAW w utrwalonych



DR SŁAWOMIR JAKIMA

psychiatra, psychoterapeuta, seksuolog, redaktor naczelny półrocznika „Seksuologia Polska”.

DY, ILE FAŁSZU

przekonaniach

odpowiada seksuolog
dr Sławomir Jakima

Czy chłopcy powszechnie cierpią na tzw. kompleks Edypa, a dziewczynki na kompleks Elektry?

Zjawisko kompleksu Edypa zostało opisane i nazwane tak przez Zygmunta Freuda, który uznał, że ludzie powszechnie żyją w duchu śmierci jednemu z rodziców. Odniósł je do mitu o Edypie, który zabił swojego ojca i poślubił matkę, nie wiedząc o tym, że to jego biologiczni rodzice. Według Freuda, każdy mały chłopiec nieświadomie rywalizuje z ojcem o matkę, chce ją posiadać, chce być najważniejszą osobą w jej życiu. Nie może wybaczyć matce, iż dopuszcza ona do upragnionej relacji seksualnej nie z nim, lecz z ojcem; odbiera to jako akt zdrady. Seksualna relacja rodziców jest w tym ujęciu centralna, stanowi wyzwanie dla chłopca, który chce wyłączności w swej relacji z matką. Jednocześnie chłopiec boi się kary, boi się zdominowania przez ojca, odczuwa tzw. lęk kastracyjny. Jeżeli się z tym upora, jeżeli rozwiąże kompleks Edypa, będzie prowadził normalne życie, jeżeli nie, będzie miał pogmatwane życie seksualne i zaburzoną osobowość.

U mitycznego Edypa mamy do czynienia z kazirodztwem i ojcobójstwem. Ale nie należy tego traktować dosłownie. Freud nie dowodził wcale, że wszyscy mamy skłonności kazirodcze, mniej lub bardziej uświadomione. Gdyby tak było naprawdę, nie mielibyśmy jako ludzkość możliwości rozwoju. Podobnym pojęciem, tyle że dotyczącym małych dziewczynek (i wprowadzonym do obiegu już nie przez samego Freuda), jest kompleks Elektry. Tu dziewczynka miała by rywalizować z matką o miłość ojca. Też bojąc się, też będąc przepełnioną lękiem kastracyjnym. Dziś rywalizacja z rodzicem tej samej płci czy lęk kastracyjny nie są uważane ani za zjawiska powszechne, ani determinujące życie człowieka. Dla wielu szkół terapeutycznych kompleks Edypa czy Elektry to pojęcia problematyczne. To, że istnieją, nie zostało nigdy naukowo udowodnione. Choćby dlatego, że dotyczyć miałyby dzieci między trzecim

a piątym rokiem życia; nie sposób stwierdzić z całą pewnością, czy rzeczywiście występują. Natomiast wielką zasługą Freuda jest to, że uznał seksualność człowieka za tak ważne zjawisko, libido – za podstawową siłę, która istnieje w człowieku, której nie można się pozbyć, nie można wymazać. Pokazał, że życie seksualne czy problemy seksualne zaczynają się od urodzenia. Że normalną i naturalną rzeczą jest masturbacja u niemowląt i noworodków, nieświadome dotykanie narządów płciowych. I że wszystko, co jest związane z dziecięcym życiem seksualnym, wszystkie niepokoję w tym okresie mają przełożenie na zachowania i postawy w życiu dorosłym. Dlatego w terapiach trzeba wrócić do tego czasu pierwszych fantazji i zachowań seksualnych, molestowania seksualnego przez osoby dorosłe, rodziców czy rodzeństwo, nieudanych prób seksualnych. Nieuwzględnianie sfery seksualnej bywa grzechem głównym polskich psychoterapeutów.

Czy mężczyźni naprawdę co trzy sekundy myślą o seksie?

Nie wiadomo, skąd biorą się takie dane. Ja się też wielokrotnie spotykam z takimi szokującymi stwierdzeniami, ale zdrowy rozsądek podpowiada, że to po prostu niemożliwe. Mężczyzna nie byłby w stanie prowadzić samochodu, zarządzać firmą, odprowadzać dziecka do przedszkola. Częściowo wynika to stąd, że seks jest bardzo wdzięcznym, atrakcyjnym tematem, ale też rzadko pisze się o nim poważnie. Na przykład – że seksualność człowieka jest jedną z największych zdobyczy ewolucji. Od zwierząt różnimy się wyprostowaną postawą, kciukiem, myśleniem, kojarzeniem, uczuciami i seksualnością właśnie. Tylko lu-

dzie mają możliwość uprawiania seksu 24 godziny na dobę, przeżywają orgazm, a seks jest dla nich sztuką. Czymś więcej niż zjawiskiem fizjologicznym. U zwierząt jest to jeden z instynktów, dla nas – jedna z najważniejszych rzeczy w życiu, z którą wiążą się namiętności, emocje. Tak naprawdę kieruje nami seksualność. Oczywiście, prawdą jest, że mężczyźni częściej niż kobiety myślą o seksie. Dzieje się tak dlatego, że zadaniem osobnika płci męskiej jest przekazanie jak największej ilości swego DNA różnym samicom. Tu dziedzictwo świata zwierząt jest bardzo wyraźne.

► Czy dojrzałe kobiety mają wybujały temperament seksualny i zasługują na miano „ryczących czterdziestek”?

Termin „ryczące czterdziestki” został ukuty w latach 60. i wiąże się z wyzwoleniem seksualnym kobiet. Dotyczy on, po pierwsze, tych kobiet, które wiedzą już, o co chodzi w seksie (w tym mają niewątpliwą przewagę nad młodymi), traktują seks jako formę realizowania się, nie odczuwają konieczności posiadania stałego partnera. Po drugie – tych, które potrzebują młodszych, nowych partnerów, ponieważ ich zapotrzebowania na seks nie jest w stanie zaspokoić dotychczasowy partner, np. zapracowany mąż. Po trzecie wreszcie w grę wchodzi kobiety, które mają pieniądze, są niezależne i szukają seksu z młodszymi mężczyznami, finansując – by tak powiedzieć – ich dyspozy-

cyjność. Ta trzecia opcja jest szalenie atrakcyjna dla młodych mężczyzn, zwłaszcza że zwykle są to kobiety zadbane i wciąż piękne.

Te trzy grupy pań możemy opisywać bardziej w kategoriach socjologicznych niż fizjologicznych. Bo kobiety po symbolicznej czterdziestce wcale nie przejawiają zwiększonych potrzeb seksualnych. Ani też zmniejszonych. Nie ma żadnych dowodów na to, że po czterdziestce libido jest znacznie większe i że kobiety w tym wieku to agresywne podrywaczki, szukające facetów, bo są – jak to się potocznie mówi – niedopieczzone. Oczywiście na starość libido zazwyczaj spada. Dopiero po menopauzie u kobiet zachodzą tu zmiany, ale jed-

nocześnie odpada wtedy jedna bardzo ważna rzecz: lęk przed ciążą lub skupianie się, by do niej doszło. Dlatego kobieta po menopauzie może być nawet bardziej otwarta na seks niż wcześniej.

Wszystko w seksie jest bardzo indywidualne, zależy od sytuacji i partnera, znacznie mniej – od wieku. Mężczyźni muszą zrozumieć, że dla kobiety partner seksualny ma kolosalne znaczenie, znacznie większe niż dla mężczyzny jego partnerka. Na tym polega sukces mistrzów podrywania, którzy z uwodzenia zrobili sztukę. Mieliby jedną przewagę nad typowym podrywaczem z pubu: dostrzegali kobietę. Sprawiali wrażenie, że w podrywaniu nie chodzi o seks, tylko o relację z nią.

Czy połowa kobiecych orgazmów jest udawana?

Nie znam żadnych badań, które by to potwierdzały. I nie sądzę, żeby to zjawisko było tak powszechne. Są kobiety (szacuje się, że co dziesiąta), które nigdy nie doznały orgazmu, a mimo to mogą wieść bardzo zadowolające życie seksualne. Przy czym wiele kobiet nie ma orgazmu nie dlatego, że w ogóle nie może, ale dlatego, że – by tak powiedzieć – nie wykształciły go z konkretnym partnerem. Z innym przychodzi on im nieomal natychmiast.

Orgazm jest sprawą indywidualną i zależy od wielu czynników. Nie zawsze związanych ze staraniami partnerów. Ale za sprawą głównie mediów orgazm uznano dziś za stan obowiązkowy: „mam mieć orgazm, masz mi go dać”. Więc kobiety udają. Żeby partner był zadowolony. Żeby zatrzymać go przy sobie. To najczęstsza motywacja. Czasem ona wyobraża sobie, że w ten sposób pokaże, jak świetną jest kochanką. Czasem myśli, że tak wypadła, bo przecież widziała to w filmach. Wiele młodych kobiet wyobraża sobie, że orgazm powinien polegać na ruszaniu głową. Serio, miałam takie pacjentki. Bo skąd młoda Polka czerpie wiedzę na temat seksualności? Z Internetu, z kolorowych czasopism i z filmów.

Część mężczyzn traktuje orgazm kobiety jako nieodzowne potwierdzenie bycia dobrym kochankiem. Czasem powodem udawania jest lęk przed partnerem – tak się zdarza zwłaszcza w związkach dotkniętych problemem uzależnienia od alkoholu czy tam, gdzie partner stosuje przemoc.

W dobrym związku udawanie orgazmu nie jest konieczne. Bo dla kobiety orgazm nie jest najważniejszy w seksie. Istotniejsze jest poczucie bezpieczeństwa, przyjemność bycia razem, poczucie bliskości. Ale wiemy o tym

dopiero od 10 lat – na tym polega m.in. rewelacyjne odkrycie kanadyjskiej seksuolog Rosemary Basson, która stwierdziła, że dla kobiet istotniejsza jest satysfakcja z kontaktu seksualnego niż orgazm sam w sobie. Basson prowadziła badania nad tym, jak kobiety doświadczają pożądania i podniecenia seksualnego. Okazało się, że u większości pożądanie jest skutkiem podniecenia, a nie na odwrót, jak opisuje to model tradycyjny (czytaj także w rozmowie z dr. Czernikiewiczem – s. 6). Unieważniło to linearny model reakcji seksualnej, stworzony w latach 60. XX w. przez seksuologów Williama Mastersa i Virginie Johnson, jednakowy dla obu płci, w którym po fazie pożądania pojawiają się kolejno faza podniecenia, plateau, orgazmu i rezolucji. Tymczasem, jak udowodniła Basson, w przypadku kobiet mamy do czynienia z modelem cyrkularnym. Tzw. algorytm Basson pokazuje, że kobiety mogą przechodzić z jednej fazy bezpośrednio w inną. U źródeł pożądania leży potęczenie przeżyć natury emocjonalnej z reakcjami ciała.

Kolejne ważne odkrycie to rozróżnienie podniecenia subiektywnego od obiektywnego. Badania z zastosowaniem aparatury dowiodły, że kobieta może być podniecona psychicznie, tzn. subiektywnie czuje się podniecona, ale jej ciało nie jest podniecone. Może też być odwrotnie (u mężczyzn to się zawsze łączy). Dlatego u kobiety podniecenie może nagle zaniknąć, gdy np. przypomni sobie, jaki niedawno partner był dla niej niedobry. I wtedy stop. Może też być odwrotnie – nie jest podniecona, a w trakcie bliskości to podniecenie przyjdzie. Nie ma tu prostych przełożeń – inaczej niż u mężczyzny, który seksualnie jest mniej skomplikowany.

Czy istnieją lepsze i gorsze kobiece orgazmy?

Trudno opisać, czym jest orgazm, podobnie jak trudno opisać lęk. To specyficzne odczucie, bardzo indywidualne. Intensywność przeżywania orgazmu jest różna i orgazmy są różne. I nie tylko u kobiet są lepsze i gorsze, mężczyźni też tak miewają. Z reguły intensywność odczuć jest u nich mniej zróżnicowana niż u kobiet, ale wytryski też są różne. U mężczyzn orgazm zawsze wiąże się z wytryskiem. Wiadomo już, od czasu badań prowadzonych przez Basson, że kobiety – inaczej niż mężczyźni – mają nie jedną, ale trzy drogi osiągnięcia orgazmu. Pierwszą, najbardziej znaną, jest droga nerwowa: od receptorów obwodowych, poprzez rdzeń kręgowy, do mózgu. Druga, odkryta całkiem niedawno, to droga także nerwowa, ale biegnąca od receptorów w obszarze pochwowo-szyjkowym, poprzez nerw błędny, do mózgu. (To wyjaśnia zagadkę, dlaczego kobiety z uszkodzeniami kręgosłupa mogą odczuwać orgazm). I trzeci rodzaj osiągnięcia orgazmu – wyobrażeniowy, angażujący inne ośrodki mózgowe. Zapewne każda z tych trzech dróg może dawać nieco inne odczucia.

W gabinetach seksuologów coraz więcej jest par, które skarżą się, że kobiety nie mają takiego orgazmu, jaki mają koleżanki czy jak jest to opisane w pismach kobiecych. Więc warto jeszcze raz przypomnieć zasadnicze odkrycie kanadyjskiej seksuolog: orgazm nie jest dla kobiety najistotniejszy w życiu seksualnym. W większości wypadków dobry seks wiąże się szczególnie z bliskością. Seks to jest bliskość, a nie technika. Dla kobiety istotny jest partner, przy którym czuje się bezpiecznie, który dba o nią w łóżku, jest otwarty, inicjuje nowe sytuacje. Mówimy o większości kobiet i o tzw. długotrwałym seksie. Małżeństwa z długim stażem, dobre małżeństwa, gdzie jest miłość i uczucie, mają w miarę udany seks. Jeśli zaś pary zgłaszają się z problemem do seksuologa, to tak naprawdę nie gra coś w ich związku. Seks jest tylko objawem relacji w związku. Oczywiście, liczy się wzajemna atrakcyjność, kontekst, oprawa. Wino i świece, seks na szybko w pociągu – to może być podniecające. Ale bliskość to podstawa. Do czasu Basson kobiecym orgazmem i kobiecą seksualnością zajmowali się głównie mężczyźni. Dobrze, że to się zmieniło.

Czy bywają ludzie obdarzeni szczególnymi zdolnościami seksualnymi, a może mistrzostwo w seksie można wyćwiczyć?

Seksualność jest sprawą osobniczą, ale na pewno nie wiąże się tylko z umiejętnościami i techniką. Praktycznie każdy może nauczyć się różnych technik seksualnych, podstawą bycia dobrym kochankiem są jednak emocje i umiejętność wytwarzania bliskości. Najstynniejszy z kochanków, Casanova, z każdą z kobiet, którą uwodził, miał silną relację emocjonalną. Tragiczną postacią jest Don Juan, ciągle poszukujący prawdziwej miłości i bliskości, której jednak nie był w stanie przyjąć. Wszystkie podręczniki sztuki miłości, od najstarszych, jak „Kamasutra” czy „Ogród rozkoszy” (arabski poradnik miłosny), po współczesne, podkreślają konieczność bliskiej relacji emocjonalnej kochanków. Szczególnie ważne jest to dla kobiet. Dobry seks jest bliskością, pocuciem bezpieczeństwa i wzajemnym daniem siebie, z umiejętnością brania. Jeżeli człowiek to potrafi i uwzględnia w seksie potrzeby drugiej strony, to wtedy można powiedzieć, że mamy do czynienia ze świetnym kochankiem lub kochanką. Nie stwierdzono genetycznych predyspozycji do bycia Casanovą.

Czy pornografia i pornogadżety sprawiają frajdę tylko mężczyznom?

Głównymi odbiorcami pornografii są mężczyźni. Ich uzależnienie od pornografii to dziś ogromny problem, naprawdę na wielką skalę. Niewątpliwie znaczenie ma tu rozwój Internetu, który ułatwia zdobywanie pornograficznych filmów i zdjęć, używanie ich w każdym momencie, kiedy tylko się chce (czytaj też s. 110). Uzależnienie od pornografii jest bardzo groźne, bo niszczy życie chorego i jego rodziny. Zwykle wiąże się ono z lękiem przed bliskością. Każde uzależnienie ma ścisły związek z regulowaniem uczuć i emocji. Nałogowym regulowaniem uczuć i emocji. Uzależnienie od pornografii ma niewiele wspólnego z seksem. To problem psychologiczny, sięgający istoty życia emocjonalnego człowieka. Co do gadżetów: wibrator, sztuczny członek, kulki dopochwowe, podniecający strój – wszystko umiejętnie użyte może trochę wzbogacić życie seksualne. I nie ma w tym nic złego. Zresztą gadżety seksualne są używane od zawsze i ceniłone nie tylko przez mężczyzn. Dziś wiele firm robi je w naprawdę przyzwoitym designie. Są bardziej estetyczne, bardziej radosne. Część kobiet używa tych gadżetów. Zdarza się jednak, że traktują gadżet jako dowód na własną nieatrakcyjność dla partnera.

Taki sam problem jest z tabletkami na potencję. Skoro bierzesz viagrę, to znaczy, że ci się nie podobam. Skoro chciałś kupić wibrator, to znaczy, że nie jestem już dla ciebie atrakcyjna. Jeżeli mnie prosisz: załóż fajne buty na obcasie, umaluj się, to znaczy, że ci się nie podobam. Masz mnie brać taką, jaka jestem. Gdy mężczyzna proponuje: kupmy sobie coś, to kobieta tak to właśnie odbiera – nudzi mu się ze mną. Jednak to się zmienia, widzę w tej chwili większą otwartość kobiet na urozmaicenia seksualne. Czasem to one wychodzą z inicjatywą wzbogacenia ars amandi.

OPRACOWAŁA AGNIESZKA SOWA



Rozmowa z **dr Kingą
Tucholską** o tym,
dlaczego człowiek
tak bardzo potrzebuje
bliskości i niekiedy
tak uparcie przed
nią się broni

GŁÓD SILNIEJSZY NIŻ GŁÓD

MARTYNA BUNDA: – Co to jest: bliskość?

DR KINGA TUCHOLSKA: – Podstawowa ludzka potrzeba. Ważniejsza nawet od potrzeby zaspokojenia głodu. Co w zasadzie mówi wszystko o jej sile i randze.

Skąd wiadomo, że jest silniejsza niż głód?

Harry Harlow, amerykański psycholog, prowadził w latach 50. znane badania nad rezusami. Małym małpkom, oddzielonym od mamy, dano do wyboru dwie figurki – jedną drucianą, ale dającą jedzenie, i drugą – miłą w dotyku, przypominającą dorosłą małpkę, ale nie karmiącą. Małe małpki wybierały zawsze tę drugą, dobrą do przytulenia figurkę. Szukały kontaktu.

DR KINGA TUCHOLSKA

psycholog, adiunkt w Instytucie Psychologii Stosowanej Uniwersytetu Jagiellońskiego. Zajmuje się m.in. psychologią czasu oraz dotykem jako elementem komunikacji.



Na zdjęciach widać je, trzymające się kurczowo tej włochatej niby-mamy, i wychylające się, żeby jednak złapać jakiś pokarm od tej drugiej, drucianej. Nad ludźmi aż tak brutalnych badań nie prowadzono, ale wyniki obserwacji dzieci pozbawionych fizycznego i emocjonalnego kontaktu z osobami bliskimi, jakie prowadził w podobnym czasie René Spitz, skłaniają do podobnych wniosków. Zaspokojenie potrzeb fizycznych to za mało, by w ogóle przeżyć.

Czysto technicznie rzecz biorąc: gdzie to w nas siedzi?

W mózgu, oczywiście. Mózg reaguje na bliskość, produkując przeróżne substancje: neuropeptydy, neuroprzekaźniki i hormony. A prym wśród nich wiedzie oksytocyna, zwana hormo- ➤

▷ nem miłości. Uwalniana w trakcie orgazmu i porodu i pod wpływem bliskiego kontaktu właśnie. Oksytocyna wzmacnia zaufanie, oddanie i wywołuje chęć ponownego kontaktu, czyli wiąże.

Pewną rolę w tworzeniu więzi pomiędzy rodzicami a dziećmi odgrywają również wazopresyna i prolaktyna. Nie bez znaczenia są naturalne opioidy – endorfiny, czyli hormony przyjemności; podobne do morfiny substancje uśmierzające ból i wprawiające nas w stan lekkiej euforii.

Czyli cały koktajl.

Z najnowszych badań wynika też, że w budowaniu bliskości uczestniczą całe struktury mózgu. Przyjazny dotyk aktywuje w mózgu korę okołoczolową (OFC) – czyli ten sam region, który reaguje pobudzeniem na słodki smak i przyjemne zapachy. Przyjemna bliskość fizyczna jest więc bardzo nagradzającym bodźcem, podobnie jak czekolada. Raz zasmakowawszy, chcemy ich więcej i więcej. Z kolei ważna dla bliskości emocjonalnej ludzka zdolność do syntonii, czyli współodczuwania stanów emocjonalnych drugiej osoby, jest efektem pobudzenia u obserwatora jego neuronów lustrzanych w przednich częściach kory zakrętu obręczy i wyspy. Natomiast zdolność rozumienia uczuć i przekonań drugiego – empatia, wiąże się z pobudzeniem kory przedczołowej.

Ogromnie dużo mechanizmów. A sama bliskość? Możemy mówić o jednej czy też o różnych jej rodzajach?

Możemy mówić po prostu o różnych znaczeniach tego słowa. O intymności – czyli bliskości seksualnej. O bliskości fizycznej wyrażanej przyjaznym, czułym dotykiem. O więzi, czyli bliskości emocjonalnej. O rozumieniu się, czyli pewnym pokrewieństwie intelektualnym. Jest też coś tak subtelного jak bliskość duchowa: można być z kimś bardzo daleko fizycznie, a jednocześnie czuć bliskość niezwykłą. Można bardzo długo się nie widzieć, spotkać się po 20 latach i kontynuować przerwana rozmowę. Te płaszczyzny bliskości czasami zazębiają się, splatają ze sobą. Ale nie zawsze.

Można na przykład być z kimś blisko intymnie, a nie być z nim blisko emocjonalnie?

Jest mnóstwo powodów, dla których ludzie uprawiają seks: redukcja napięcia, zagłuszenie lęku, chęć oderwania się, zapomnienia. Żaden z tych powodów nie ma nic wspólnego z budowaniem bliskości, a nawet wprost przeciwnie. Seks bywa sposobem na ucieczkę od bliskości odbieranej jako coś zagrażającego. Innym daje możliwość przeżycia jej namiastki. Daje możliwość ucieczki od samotności, rozpaczki, pustki, od wielu różnych rzeczy, ale ucieczka jest tylko chwilowa. Lekiem w takim przypadku mogłaby być faktyczna bliskość emocjonalna, ale niestety niemały odsetek z nas nie pozwala sobie na nią.

Dlaczego?

Może to wynikać na przykład z tego, jak potoczyła się relacja dziecka z rodzicem w najwcześniejszym dzieciństwie, z urazów z przeszłości – odrzucenia czy zawstydzania za próby zbliżania się. Generalnie mówiąc: z braku pozytywnych doświadczeń bliskości i z negatywnych doświadczeń z bliskością. Na tej bazie wykształcają się i funkcjonują różne poglądy na bliskość, które przeszkadzają w jej budowaniu.

Na przykład graniczące z pewnością podejrzenie, że dążenie do bliskości może przynieść rozczarowanie i zwiększyć dystans, a jeśli się tę swoją nadzieję na bliskość ujawni – to stanie się to powodem zranienia. Te przekonania, mniej lub bardziej świadome, są na tyle silne, że wpływają na zachowanie. Powodują unikanie wszelkich głębszych relacji z lęku przed bliskością lub cykliczne zrywanie ich, gdy naturalny proces zbliżania się w związku osiągnie pewien punkt krytyczny.

A można być z kimś blisko emocjonalnie, nie będąc z nim blisko intelektualnie?

To pewnie trudniejsze, bo poczucie zrozumienia po tej drugiej stronie ma znaczenie dla budowania zaufania, które jest szczególnie ważne w bliskości emocjonalnej. Ale bliskość emocjonalną buduje też zupełnie inna, podstawowa – bo związana z dotykiem – bliskość fizyczna. W ciepłym przytuleniu jest bliskość emocjonalna i fizyczna zarazem. Co więcej, istnieje też taki rodzaj bliskości, który w ogóle nie wymaga ani dobrej znajomości, ani pełnego zrozumienia, nawet stałej relacji, a ma niebywale kojące właściwości. To bliskość, którą możemy odczuć nawet z przypadkową osobą. Jest ona efektem szczególnego rodzaju kontaktu – można ją nazwać bliskością z poziomu serca.

Z SERCEM

Co to jest: bliskość z poziomu serca?

To sztuka zbudowania klimatu spotkania na poziomie serc – wzajemnej otwartości, wczuwania się, autentyczności. Niektórzy ludzie – dobrzy terapeuci albo po prostu osoby obdarzone talentem w tej dziedzinie – potrafią wejść w ten rodzaj bliskości nawet z człowiekiem, którego widzą pierwszy raz. Tak można też wejść w bliskość z dzieckiem, ze zwierzęciem, z którymi przecież płaszczyzna intelektualna nas nie łączy. Z obserwacji prowadzonych przez psychologów humanistycznych i psychologów gestalt wynika, że akurat ten rodzaj bliskości ma bardzo kojące działanie, lecznicze wręcz. Carl Rogers pisał, że powinno się go wykorzystywać terapeutycznie. Dając komuś w ten sposób poczucie bezpieczeństwa, komfortu, sprawia się, że łatwiej może on nawiązać kontakt z samym sobą, dostrzec w sobie coś, co go zmieni, co mu pomoże.

Z czego się buduje taką bliskość?

W takim kontakcie ludzie podchodzą do siebie tak, jak podchodzą dzieci – bez oczekiwań, z ciekawością i wrażliwością. Bliskość z poziomu serca jest więc osiągalna wówczas, gdy niczego się nie spodziewamy. Gdy jesteśmy otwarci na siebie, autentyczni. Jeśli kontakt sprowadza się do mówienia o swoich potrzebach emocjonalnych, o pragnieniach – które w gruncie rzeczy są wspólne dla wszystkich ludzi, a więc przez wszystkich rozumiane – wówczas łatwiej o empatię. Inaczej niż gdy mówimy o swoich oczekiwaniach.

Wykluczona jest w takim kontakcie ocenność; wchodzi się w kontakt z drugą osobą, nie kategoryzując, niczego od niej nie chcąc. W bliskości z poziomu serca nie ma oczekiwań. Przyjmuje się drugiego takim, jaki on jest, a przy tym otwarcie wyraża się siebie.

Paradoksalnie, to szczególnie trudny rodzaj bliskości. Może najtrudniejszy.



MÓZG REAGUJE NA BLISKOŚĆ, PRODUKUJĄC PRZERÓŻNE SUBSTANCJE, A PRYM WŚRÓD NICH WIEDZIE OKSYTOCYNĄ, ZWANA HORMONEM MIŁOŚCI.

Dlaczego?

Bo jesteśmy kulturowo wytrenowani, żeby mieć oczekiwania. Nawet za zwykłym „dzień dobry” kryje się założenie, że ta druga osoba nam odpowie. Jesteśmy przyzwyczajeni, żeby formułować oceny i działać, a nie po prostu być. Zauważmy, jak często słuchając innych, wyłączamy się i formułujemy w głowie odpowiedź albo komentarz na to, co słyszymy. W tym samym momencie tracimy kontakt, bliskość.

Poza tym, żeby autentycznie zatroszczyć się o kogoś, trzeba być mocno osadzonym w sobie. Trzeba mieć silne poczucie własnej wartości, jednocześnie nie będąc przeświadczonym o własnej wyższości. Żeby po doświadczeniu z kimś takiego rodzaju bliskości nie zawisnąć na nim emocjonalnie, trzeba też akceptować to, co samemu przeżywa się i czuje. Bo nawet rozumieć – nie znaczy akceptować.

Do takiej bliskości, mówiąc językiem wschodniej filozofii, trzeba być osadzonym w tu i teraz. Proszę zauważyć, że gdy zaczynamy myśleć o przyszłości, jest to zwykle jakoś związane z lękiem, niepewnością o to, co będzie, jak ktoś nas oceni, co pomyśli. Zobacz, że nie jesteśmy doskonali, i się rozczaruje. Albo: otworzy-

my się i przywiążemy, a on odejdzie czy kiedyś po prostu umrze, zostawiając nas w poczuciu osamotnienia i opuszczenia. Skupienie na tu i teraz daje przestrzeń bez lęku o przyszłość i oczekiwań, które są zresztą zwykle po prostu echem przeszłości.

W ZWIĄZKU

Bliskość serca dotyczy pewnie relacji partnerskich?

Oczywiście. Bliskość na poziomie serca to czysta miłość. Bezwarunkowa, akceptująca, przyjmująca. Pełna, dojrzała miłość partnerska ma dodatkowo wymiar bliskości emocjonalnej, intelektualnej, duchowej, seksualnej. To bliskość na wszystkich poziomach, głęboki kontakt, płynące z niego szczęście i poczucie spełnienia obojga partnerów.

Bliskość w związkach się zmienia?

Nieuchronnie podlega zmianom. Gdy ludzie się poznają, zakochują, przeżywają namiętne dążenie do bliskości i jej wybuchu. Bardzo chcą być ze sobą blisko fizycznie. Cierpią z racji rozstania, chcą wszystko o sobie wiedzieć. Na tym etapie jednak bliskość jest mocno nacechowana projekcjami, tym, jak postrzegamy drugą osobę, jak sobie ją wyobrażamy, a nie tym, jaka ona naprawdę jest. Słowem, na początku relacji jesteśmy znacznie bliżej siebie samego niż partnera.

Ten początkowy zalew poczucia bliskości jest bardzo mocno powiązany z dążeniem do zjednoczenia się. Ale taka bliskość bezwzględna, trwająca w nieskończoność, nie jest możliwa. W kolejnej fazie w sposób naturalny pojawia się więc konflikt pomiędzy dążeniem do bliskości a dążeniem do autonomii. Do pewnej – jednak – osobności. Ostatecznie w zdrowym związku przychodzi moment osiągnięcia równowagi pomiędzy tymi dwiema siłami. To ważny moment z perspektywy budowania bliskości.

A jeśli to się nie uda?

Wówczas mamy związek symbiotyczny, w którym przeważa element bliskości związany ze złaniem się, zatarciem granic albo – w wariantcie odwrotnym – związek, w którym element autonomizowania się będzie zaznaczony najwyraźniej. I ciągły konflikt – chcę być blisko, a nie jestem w stanie. Chcę być blisko, a gdy czuję bliskość, to zaraz się separuję, atakuję. Tak czy siak – jest ciągłe miotanie się pomiędzy pragnieniem bycia razem a bycia osobno. Niedobry związek.

A jak zmieniają się dobre związki?

Trzeba pamiętać, że w każdym, nawet najlepszym związku, poczucie bliskości się zmienia, fluktuuje. Jak przyływy i odpływy. Ten cykl bliżej–dalej nieustannie odnawia relację. Okresowo większa autonomia partnerów, ich rozłączenie, wyzwała potrzebę bliskości, czasem jeszcze silniejszą niż w poprzedniej fazie. Bliskość jest trwałą cechą relacji, niekwestionowaną, ale nie każdy pojedynczy kontakt w ramach tej relacji musi być bliskością nacechowany. To normalne.

Bliskość w związku będzie zmieniać się tak, jak zmieniają się partnerzy. W dobrym związku udaje się zbudować „my”, które stanowi pewną wartość nadrzędną, taką, o którą warto walczyć, warto się troszczyć i ją pielęgnować, ale skoro każdy z partnerów pracuje nad sobą i rozwija się jako człowiek, to przecież równocześnie pracując nad tym „my”. Coraz mniej jest obszarów



▷ w nich samych i w relacji z partnerem, z którymi nie potrafią nawiązać kontaktu. Jeżeli są coraz bliżej siebie samych, to coraz lepiej mogą się komunikować, rozumieć, wspierać. Mają więc coraz lepszy związek.

W potocznym pojęciu długotrwała bliskość zabija seks, a więc i w pewnym sensie związek. Bo zabija eks-cytację.

Rzeczywiście, może to być problem, gdy relacja jest zbudowana wyłącznie na seksie. Czyste pożądanie fizyczne siłą rzeczy wypala się z czasem. Tak działa nasza fizjologia, cały układ neurohormonalny. Odstąpienie wszystkich kart, przyzwyczajenie, rutyna, jakkolwiek to nazwać, osłabiają wzajemne zainteresowanie i namiętność prędkiej czy późniejszej stygny.

Wydać się jednak, że wejście w realną bliskość emocjonalną, duchową, w bliskość serca, powoduje, iż seksualność pary nabiera innego wymiaru. Jest po prostu jedną z płaszczyzn spotkania. W takiej sytuacji na przykład okresowy spadek libido – jeśli się pojawia – nie unieważnia w żadnej mierze bliskiego związku.

A jeśli seks jest udany, to daje dodatkową dobrą energię i tym bardziej motywuje, by partnerzy dbali o inne obszary ich relacji. A potem może być tak, że i ten wygasający ogień roznieci się jakimś podmuchem.

A porody rodzinne? Takie doświadczenie nie zabija dobrego związku?

Ja skłaniałabym się ku temu, że wspólny poród, jako wydarzenie ważne dla związku, jest czymś naturalnym, tym bardziej że partner stoi po stronie kobiety rodzącej, jest przy niej, a nie po drugiej stronie. Ale też są różne progi wrażliwości, ludzie mają różne przekonania i to należy uszanować. Testem na bliskość jest raczej to, czy para sobie z tym poradzi, jeśli nie jest zgodna w ocenach i oczekiwaniach. Czy on będzie miał odwagę powiedzieć jej, że ma opór, że nie chce tego. Czy para znajdzie kompromis.

To co naprawdę zabija bliskość?

Na przykład wspomniane już przeze mnie fałszywe przekonania dotyczące bliskości, różne jej wizje, które działają destrukcyjnie. Najbardziej drastyczna: bliskość jest zagrażająca – jeśli się zbliżę, druga osoba mnie pochłonie albo zrani, wykozysta i porzuci. Inny przykład to przeświadczenie, że tylko z jedną osobą można być blisko. Albo przekonanie, że jeśli jesteśmy sobie naprawdę bliscy, druga osoba powinna z góry wiedzieć, czego mi trzeba, i powinna zaspokajać moje potrzeby. Lub wiza idylliczna, zgodnie z którą konflikty i złość świadczą o braku bliskości, są jej zaprzeczeniem, bo bliscy ludzie powinni się ze sobą zgadzać. Lub też przekonanie, że bliskość powstaje sama i siłą własnego rozpędu będzie się kontynuować.

Inną sprawą jest uważność i czas. Pośpiech zabija bliskość. Życie w pośpiechu nieuchronnie staje się płytkie. Trzeba spowolnienia, czasu, by zauważyć, co w nas się dzieje, by sobie nawzajem opowiedzieć o tym, o czym śniło się nocą, jak przeżyło się dzień, o trudnych wspomnieniach z dzieciństwa czy marzeniach. Bliskość buduje czas spędzany wspólnie. Przy przygotowywaniu posiłków i ich spokojnym jedzeniu,

na wspólnej pracy i w czasie wolnym, w łóżku przed snem. Wszystko to, co nas łączy z innymi, żywi się czasem. Z powodu napiętego terminarza tracimy kontakt z przyjaciółmi, z dziećmi, wreszcie z samymi sobą.

Czy wiek ma jakieś znaczenie w budowaniu bliskości? Może np. dojrzałym ludziom to lepiej wychodzi.

To raczej kwestia różnych funkcji, jakie ma bliskość na różnych etapach naszego życia. Na przykład dla niemowląt jest kwestią zasadniczą, rzutującą na całe życie. Dla nastolatków bliskość z innymi ma o tyle szczególną funkcję, że daje przestrzeń, w której można badać siebie samego. Opowiadamy drugiej osobie, co nam się przydarza, co czujemy, jakie mamy poglądy, i przeglądamy się w jej reakcjach. Na tym etapie poznajemy się w dużym stopniu obserwując, jak reagują na nas inni. To też jest bliskość – bo do tego, by opowiadać o sobie, potrzebne jest choćby zaufanie. Inny jest jedynie stopień i funkcja tej bliskości. To odnalezienie się we wzajemnym odkrywaniu. Na tym etapie wszystko ma akcent na „się”.

Partnerska, dojrzała bliskość jest możliwa dopiero wówczas, kiedy już dobrze wiem, kim jestem. Kiedy jestem blisko sama czy sam ze sobą. Zresztą, podobnie jak całe partnerstwo, które też wymaga pewnego osadzenia w sobie. Co nie zmienia faktu, że większość ludzi przynajmniej kilka razy w życiu popada w złudzenie, że już siebie znają, by po jakimś czasie dojść do wniosku, że – niestety – wciąż nie. Do głębokiej bliskości ze sobą i z innymi dorasta się przez całe życie.

A można odbudować bliskość w związku, w którym długo, albo wręcz nigdy, jej nie było?

Są osoby, które mają pewien wzorzec wchodzenia w związki i nie będzie się to zmieniało – teoria więzi powiada, że uczymy się bycia z innymi w kontaktach z matką u zarania życia. Ale też wiadomo, że modele więzi, czyli to, jak wchodzimy w relacje, można przebudować pod wpływem

związku partnerskiego. Albo terapeutycznego. Bo temu właśnie służy terapia – doświadczeniu takiego związku, takiej bliskości, która potem będzie punktem odniesienia w życiu, w innych relacjach.

Trzeba też mieć świadomość, że bliskość w dużym stopniu zależy od naszych decyzji. Mogą to być drobne decyzje, jak na przykład ta, by od dziś przed snem przytulać się czule czy używać drobniejszej formy imienia. I mogą to być postanowienia bardzo poważne i odważne, jak to, by nie ukrywać odtąd swych uczuć, nawet trudnych. A kiedy takie decyzje są podejmowane świadomie i zaczynają być realizowane, kiedy oboje partnerzy aktywnie dążą do bliskości i troszczą się o nią, to jej przybywa.

Czy poczucie głębokiej bliskości wystarczy, żeby związek był dobry?

Coraz mocniej przemawia do mnie pogląd, że dobre, bo szczęśliwe związki tworzą szczęśliwi ludzie. Jakoś w sobie kompletni, wolni od lęków, odnajdujący się w świecie i z innymi. Ważne jest też, by w blisko-

ŻEBY
AUTENTYCZNIE
ZATROSZCZYĆ SIĘ
O KOGOŚ,
TRZEBA MIEĆ
SILNE POZUCIE
WŁASNEJ
WARTOŚCI,
JEDNOCZEŚNIE
NIE BĘDĄC PRZE-
ŚWIADCZONYM
O WŁASNEJ
WYŻSZOŚCI.



ści z kimś nie szukać jedyne, koniecznego warunku dla własnego spokoju, szczęścia, poczucia bezpieczeństwa. Dla satysfakcji ze związku ważna wydaje się też równowaga pomiędzy partnerami. Począwszy od takiej najbardziej oczywistej – żeby każde z partnerów podobnie dawało z siebie i brało – czas, uwagę, energię, talenty. Nie chodzi o ścisły bilans jak w wymianie handlowej, ale o to, by inwestując w relację czy partnera, nie tracić z oczu siebie i własnych potrzeb. Bo jeśli tak się stanie, pojawi się nieuchronnie poczucie przeciążenia, wykorzystania, braku wzajemności, a z drugiej strony – poczucie winy i zobowiązania, których źródłem może być właśnie bliskość.

NA PRZYSZŁOŚĆ

Przytulanie się ma szczególne znaczenie?

Powiedziałabym – dotyk w ogóle. W relacjach dotyk może mieć bardzo różne funkcje, z których zasadnicza jest taka, że może wspierać komunikację werbalną albo wręcz ją zastępować. Matt Hertenstein, psycholog eksperymentalny z Uniwersytetu DePaul w Indianie, dowiódł, że za pomocą dotyku można wyrazić aż osiem różnych stanów emocjonalnych. Szczególnie łatwo wyrażać nim bliskość psychiczną – przytulenie, pogłaskanie jest kojące, uspokajające. Christopher Oveis z Harvardu przeprowadził pięciominutowe wywiady z kilkudziesięcioma parami na temat łączącej ich relacji i trudnych w niej momentów. Partnerzy siedzieli obok siebie. Podczas badania rejestrowano częstotliwość i długość kontaktu dotykowego między nimi. Z jego ustaleń wynika, że pary, które częściej się dotykały, postrzegały swoją relację jako bardziej satysfakcjonującą. Częstość dotyku może być barometrem temperatury związku.

Inna sprawa, że w ogóle w naszej kulturze mamy niedobór dotyku. Masowo cierpimy na głód bliskości fizycznej, głód skóry – taki zupełnie podstawowy. Na poziomie fizycznym. Virginia Satir, wybitna amerykańska psychoterapeutka, twierdziła, że człowiek potrzebuje czterech dotyków dziennie, żeby przeżyć, ośmiu, żeby czuć się dobrze, i dwunastu, żeby się rozwijać.

Bez dotyku jesteśmy mniej szczęśliwi?

Coraz powszechniej szukamy dotyku zastępczego. Co działa, choć na krótko, i nie trafia w sedno. Wykwity salonów SPA, mycia głowy z masażem, te wszystkie masaże karku odbywające się w pracy w przerwie na lunch – na to jest ogromne zapotrzebowanie. Z tego powodu też zdarza się nam nawiązywać silne relacje ze zwierzętami, które możemy bezkarnie i do woli dotykać – psami, kotami.

Ale jednocześnie ten dotyk i bliskość fizyczną rugujemy, począwszy od organizacji przestrzeni – myślę o osiedlach ogrodzonych, o garażach podziemnych, o wysokich płotach między posesjami, bez opcji, by spotkać sąsiada pod domem czy wyjść na spacer z psem. Jak często upominamy dzieci: Nie dotykaj! Powstrzymujemy się od dotyku, nie chcąc narażać na podejrzenie nadużycia innych i przekroczenia ich granic intymności. To jest jak kula śnieżna; im mniej bliskości, dotyku, tym mniej poczucia bezpieczeństwa i tym więcej izolowania się. Choć to właśnie poczucie bliskości z innymi ludźmi najlepiej redukuje lęk, na różnych płaszczyznach, począwszy od tej egzystencjalnej.

To właśnie bliskość daje nam podstawową przestrzeń do rozwoju, do bycia i do życia. Naprawdę jej potrzebujemy. Tak jak młode rebusy – bardziej niż jedzenia.

ROZMAWIAŁA MARTYNA BUNDA



Lactovaginal® zaleca się stosować w celu przywrócenia lub uzupełnienia prawidłowej flory bakteryjnej pochwy:

- przy występowaniu upławów,
- profilaktycznie,
- w stanach zapalnych narządów rodnych, po leczeniu lekami przeciwbakteryjnymi, przeciwgrzybiczymi lub przeciwprzysiadkowymi.

Lactovaginal® kapsułki dopochwowe, twarde. SKŁAD: 1 kapsułka zawiera: pałeczki *Lactobacillus rhamnosus* 573 około 10^{10} , w tym nie mniej niż 10^8 CFU. PRZECIWWSKAZANIA: Uczulenie na którykolwiek ze składników leku. DAWKOWANIE: Od 1 do 2 kapsulek na dobę przez 1 tydzień. Podmiot odpowiedzialny: IBSS BIOMED S.A. Al. Sosnowa 8, 30-224 Kraków.



Lactovaginal® otrzymał Złote Godło w kategorii preparat na dolegliwości ginekologiczne

Więcej informacji znajdziesz na www.lactovaginal.pl

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu. M5LCV03081

Kup książkę

[ja my oni]

Słownik *mitosny*

Jak rozmawiać wprost o tych sprawach

ADRIANA KŁOS



Wiele osób zgłaszających się po pomoc do psychoterapeuty czy seksuologa nie potrafi mówić wprost o swoich problemach związanych z seksem. Ludzie czują się wtedy skrępowani, trudno im jasno określić, czego dotyczy problem, używają określeń w rodzaju „no wie pani, mówię o tych sprawach” czy „czuję wtedy ból, tam na dole”.

Nie potrafią znaleźć odpowiednich słów, brakuje im terminologii, ale przede wszystkim są zażenowani i nieprzyzwyczajeni do tego, że o seksie można mówić wprost i nazywać swoje potrzeby, problemy czy uczucia z nim związane.

Już tylko z tego powodu – braku odpowiedniego języka – mogą pojawić się poważne problemy w związku. Jeśli nie potrafimy mówić o uczuciach i potrzebach, narastają obawy, nieporozumienia, rozczarowanie i frustracja. Osłabia się więź między partnerami, rozmijają się, stając się sobie coraz bardziej obcy.

Większość Polaków nie jest też w stanie edukować seksualnie swoich dzieci. A przecież rodzą się ze skłonnością do naturalnych reakcji seksualnych i do odczuwania przyjemności.

Możesz się nie wstydzić

Nie wiemy, jak rozmawiać o seksie, bo przede wszystkim nie nauczyliśmy się tego w domu rodzinnym. Rodzice nie rozmawiali z nami o tym i zachowywali się tak, jakby seks w ogóle nie istniał. Był tematem tabu, a my szybko przestaliśmy pytać o początek naszego istnienia, widząc skrępowanie rodziców i uniki. Zrozumielśmy, że to temat trudny, wstydlivy i niewłaściwy, a rozmowa o seksie stała się dla nas tabu.

Czasem rodzice, Kościół czy niekompetentni nauczyciele wmawiali nam, że zachowania seksualne są grzeszne i należy ich unikać, że seks jest brudny i zły. Straszono nas ogniem piekielnym, zaszczepiano niepewność i poczucie winy.

Nie mamy też często elementarnej wiedzy o własnych potrzebach, nie znamy siebie, wstydzimy się pragnień i fantazji. Trudno nam realizować własne potrzeby seksualne, trudno uznać je za właściwe, normalne i naturalne, zaakceptować swoją seksualność i cieszyć się nią, a co dopiero o niej mówić.

Zastraszani i zawstydzani kiedyś, w dorosłości wypieramy się tej sfery życia, boimy się jej i unikamy nazywania

rzeczy po imieniu. Jeżeli nie przełamiemy tego wstydu i lęku, może to prowadzić do oziębłości i zahamowań seksualnych.

Możesz powiedzieć „nie”

Karolina odmawia seksu oralnego, czego zupełnie nie rozumie jej mąż.

Im większą on wywiera presję, im bardziej się oburza i złości na żonę, tym ona ma większy problem, żeby się przełamać. Czuje się naciskana, oskarżana, wykorzystywana i traktowana przedmiotowo. Nie potrafią się dogadać w tej sprawie, oboje czują się urażeni i źle potraktowani, a ich poczucie winy miesza się na przemian z frustracją i poczuciem krzywdy.

Komunikację dotyczącą spraw seksu utrudniają przeróżne mity i stereotypy. Jednym z takich mylnych i szkodliwych przekonań jest to, że seks jest partnerskim obowiązkiem i że partnerowi nigdy nie powinno się odmawiać, bo może poczuć się zraniony.

A przecież różnimy się od siebie, często mamy inne potrzeby i może się zdarzyć, że nie uda nam się odpowiedzieć na nie nawzajem. Druga strona ma prawo nie mieć w danej chwili ochoty na seks i może odmówić zbliżenia. Może też nie chcieć kochać się w jakiś określony sposób czy nie lubić pewnych słów, które nam wydają się bardzo podniecające. Szanując jej prawo do odrębności, oszczędzimy sobie niepotrzebne poczucie winy, goryczy odrzucenia czy złości.

Możesz być sobą

Podobnie partner nie powinien obwiniać nas o większe potrzeby czy dziwaczne zachowania. Każdy ma prawo do bycia sobą, z takim właśnie temperamentem, z własnymi fantazjami, marzeniami i potrzebami. Nie musimy zarzucać sobie skłonności do perwersji czy przekraczania normy, bo w seksie normalne jest to, na co zgadza się druga osoba. Jeśli obu stronom to pasuje, mogą wspólnie cieszyć się nowymi doświadczeniami.

Agresja i krytyczne oceny mają zły wpływ na życie erotyczne, inaczej niż szczerza rozmowa, zainteresowanie tym, jak czuje się partner, co myśli o naszej propozycji, na co sam miałby ochotę. Wzmacnia ona też poczucie bezpieczeństwa i bliskość.

Możesz inicjować

Inny, blokujący komunikację między partnerami stereotyp to przekonanie, że tylko mężczyźni wypadają inicjować seks, a kobiecie nie przystoi wychodzić z taką propozycją.

Monika ma ogromny problem z inicjowaniem seksu. Obawiała się, że partner pomyśli, że zachowuje się jak dziwka. Jej problem wzmagał też lęk, że partner mógłby nie mieć ochoty na zbliżenie, a wtedy ona poczułaby się odrzucona i urażona.

Przez wieki kobieta zainteresowana współżyciem seksualnym uznawana była za rozwiązłą. Dziś ma w tej dziedzinie większe społeczne przyzwolenie, jednak wiele kobiet wciąż obawia się pójść za swoimi pragnieniami. Boją się, że zostaną źle ocenione, dlatego często wycofują się i rezygnują.

A przecież tak mężczyzna, jak i kobieta mogą chcieć się kochać i mają prawo zakomunikować tę potrzebę partnerowi. Dla mężczyzny to przecież bardzo miła informacja, że jego partnerka pragnie zbliżenia. Że jest atrakcyjny, kochany i pożądan.

Możesz mówić „tak, właśnie tak”

Mamy też prawo mówić, co nam się podoba i czego byśmy sobie życzyli, by osiągnąć miłosne spełnienie. Jeśli coś sprawia ci szczególną frajdę, powiedz o tym partnerowi, żeby wiedział i pamiętał, że to lubisz. To będzie dla niego ważna wiadomość i miła nagroda za starania. Warto wyrażać zachwyty i entuzjazm, chwalić za to, co sprawia przyjemność. Ludzie mają skłonność do powtarzania zachowań, za które zostali nagrodzeni. W ten sposób sam czy sama przyczynisz się do tego, że będzie ci lepiej, dostaniesz to, czego pragniesz, a wasz związek tylko wzbogaci się i umocni.

Jeśli często mówisz miłe rzeczy partnerowi, chwalisz go i nagradzasz, łatwiej ci też będzie powiedzieć mu o tym, czego być chciała, a czego raczej nie. Jeśli będziesz unikać presji, krytyki i oskarżeń, dasz mu prawo do bycia sobą, łatwiej mu będzie zrozumieć twoje potrzeby. Powiedz partnerowi czego pragniesz, bo być może sam się nie domyśli.

Warto okazywać sobie podziw i akceptację, dawać wsparcie i zachęcać do

▷ wyrażania swoich potrzeb i uczuć. Nie-
dobrze jest jednak porównywać dawne
związki z obecnymi, wychodząc z zało-
żenia, że dobre jest to, co się sprawdzi-
ło w poprzednich. To, że nasz były lubił
eksperymentować w seksie lub chciał być
gryziony w szyję, wcale nie oznacza, że
obecny partner także jest tym zaintere-
sowany. Warto być uważnym na drugie-
go człowieka i delikatnie badać, jaki jest
i co sprawia mu przyjemność. Być mo-
że także z nowym partnerem otworzysz
się na nowe i nieznane dotąd pieszczoty,
które były nie do pomyślenia z poprzed-
nim.

Możesz nazywać rzeczy po imieniu

Wspomnieliśmy już o problemie odpo-
wiedniego języka, słownictwa. Ludziom
przychodzą do głowy wulgaryzmy, któ-
rych się wstydzą, albo eufemizmy i zdrob-
nienia, których czasem używali rodzice.
Nie znają terminologii medycznej lub
wydaje im się ona zbyt sztywna i obco
brzmiąca, może nawet obsceniczna.

Tymczasem seksuolodzy polecają na-
ukę wypowiadania słów tabu, takich jak
np. pochwa, penis, członek, wagina, war-
gi sromowe, piersi czy jądra. To określe-
nia jak najbardziej naturalne, nazywają
części ciała człowieka, tak samo jak ter-
miny głowa, ręka czy ucho. Gdy zacznie-
my oswajać się z ich swobodnym uży-
waniem, będzie nam łatwiej rozmawiać
o seksie z partnerem i komunikować swo-
je potrzeby.

Możesz pytać, o co naprawdę chodzi

*Maja zwykła podbudowywać
swoje poczucie wartości pożyciem
seksualnym, a swój nastrój uzależniała
od gotowości na seks swojego
chłopaka. Gdy był zmęczony, senny
czy po prostu nie miał ochoty się
kochać, Maja obrażała się, czasem
plakała. Czuła się nieatrakcyjna
i niekochana i oskarżała swojego
chłopaka, że jest nieczuły na jej
potrzeby. Prowadziło to do kłótni
i coraz większego dystansu
między nimi.*

Problemy w sypialni bardzo często wią-
żą się z innymi dziedzinami życia pary.
Mogą być odzwierciedleniem kłopotów
finansowych, kryzysów w pracy, przepra-

cowania kogoś z partnerów, konfliktów
z teściami. Mogą to być także echa jakichś
doświadczeń z przeszłości, mogą sygnali-
zować niskie poczucie wartości partnera.
Zdarza się, że wyjście od tematu seksu za-
prowadzi nas do prawdziwego problemu,
który jest przyczyną nieudanego pożycia
intymnego. Warto podczas rozmowy do-
brze zbadać sprawę, aby móc sięgnąć głę-
biej, do rzeczywistych trudności.

Czasem między partnerami naro-
sły wzajemne nieporozumienia i urazy,
o których nie powiedzieli sobie wprost.
Złość, chęć ukarania drugiej strony, mo-
że prowadzić do wycofania się z aktywno-
ści seksualnej. Partner bierze w ten
sposób odwet za jakieś przykre sytuacje
czy zranienia. Ale ten drugi jest zwykle
zdezorientowany, nie wie, o co chodzi,
nie łączy braku pożycia z nieporozumie-
niami. Zawołowany komunikat inter-
pretuje inaczej: on już mnie nie kocha,
ona nie jest mną zainteresowana, nie po-
dobam mu się.

Możesz nauczyć się otwartości

Warto więc mieć na uwadze kilka wska-
zówek, które mogą pomóc skutecznie ko-
munikować swoje potrzeby seksualne:

- dobrze zastanów się nad własnymi
uczuciami i potrzebami seksualnymi, aby
móc o nich powiedzieć partnerowi;
- bądź uważny na swojego partnera,
słuchaj go i doceniaj; upewnij się, że do-
brze go zrozumiałeś;
- mów konkretnie, o co ci chodzi, cze-
go potrzebujesz, co ci się nie podoba, tak
by partner miał szansę dobrze cię zrozu-
mieć;
- nie oskarżaj, nie krytykuj, nie oceniaj
partnera, unikaj zachowań agresywnych;
- używaj komunikatu Ja, a nie Ty, wte-
dy łatwiej ci będzie skupić się na proble-
mie i swoich odczuciach, a nie na ocenie
partnera;
- bądź szczery, nie udawaj, że czegoś
chcesz lub coś lubisz, jeśli wcale nie masz
na to ochoty;
- nie załatwiał zbyt wielu spraw jedno-
cześnie, skup się na jednym problemie,
żeby twój partner nie pogubił się i nie
zniechęcił;
- naucz się mówić NIE, gdy czegoś nie
chcesz, oraz TAK, gdy coś sprawia ci przy-
jemność;
- ciesz się swoim ciałem i seksualnością
– nie ma powodu, byś wstydział się siebie.

ADRIANA KLOS

NIE MÓW PAS PRZY

**Dlaczego on
po seksie
zasypia, a ona
do znudzenia pyta,
czy mnie kochasz**

SYLWIA KITA



EDWARD
HOPPER
„Lato w mieście”,
1950 r.

IMPASIE

W pierwszych latach życia zarówno dziewczynki, jak i chłopcy wychowywani są głównie przez matki. Owszem, ojcowie biorą coraz bardziej aktywny udział w opiece nad dziećmi, ale mimo wszystko to kobieta we wczesnym wychowaniu nadal odgrywa większą rolę. Potem dziecko zaczyna podlegać wpływom i przekazom kulturowym różnych środowisk, w szczególności przedszkola i rówieśników. Popularny jest pogląd, iż właśnie po upływie trzech lat życie dziewczynek i chłopców zaczyna się diametralnie różnić.

Mężczyźni biorą i nie płaczą

Dziewczęta zaczynają wchodzić w częstsze relacje z innymi, dzięki czemu rozwijają zdolność empatii. Chłopcy z kolei poprzez przekazy kulturowe płynące od

dorosłych i za pośrednictwem reklam, bajek, gier komputerowych utwierdzają się w przekonaniu, że „prawdziwy” mężczyzna musi się wyżyć wartości płynących z relacji na rzecz bycia silnym, twardym i samowystarczalnym. W ich przypadku następuje coś w rodzaju zerwania kontaktu emocjonalnego z matką. Oznacza to, że chłopiec zaczyna się głównie koncentrować na własnych działaniach i efektach podejmowanych przez siebie zadań. Odrzuca współuczestnictwo na rzecz umacniania własnego „ja”. Postrzega więc związek jako coś, co może przynieść zagrożenie w kształtowaniu silnego i odpornego na niepowodzenia mężczyzny.

Zupełnie inaczej jest w przypadku dziewczynek, które rozwijają się głównie w relacjach z innymi, uczeniu się okazywania i interpretowania emocji. Chłopcy nie potrafią, czy też nie mogą, okazywać uczuć, a osoby z najbliższego otoczenia nie zachęcają ich do tego, a nawet karzą za takie „niemęskie” zachowanie. ▷

▷ Steve Bergman pisze o *męskim paradoksie relacyjnym*. Otóż początkowo chłopiec doświadcza miłości i akceptacji za okazywanie uczuć, ale wymogi kulturowe wymuszają na nim stłumienie tęsknoty za porozumieniem i mówieniem o tym, co czuje w danym momencie. W konsekwencji unika rozmów, przestaje opowiadać rodzicom o problemach z kolegami czy też o swoich niepowodzeniach w szkole. Na pytanie: Co ci się stało, kochanie? najczęściej odpowiada: nic, i zamyka się w pokoju lub siada przed telewizorem czy komputerem. Tak naprawdę ma ochotę przytulić się do matki czy ojca, zapłakać i opowiedzieć o ciężkim dniu, ale tego nie robi. Pomimo iż kocha rodziców i wie, że rodzice również go kochają, unika nawiązania z nimi rozmowy. Im bardziej jest naciskany, tym bardziej się zamyka w sobie.

Kobiety pomagają i ulegają

W przypadku dziewcząt psychologiczny rozwój od trzeciego do szóstego roku życia przebiega zupełnie inaczej. Wbrew i tak ogromnym zmianom kulturowym, związanym z emancypacją kobiet, w większości przypadków dziewczynki nie są bynajmniej uczone, że kobieta musi być twarda i zaradna życiowo. Mniejszość znajduje się w trudnej sytuacji, albowiem nowoczesne wymagania stawiane „prawdziwej” kobiecie są sprzeczne. Powinna być z jednej strony ambitna, silna, odpowiedzialna, a z drugiej – uległa, opiekuńcza oraz niezbyt niezależna. Według Samuela Shema i Janet Surrey, dziewczęca tęsknota za kontaktem lawiruje między tymi kulturowymi wymaganiami.

Tak czy inaczej, zarówno ojcowie, jak i matki zachęcają dziewczynki do okazywania (pozytywnych, jak i negatywnych) emocji i stwarzają sytuacje, w których mogą one nawiązywać prawidłowe relacje z innymi. Tym samym dziewczynki nieświadomie nabywają umiejętności empatii, stają się wrażliwe na krzywdę innych, chętnie włączają się do pomocy dorosłym w sprzątaniu, przygotowywaniu posiłków itp. Co więcej, uczą się nazywać konkretne emocje poprzez zadawanie licznych pytań w rodzaju: Mamo, dlaczego płaczesz? Dlaczego nic nie mówisz? Większość chłopców będzie widzieć, że coś jest nie tak w zachowaniu drugiej osoby, ale bojąc się wejść z nią w relację, nie będą o nic pytać.

Oczywiście, te matryce zachowań nie dotyczą wszystkich chłopców i dziewcząt – w polskiej kulturze istnieją duże różnice między poszczególnymi rodzinami i wyznawanymi przez nich wartościami. Nie zmienia to jednak faktu, iż dziewczynki i kobiety, których związek emocjonalny z drugą osobą jest pozbawiony empatii, czują się zranione i niezrozumiane.

W okresie dorostania zarówno chłopcy, jak i dziewczęta zaczynają wykazywać zainteresowanie drugą płcią. Na tym etapie rozpoczyna się przygoda dwóch młodych osób, często wyposażonych w odmienne wzorce relacji z drugą osobą. To raczej dziewczyna, chcąc być ze swoim chłopakiem, rezygnuje z okazywania, ekspresji swego prawdziwego ja.

Również w dorosłym życiu, w długotrwałych związkach pojawia się wiele problemów we wzajemnym zrozumieniu i odczytywaniu intencji osoby płci przeciwnej, wynikających z rozbieżności w rozwoju kobiet i mężczyzn. W relacji dwojga osób, w ich – rzecz można

– kochaniu się pojawiają się **impasy**. To sytuacje, gdy kobieta i mężczyzna czują, że ich wzajemna relacja przestaje istnieć oraz że nic i nikt nie jest w stanie tego zmienić. Partnerzy izolują się od siebie zarówno pod względem emocjonalnym, jak i seksualnym.

Wśród seksuologów oraz psychologów coraz częściej pojawia się przekonanie, iż w związkach homoseksualnych rzadziej dochodzi do sporów wynikających z braku zrozumienia intencji seksualnych partnera/partnerki aniżeli w związkach heteroseksualnych. Według Bergmana i Surrey, w związkach heteroseksualnych istnieją natomiast trzy rodzaje impasów: lęk/tęsknota, rezultat/proces oraz dominacja/ demokracja.

Impas lęk/tęsknota: on czuje się osaczony, ona tęskni za bliskością

Większość mężczyzn bardzo często odczuwa ogromny lęk przed relacją, nie chcą rozmawiać ani też udzielać odpowiedzi na postawione przez partnerkę pytania. Kobieta zaczyna więc dopytywać o kwestie związane z jego uczuciami i przemyśleniami – jednak im bardziej dopytuje, tym bardziej on czuje się osaczony i zdenerwowany.

Pamiętajmy, że u kobiet obie półkule mózgowe – ta „intelektualna” i ta „emocjonalna” – lepiej ze sobą współpracują niż u mężczyzn. Mężczyźni reagują zdecydowanie wolniej. Poprzez milczenie nie okazują dezaprobaty czy też obojętności, ale zastanawiają się nad sposobem nazwania swoich emocji i udzielenia konkretnej odpowiedzi. Albo też nie zastanawiają się, bo oglądają właśnie telewizję. Stąd sytuacje, w których kobieta stara się przyciągnąć uwagę partnera i wygrać z pilotem od telewizora. Tymczasem mężczyzna nie zwraca na nią uwagi, gdyż właśnie ogląda coś interesującego lub ma ochotę pobyć w swoim świecie, a nie zastanawiać się, czego ona tak naprawdę od niego chce. Ona czuje się odrzucona, a on utwierdza się w przekonaniu, że kobietom ciężko dogodzić.

Impas proces/rezultat: ona tylko chce być razem, on czuje się przymuszany

Wśród ludowych mądrości utrwaliła się ta, iż prawdziwego mężczyznę poznaje się nie po tym, jak zaczyna, ale jak kończy. Wyraża ona przekonanie, że mężczyźni w swoim działaniu muszą być skoncentrowani na osiągnięciu celu, oczekuje się od nich konkretnych rezultatów. Od kobiet wymaga się z kolei, by jedynie uczestniczyły w procesie dochodzenia do celu, a nie brały odpowiedzialności za efekt końcowy. Podobnie jest na płaszczyźnie kontaktów seksualnych. Mężczyzna widząc, że kobieta go kokietuje, ma poczucie, że oczekuje od niego uprawiania seksu i to seksu doskonałego, pełnego orgazmów. Tymczasem może się okazać, że ona tak naprawdę chciała tylko nawiązać intymną relację z partnerem – wystarczy, że czuje się przez niego pożądana. Nie ma ochoty się kochać. W konsekwencji pojawia się brak wzajemnego zrozumienia i czasem wzajemne oskarżenia.

Do impasu rezultat/proces może dojść w trakcie przeżywania i zakończenia aktu seksualnego. Oto partnerzy uważają, iż nie mają większych problemów

we wzajemnym zrozumieniu, czy chcą się kochać. Jednak w trakcie zbliżenia może dojść do zbyt wczesnego wytrysku lub w ogóle do niego nie dojść. Dla większości kobiet nie jest jednak tak ważne, czy ona i on mieli orgazm. Istotne jest to, że doszło do intymności, bliskości cielesnej i duchowej. Sam fakt, że są kochane i pożądane, pozwala im czuć się wartościowymi i pięknymi.

Natomiast mężczyzna, dla którego celem jest osiągnięcie orgazmu przez kobietę, będzie miał poczucie, że ona go oszukuje. Stąd częste pytania mężczyzn w stylu: I jak, podobało ci się? Czy trafiłem w twój punkt G? Kobiety z kolei, nie chcąc zrobić partnerowi przykrości, najczęściej odpowiadają, że było cudownie, że przeżyły mnóstwo uniesień, tylko nie chciały ich okazywać. Mężczyźni mają problem ze zrozumieniem, iż dla kobiet nie jest istotne, czy przeżyły orgazm.

Impas dominacja/partnerstwo: ona inicjuje, ale to on rządzi

Kolejny impas w związkach dotyczy okazywania drugiej osobie władzy supremacji (dominacji). W związku o hierarchicznej strukturze obowiązują jasne reguły, kto ma decydujący głos. Nie ma tam miejsca na dialog między partnerami. Podczas prób rozwiązania problemu jeden z partnerów, poprzez swą postawę ciała, ton głosu stara się pokazać drugiemu, że to on ma rację.

W polskiej kulturze poprzez wzorce rodzinne, ale też tzw. komunikaty podprogowe w reklamach, filmach czy grach komputerowych, dzieci od najmłodszych lat uczone są, że w związku dominującą osobą jest mężczyzna. On jako „głowa rodziny” ma prawo decydować praktycznie o wszystkim, nawet o tym, czy kobieta powinna iść do pracy, czy też zajmować się wychowaniem dzieci. Kobieta najczęściej – nawet jeśli w istocie jest inaczej – pokornie gra rolę osoby słabszej, niezdeterminowanej i naiwnej. To mężczyzna przychodzi w garniturze po pracy do domu, a kobieta czeka na niego z gorącą zupą. To w końcu mężczyzna decyduje, kiedy i w jakich okolicznościach dochodzi do zbliżenia seksualnego (a kobieta najczęściej leży wtedy na plecach).

Tam gdzie jest dominacja, wzrasta się chęć posiadania władzy. Tam gdzie z kolei jest władza, pojawia się przemoc. Podobnego zdania jest Judith Herman, według której przemoc występuje wówczas, kiedy mężczyzna ma poczucie utraty swej dominującej pozycji w związku. Oczywiście w związkach partnerskich pożądana jest demokracja, a więc równouprawnienie, wolność słowa, szczerść i otwartość w wyrażaniu swoich uczuć. Jednakże może się zdarzyć, że nawet w takich relacjach pojawi się konflikt, np. przy wyborze mebli do sypialni, sposobie uprawiania miłości czy też opowiadania o własnych doznaniach po zakończeniu seksu. W tym przypadku oprócz impasu dominacja/demokracja może dodatkowo wystąpić omówiony już: lęk/łęknota. Np. kobieta po seksie usilnie próbuje „wydobyć” od partnera jak najwięcej informacji na temat tego, czy ją kocha, podczas gdy on zwyczajnie zasypia.

On/ona tak już ma

W każdym z trzech rodzajów impasu dochodzi do zerwania relacji „my” na rzecz „ja” i „ty”. Każdy z part-

nerów myśli o sobie, zapominając o drugim, o jego odmiennej socjalizacji i sposobie funkcjonowania w przestrzeni damsko-męskiej. Zerwanie relacji „my” może wystąpić już w momencie inicjowania seksu. Powtórzmy: impas wynika tu z braku zrozumienia, czym jest kontakt cielesny dla każdej ze stron. Kobiety najczęściej postrzegają go nie jako formę nawiązania porozumienia z mężczyzną, ale jako akt, zbliżenie fizyczne, które zresztą może być dla nich trudne z wielu powodów (przykre doświadczenia seksualne, ból, brak akceptacji własnego ciała itp.), więc oczekują zrozumienia. Dla większości mężczyzn z kolei inicjowanie kontaktu seksualnego jest najłatwiejszym (często jedynym) sposobem na nawiązanie kontaktu emocjonalnego z kobietą. Mężczyźni często traktują seks jako metodę na ciężkie chwile w związku. Stąd właśnie powiedzenie: w dzień się kłócimy, a w nocy się godzimy.

Większość kobiet wyraża chęć wspólnego przeżywania z partnerem uniesień seksualnych, a nie dominacji jednej ze stron. Tymczasem sporo panów jest przekonanych, że kobieta potrzebuje męskiej siły w łóżku. Czasem zamiast wspólnego przeżywania bliskości cielesnej on niemalże z zegarkiem w rękę sprawdza, ile mu zajęło doprowadzenie partnerki do

WIĘKSZOŚĆ KOBIET CHCE WSPÓLNEGO Z PARTNEREM PRZEŻYWANIA UNIESIEN SEKSUALNYCH, A NIE DOMINACJI JEDNEJ ZE STRON.

orgazmu. Pozostaje pytanie, czy kobieta faktycznie przeżyła orgazm, czy krzycząc starała się zagrać „łóżkowe turbulencje”.

I najtrudniejsza faza – zakończenie seksu. Jako się rzekło – kiedy mężczyzna osiągnął swój cel i czuje się spełniony niemalże pod każdym względem, najczęściej szybko wycofuje się z kontaktu – także emocjonalnego – z kobietą. A ona potrzebuje jeszcze bliskości, przytulenia, rozmów. Mężczyzna zaś nie myśli już o kobiecie, ale o kolejnym celu (praca, mecz, telefon, mail).

Skoro istnieje tak wiele nieporozumień w komunikacji erotycznej, impasów w seksie, to jak się dogadywać? Odmienności języka i różnic w sposobach przeżywania bliskości między kobietą i mężczyzną nie można zwyczajnie zamieść pod dywan. Warto natomiast zastanowić się nad wykorzystaniem różnic kulturowych i biologicznych. Paradoksalnie, pokazywanie sobie nawzajem tych różnic, a nawet ich podtrzymywanie w związku erotycznym, może doprowadzić do scalenia, lepszego porozumienia. Konflikt nie musi oznaczać walki o władzę, przeciwnie, wspólne przeżywanie różnic płci może się przyczynić do przerwania poczucia samotności. Zamiast wycofania się w kąt przed nadciągającą burzą, warto porozmawiać i wspólnie wyjaśnić sobie, co się czuje i dlaczego. I nie robić dramatu z tego, że on zasypia, a ona po ćwierć wieku do znudzenia pyta, czy ty mnie kochasz.

SYLWIA KITA

Seks PO ZDROWIE

Rozmowa z **Mariolą Kosowicz**,
o tym, czy i jak powrócić do seksu bez piersi lub jąder,
czyli po chorobach, które okaleczają ciało

DOROTA CHAŁUBIŃSKA: – Czy człowiek ciężko chory, zwłaszcza gdy wie, że niedługo może umrzeć, myśli jeszcze o seksie?

MARIOŁA KOSOWICZ: – Kilka lat temu w szpitalu spotkałam młode małżeństwo. Mężczyzna umierał. Leżał w izolatce. Pamiętam dzień, kiedy przyszła do mnie jego żona i trochę zmieszana powiedziała, że jej umierający mąż prosi, aby przytuliła się do niego swoim nagim ciałem. Zapytała, czy ona może zdjąć bluzkę i wtulić się w męża. Czułam, jak bardzo była wzruszona i niepewna, co mogę sobie pomyśleć. Sama byłam bardzo wzruszona i nie widziałam w tym nic niestosownego. Uprzedziłam pielęgniarki i lekarkę. Wszyscy odnieśli się do tego z ogromnym zrozumieniem, z wyjątkiem jednej pielęgniarki, która uważała to za perwersję. Nie było w tym żadnej perwersji. Młoda kobieta ostatni raz przytuliła się do męża i może to było coś najpiękniejszego, co mogła dla siebie i dla niego w tamtym czasie zrobić. Następnego dnia zmarł. Była z nim do samego końca. Leżał, trzymając swoją głowę na jej łonie. Ona go głaskała po tej głowie, mówiła, że da sobie radę. Wszyscy płakaliśmy.

Niezwykłe. Odważne.

Problem leży w nas, zdrowych. Wymyśliłiśmy sobie, że seksualność jest OK do jakiegoś wieku, że chorzy nie to mają w głowie. Bardzo się mylimy. Potrzeba bliskości, cielesności, miłości psychicznej w połączeniu z fizyczną jest czymś naturalnym i nie ma tu limitu czasu ani zdrowia.

Powrót

W głośnym komediodramacie francuskim „Nietykalni” obserwujemy człowieka przykutego do wózka inwalidzkiego, który – wyciągnięty z życiowego marazmu – zaczyna budzić w sobie skrywane pragnienia. Odkrywa, że poprzez pieszczoty uszu może doświadczać podniecenia i z radością z tego korzysta. Tak to właśnie bywa po operacjach onkologicznych, mastektomii, amputacji prącia czy utracie pochwy?

W konsekwencji choroby człowiek doświadcza wielu długotrwałych problemów, ograniczeń, strat. To wpływa znacząco na weryfikację priorytetów życiowych. Dla wielu ludzi seks, intymność wcale nie stoją na pierwszym miejscu. Zanim powrócą do tej sfery życia, potrzebują poukładać się ze sobą na ►

M A R I O Ł A K O S O W I C Z

jest terapeutką Racjonalnej Terapii Zachowań. Pracuje z pacjentami i ich rodzinami w warszawskim Centrum Onkologii – Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie, gdzie jest kierownikiem Zakładu Psychoonkologii. Prowadzi też wykłady z psychoonkologii dla lekarzy i pielęgniarek. Poza szpitalem specjalizuje się w leczeniu depresji i terapii par.

