

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Bestsellery

Nowe książki

Zapowiedzi

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

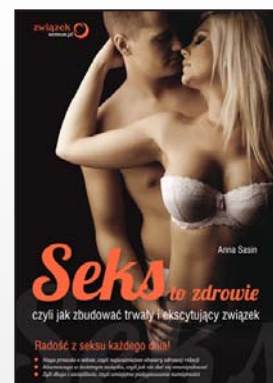
Zamów informacje o nowościach

## Seks to zdrowie, czyli jak zbudować trwałą i ekscytujący związek

Autor: [Anna Sasin](#)

ISBN: 978-83-246-3425-5

Format: 140 × 208, stron: 160



### Radość z seksu każdego dnia!

- Naga prawda o seksie, czyli najważniejsze obszary zdrowej relacji
- Równowaga w świetnym związku, czyli jak nie dać się zmanipulować
- Żyć długo i szczęśliwie, czyli umiejętne pielęgnowanie namiętności

Wbrew wszelkim pozorom i stereotypom ekscytujące oraz satysfakcjonujące życie seksualne n0st domeną donżuanów czy kokietek. Nie jest zarezerwowane dla wszelkiej maści celebrytów, poświęcających czas i pieniądze na poprawianie własnego ciała oraz bieganie z imprezy na imprezę. Nie polega także na ustawicznym zmienianiu partnerów i przekraczaniu w seksie kolejnych granic.

Radosne i nieskrępowane realizowanie najskrytszych marzeń seksualnych wymaga zdrowej relacji z partnerem — skłonny do uczestnictwa w tej zabawie oraz na tyle otwartym, by można było bez zahamowań wyruszyć z nim w tę ekscytującą podróż. Rzecz w tym, że takie partnerstwo wymaga aktywności w budowaniu trwałej i dobrej relacji. Niezbędne wskazówki znajdziesz w tej książce.

Autorka stawia dziś przed Tobą fascynujące wyzwanie. Jeśli chcesz każdego dnia cieszyć się bliskością oraz zaufaniem Twojej drugiej połówki i bez kompleksów, skrępowania czy uciekania się do kłamstw albo manipulacji uprawiać taki seks, jaki najbardziej Ci odpowiada, zacznij troskliwie pielęgnować swój związek. Dowiedz się, jak zbudować trwałą relację, jak traktować swoją partnerkę lub partnera, jak ułożyć życie we dwoje, by sprawiało Wam jak najwięcej radości. Naucz się wciąż od nowa znajdować w drugiej osobie cechy godne podziwu oraz pożądania, rozmawiać z nią i postępować tak, by w Twoim związku żadna strona nie czuła się niezrozumiana lub ignorowana. **Znajdź drogę do szczęśliwego życia, w którym wciąż towarzyszyć Ci będzie radosny i płomienny seks!**

- Wszystko, co musisz wiedzieć o nim
- Wszystko, co musisz wiedzieć o niej
- Życie we dwoje
- Ja – Ty – My. Twoje miejsce w związku
- 6 kluczy do pożądania
- Zmiany, kryzysy, problemy
- 3 × K: komunikacja, kooperacja, kreatywność

**Namiętność na całe życie? Tak, to naprawdę działa!**

Anna Sasin

# Seks to zdrowie

czyli jak zbudować trwały i ekscytujący związek

**Radość z seksu każdego dnia!**

- Naga prawda o seksie, czyli najważniejsze obszary zdrowej relacji
- Różnicowego w dojrzałym związku, czyli jak nie dać się manipulować
- Żyli długo i szczęśliwie, czyli umiejętne pielęgnowanie samiętności

# Spis treści

---

Wstęp: Naga prawda o seksie	9
1. Mózg — erotyczny organ	15
2. 3 x K: komunikacja, kooperacja, kreatywność	27
3. Wszystko, co musisz wiedzieć o nim	49
4. Wszystko, co musisz wiedzieć o niej	65
5. Sześć kluczy do pożądania	81
6. Życie we dwoje	103
7. Ja – Ty – My. Twoje miejsce w związku	115
8. Zmiany, kryzysy, problemy	129
Podsumowanie: Żyli długo i szczęśliwie...	146
Bibliografia	149

# 2

3 x K: komunikacja,  
kooperacja, kreatywność

---

## Komunikacja: z jakiej planety pochodzisz?

Przeprowadzono badania, które wykazały, że małżonkowie z 40-letnim stażem gorzej znają siebie nawzajem niż osoby będące rok lub dwa po ślubie. Badacze doszli do wniosku, że w związkach z krótkim stażem partnerzy są sobą bardzo zainteresowani i starają się poznać potrzeby partnera, zaś ci z wieloletnim doświadczeniem uważają, że już wszystko sobie powiedzieli, nie dostrzegają żadnego zewnętrznego zagrożenia i przestają się przykładać. Z tego powodu większość z nas nie uświadamia sobie nawet, że nie zna najgłębszych pragnień i lęków partnerów, a co gorsza, często nie słuchamy ich, kiedy chcą się podzielić swoimi przeżyciami. W dłuższej trwających związkach parom zdarza się kierować do siebie nawzajem coraz więcej negatywnych, krytycznych komunikatów, informujących o tym, co drugiej stronie przeszkadza w partnerze. Wydaje nam się bowiem, że jeśli coś jest w porządku, to

nie ma sensu o tym mówić. Z upływem czasu spędzanego razem wydaje się nam to oczywiste. A właśnie okazywanie tego, że kochamy, szanujemy i cenimy partnera, jest dla porozumienia fundamentalne.

Dobra komunikacja między partnerami pomaga uniknąć wielu nieporozumień i konfliktów, utrzymuje zażyłość oraz pogłębia uczucia między kobietą a mężczyzną. Kobieta i mężczyzna, nawet w najlepiej funkcjonującym związku, różnią się od siebie nawzajem, i to bardzo — cechami osobowości, temperamentu, doświadczeniem życiowym, światopoglądem, marzeniami, oczekiwaniami, zainteresowaniami. Dalecy są od bycia dwiema połówkami jabłka czy banana. Stąd brak zdrowej komunikacji prowadzi do kryzysów, a nierzadko również do rozpadu związku. Jak rozmawiać, aby budować trwałe i satysfakcjonujący związek? Jak wypracować kompromis? Jak kłócić się w sposób konstruktywny?

Z komunikacją jest jak w piosence: „Śpiewać każdy może, / trochę lepiej lub trochę gorzej”. Niestety, choć jako ludzie jesteśmy obdarzeni darem mowy i umiejętnością porozumiewania się, nie zawsze umiemy to robić. Każdy zapewne doświadczył tego, jak różnie mogą przebiegać rozmowy. Po odbyciu niektórych z nich czujemy się fajniejsi, mądrzejsi, atrakcyjniejsi, piękniejsi, naładowani dobrą energią. Po innych mamy poczucie wypalenia: szarzy, zwykli, znudzeni, osłabieni, pomniejszeni. Wiele rozmów ma charakter wymiany informacji, np.: „Wróć o 18.30”, „Wyrzuć śmieci”, „Wyłącz telewizor”, „Odrób lekcje”, „Kup mleko”, „Za chwilę wychodzę”. W takiej

sytuacji, nawet jeśli druga strona coś odpowiada — trudno nazwać to rozmową. Można uznać za pewną formę rozmowy towarzyską wymianę uprzejmości i nowinek typu: „Co u Ciebie słychać?”, a także wymianę plotek, marudzenie o pogodzie i narzekanie na okoliczności życiowe. Nawet jeśli bywamy ożywieni podczas tych rozmów, to rezultatem banalnych konwersacji jest zwykle znudzenie, rozdrażnienie, irytacja.

Jak wobec tego ma się do udanego życia w związku czy do seksu mało romantyczne i z pewnością nieerotyczne sformułowanie „komunikacja interpersonalna”? Jest wiele par, które pomimo istniejącej silnej więzi emocjonalnej i namiętności rozpadły się, gdyż tworzący je ludzie nie potrafili się ze sobą porozumieć. Świadczy to o tym, że nadal nie przywiązujemy wystarczająco dużo uwagi do tego, co i w jaki sposób sobie nawzajem mówimy.

Ciekawe jest to, że problemy z małżeńskim seksem nie przekładają się na jawne pretensje wypowiedane w otwartej formie, jak to się dzieje przy innych nieporozumieniach. Bez trudu przecież rozmawiamy z partnerem na wszelkie tematy i zawsze wiemy, jakich wtedy użyć słów i argumentów. Rozmowy o seksie albo wychodzą nam znacznie gorzej, albo wcale do nich nie dochodzi. Zazwyczaj oczekujemy, że współmałżonek wyczuje sprawę, że się domyśli, że jakoś sam zrewiduje swoje postępowanie. Tkwi w nas przekonanie, że o seksie lepiej nie rozmawiać, zwłaszcza że nie bardzo wiadomo jak. No bo w jaki sposób powiedzieć drugiej połowie, że jest nudno, że dawna namiętność uleciała jak sen? Jakimi słowami

i argumentami przełamać niechęć żony zmęczonej codziennymi obowiązkami? Albo odwrotnie — co zrobić, kiedy to on jest ospały i gnuśny? Jak wprowadzić w czyn swoje fantazje seksualne (na przykład o seksie oralnym), nie raniąc przy tym uczuć partnera przywiązanego do tradycyjnych form współżycia, „po bożemu” i po ciemku? Jak to rozegrać? Od czego zacząć?

Zapewne znasz sporo dowcipów i powiedzeń zawierających „przepisy” na udany związek. Jedna nich mówi: „Kobieta powinna bardzo dobrze rozumieć swojego mężczyznę i choć trochę go kochać, natomiast mężczyzna powinien bardzo mocno kochać swoją kobietę i nawet nie próbować jej zrozumieć”. Jest w tym nieco prawdy, ale sformułowania o pochodzeniu z różnych planet wydają się jednak „na wyrost”. Problemem jest raczej brak wiedzy na temat tego, jak porozumiewają się kobiety i mężczyźni. Dla większości kobiet szczerą rozmową z partnerem buduje poczucie bezpieczeństwa. Kiedy zaczyna jej brakować lub gdy rozmowa przeradza się w kłótnię, kobieta traci poczucie stabilności związku. Kobiety częściej bywają „słuchowcami”. Są szczególnie wrażliwe na kierowane do nich słowa. Po każdej kłótni analizują jeszcze raz rozmowę, starają się przypomnieć sobie nie tylko słowa, ale również ton głosu i minę partnera, z jaką wypowiedział to, co zabolalo. Kobieta w sposób intuicyjny nazywa to, co zaszło w sytuacji konfliktowej, ale ma problemy z przekazaniem swoich odczuć mężczyźnie. Nie umie tego wyrazić i boi się kolejnej awantury, dlatego wybiera to, co wydaje jej się najbezpieczniejsze, czyli milczenie. Mężczy-



zna natomiast nie wie, czym uraził partnerkę i co powinien zmienić. Dlatego woli się nie odzywać, kiedy widzi, że ona milczy. Właśnie w taki sposób przejawiają się tzw. ciche dni. Mężczyznom często przeszkadza gadatliwość kobiet, ale nie potrafią tego przyznać i wolą nie myśleć o tym, co mówi partnerka. Wtedy kobiety uważają, że one starają się wyjaśniać mężczyznom powody konfliktu, a oni nie słuchają. Powstaje błędne koło. Kobiety powinny jednak uszanować to, że mężczyźni nie lubią opowiadać o swoim życiu, uczuciach i emocjach. W każdym momencie starają się zgrywać „twardzieli” i niechętnie przyznają się, że coś sprawia im ból. W ich odczuciu kobiety mówią za dużo i w dodatku o rzeczach mało ważnych. Mężczyźni są nastawieni na rywalizację, rozwiązywanie problemów, działanie, utrzymywanie dystansu oraz walkę. Lubią proste i jasne komunikaty bez zbędnych otoczek. Kobiety z kolei oczekują współpracy w związku, więzi, wsparcia, poczucia bliskości i wyrażania emocji.

Zdrowa komunikacja	Toksyczna komunikacja
<p>Partnerzy dyskutują o sprawach spornych, stosują krytykę, nie raniąc:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• trzymają się jednego tematu sporu, nie „przeżuwiają” spraw już nieaktualnych</li> <li>• jeśli krytykują, to zachowanie, a nie partnera (na przykład: „Kiedy się spóźniłeś na obiad,</li> </ul>	<p>W sytuacji konfliktowej mogą pojawiać się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bierność lub agresja</li> <li>• wypominanie partnerowi najdawniejszych spraw</li> <li>• licytacja, kto gorzej się zachował czy bardziej zranił drugiego</li> </ul>

Zdrowa komunikacja	Toksyczna komunikacja
<p>poczułam się zlekceważona”, a nie: „Jesteś nieodpowiedzialny, bo zawsze się spóźniasz”)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● nie ukrywają przed sobą ważnych kwestii, poglądów i potrzeb, nie uznają, że o niektórych sprawach (np. o seksie) nie warto rozmawiać, i nie liczą na to, że partner zgadnie, o czym myślą</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● stosowanie generalizacji i krytyka partnera, (na przykład: „Nigdy mnie nie pochwaliłaś”)</li> <li>● brak komunikacji co do istotnych potrzeb i poglądów</li> <li>● „zamiatanie pod dywan”, przeczekiwanie, z nadzieją, że „może wszystko się ułoży”</li> <li>● ciche dni</li> </ul>
<p>Obie strony rozwijają umiejętność uspokajania emocji dzięki:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● zawieszeniu sporu do czasu, aż emocje opadną („Jestem zbyt zdenerwowana w tej chwili, porozmawiajmy jutro”)</li> <li>● dialogowi wewnętrznemu (na przykład: „Dzisiaj zachował się egoistycznie, ale wcześniej często okazywał, że bardzo mu na mnie zależy”)</li> <li>● empatii i aktywnemu słuchaniu</li> <li>● szanowaniu wrażliwych punktów partnera</li> </ul>	<p>Partnerzy mają trudności z opanowaniem emocji; następuje eskalacja. Sprzyja temu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● krytykowanie, obrażanie, lekceważenie, rozkazywanie, grożenie, sarkazm, brak kontaktu wzrokowego z rozmówcą</li> <li>● uderzanie w ferworze kłótni w najwrażliwsze punkty partnera</li> </ul>

Zdrowa komunikacja	Toksyczna komunikacja
<p><b>Podsumowanie:</b> Partnerzy stosunkowo szybko wypracowują zdrowe rozwiązania i zdobywają się na pojednawcze gesty przywracające współpracę.</p>	<p><b>Podsumowanie:</b> Współpraca jest prawie nieosiągalna, dłużej trwa „zacinanie się” w negatywnych emocjach, z trudem powraca równowaga w związku.</p>

### Odpowiedz na poniższe pytania:

1. Czy w ogóle ze sobą rozmawiamy?  
Innymi słowy, czy komunikujemy się ze sobą werbalnie, mówimy to, co myślimy i czujemy, czy raczej poprzez działania lub konkretne zachowania pokazujemy sobie te treści. Na przykład ze złości na żonę mąż po pracy siedzi godzinami przed komputerem, choć wie, jak bardzo ją to irytuje.
2. Jak ze sobą rozmawiamy? Czy są to jednostronne monologi i kto je wygłasza? Czy słuchamy partnera? Jakim tonem głosu do siebie mówimy — czy krzyczymy, czy mówimy cicho i nieśmiało? Jak się zachowujemy podczas rozmowy? Czy na siebie patrzymy? Czy raczej odwracamy się albo wykonujemy inne czynności?
3. Co stanowi treść naszych rozmów? Czy są to nasze myśli, uczucia i oczekiwania, czy raczej oceny i zarzuty stawiane partnerowi?

## Milczenie nie jest złotem

1. Jeśli nikogo to nie rani ani nie krzywdzi, masz prawo odczuwać przyjemność. Seks powinien stanowić atrakcję dla obu stron, dlatego nie ma potrzeby się wstydzić czy obawiać mówić o tym, co sprawia Ci przyjemność. Na początek wybierz łatwiejsze do omówienia rzeczy, o których powiesz swojemu partnerowi.
2. Spróbuj odkryć, co jest atrakcyjne dla Twojego partnera. Zaczynając pieszczoty, zapytaj go, czy jest coś, co mogłabyś dla niego zrobić. Partner powinien zrewanżować się podobnym pytaniem. Wówczas będziesz miała otwarte drzwi, aby powiedzieć o swoich oczekiwaniach.
3. Mów o swoich pragnieniach i fantazjach: nikt się przecież nie domyśli, o czym marzysz!
4. Mów, czego nie lubisz: niech to będzie komunikat z wyczuciem, zaczynający się od słowa: „wolał/abym...”.
5. Naucz się asertywnie reagować na trudne sytuacje.
6. Nie kłam. Nigdy, ale to przenigdy nie udawaj, że coś sprawia Ci przyjemność, podczas gdy wcale tak nie jest.
7. Udzielaj konkretnych odpowiedzi. Gdy Twój partner zapyta, co najbardziej Ci odpowiada, nie odpowiadaj ogólnie, np.: „Wszystko, co robisz, jest fajne”. Wykorzystaj możliwość i powiedz, czego byś chciała.

8. Wyraź swoją wdzięczność, gdy Twój partner zrobi to, o co go prosiłaś. To prawdziwy skarb — partner, który potrafi słuchać o Twoich potrzebach i wprowadzać je w czyn.

Ważne jest to, aby pamiętać, że mężczyźni w nieco inny sposób postrzegają komunikację. Kobiety mówią, ponieważ odczuwają potrzebę, aby się wygadać. Mężczyźni starają się wyłapać tylko ważne informacje, przy czym nie zawsze im się to udaje. Jeśli więc masz wrażenie, że Twój partner nie słucha tego, co mówisz, to:

- Zmieniaj sposób, w jaki do niego mówisz, np. intonację.
- Utrzymuj kontakt wzrokowy.
- Zrób wstęp i przygotuj go na ważne informacje.
- Nie oczekuj, że ktokolwiek zapamięta sto procent informacji, które mu przekażesz.
- Postaraj się zadbać, aby podczas rozmowy nic nie rozpraszało jego uwagi.
- Zdarza się, że niektóre kobiety mogą robić trzy rzeczy naraz, wśród mężczyzn ta prawidłowość występuje niezmiernie rzadko. Jeśli więc chcesz przekazać ważne informacje mężczyźnie podczas meczu piłki nożnej, uwzględnij ten fakt i nie licz na to, że zapamięta coś z Waszej rozmowy.
- Zaangażuj go, zadając pytania.

- Najpierw zapytaj go o zdanie i wysłuchaj, tego, co ma do powiedzenia na poruszony przez Ciebie temat. Nie przerywaj mu.
- Przysłuchaj się, w jaki sposób Ty prowadzisz rozmowę.
- Nie krytykuj.
- Podobnie jak Ty, Twój partner nie lubi, aby ktoś mu narzucał, co ma zrobić.
- Agresywne wypowiedzi prowadzą do szybkiego końca rozmowy.
- Jeśli wygląda na to, że rozmowa nieuchronnie zmierza do kłótni, przerwijcie debatę.
- Nie używaj słowa „ja”, zastąp je słowem „my” — to pozwoli mu zidentyfikować się z poruszonym problemem.
- Poznaj mowę ciała Twojego partnera.

## Związek — spółka z ogromną odpowiedzialnością

Na początku każdego związku jest pięknie: świat jest kolorowy, kobieta i mężczyzna rozumieją się bez słów, adorują się wzajemnie, dbają o zaspokajanie potrzeb partnera, szaleją w łóżku. Wszystko wygląda na takie, jakie powinno być. Kiedyś jednak miodowy czas się kończy, a oni nagle odkrywają, że ich potrzeby są różne. Co więcej, te różnice są na tyle duże, że generują coraz większe konflikty. Dla osiągnięcia wspólnych korzyści w związku niezbędna jest kooperacja. W praktyce oznacza ona, że każdy z partnerów dokłada wysiłków, w miarę swoich możliwości, aby związek działał jak zgrana drużyna. To tak, jakby dwoje ludzi wybrało się na wspinaczkę wysokogórską. Spotkają ich zapewne różne miłe przygody, piękne widoki, cudowne wrażenia, ale równolegle pojawią się np. trudności techniczne przy zdobywaniu stromej ściany. W takich okolicznościach potrzebujemy partnera, na którym możemy polegać. Takiego, któremu możemy zaufać. Nie oznacza to oczywiście, że partner ma ponosić odpowiedzialność za nasze emocje czy nasze działania. Natomiast z całą pewnością wymaga od obojga partnerów aktywności oraz elastyczności. Związek jest tworem, zmieniającym się wraz z rozwojem osób, które go tworzą, dlatego potrzebna jest zdrowa komunikacja, umożliwiająca dostrzeżenie tych zmian i reagowanie na nie w sposób korzystny dla związku. No chyba, że któreś z partnerów uzna, iż związek nie ma przyszłości, i przestanie w niego inwestować.

Jest kilka ważnych obszarów współpracy w związku:

- przyjaciele i rodzina — czas, który im poświęcasz Ty i Twój partner, sympatie i konflikty;
- prywatność i autonomia — ile przestrzeni i czasu potrzebuje każdy z partnerów;
- czas wolny i zabawa — dopasowanie pod względem upodobań i zainteresowań;
- rozwój osobisty i praca — ile czasu zostaje przeznaczone na tę sferę;
- finanse — podejmowanie decyzji: kto i za co płaci, co kupić itp.;
- organizacja przestrzeni domowej — podział obowiązków;
- plany na przyszłość — rodzina, antykoncepcja, odpowiedzialność;
- seks — częstotliwość zbliżeń, potrzeby każdego z partnerów, kompromisy.

Skupmy się przez chwilę na seksie, jako czynniku, który może, w zależności od okoliczności, scementować lub skutecznie zniszczyć związek. Jakkolwiek nie polecam traktowania seksu jako najważniejszego czynnika gwarantującego szczęście w związku, to prawda jest taka, że partnerzy powinni wypracować wspólny model, który pozwoli im się dopasować w łóżku. W przeciwnym razie frustracja będzie miała tendencję narastającą. To, że partnerzy mają



potrzeby, które bardzo różnią się pod względem ilościowym i jakościowym, spowoduje powstawanie konfliktów i zażartych utarczek o najmniejsze nawet drobiazgi, które w innej sytuacji nie miałyby żadnego znaczenia. Jedni wolą kochać się spontanicznie, każdego dnia, a dla innych namiętny, długi seks raz na trzy tygodnie, poprzedzony wyrafinowaną grą wstępną i zalotami, jest tym, o czym marzą. Mężczyzna fantazjuje o „szybkim numerku” w windzie, kładąc nacisk na fizyczne zaspokojenie. Kobieta marzy o romantycznej kolacji przy świecach, chcąc zaspokojenia emocjonalnego. Rozbieżności dostrzegalne są gołym okiem. Nie ma w tym jednak nic zaskakującego czy strasznego. Różnimy się. To wszystko. Jednak na seks składa się część fizyczna i emocjonalna. Jeśli zaniedbujemy jedną z nich, seks będzie dawał po prostu mniejszą satysfakcję. Jeśli kobieta i mężczyzna chcą „fajerwerków” w seksie, muszą ze sobą współpracować. Uczyć się od siebie. Wzajemnie się uzupełniać. Trzeba także wyobrazić sobie, jak może wyglądać związek za kilka lat, patrząc pod kątem wyżej wymienionych obszarów współpracy.

Pewnym kłopotem bywają stereotypy związane z płcią, które często utrudniają kooperację (stereotypom poświęcony jest rozdział mojej książki *Life coaching. Jak porzucić złe nawyki i zacząć nowe, lepsze życie*). Czy nam się to podoba, czy nie — wszyscy jesteśmy przede wszystkim ludźmi. Łączą nas wspólne cechy i podobne problemy. Mamy dobre i złe dni, bywamy silniejsi, zaradniejsi, ale również słabi, czasem chorzy, inteligentni i niezbyt lotni. Niezależnie od tego dotyczą nas także pewne różnice

związane z płcią. One z kolei wpływają na to, jak jesteśmy postrzegani i jak sami postrzegamy innych ludzi. Stąd wiele nieporozumień dotyczących seksu czy np. podziału obowiązków w domu. Kobieta wraca z pracy. Porozrzucone skarpetki, sterta brudnych naczyń i bezradny wzrok mężczyzny mówią same za siebie. Bez chwili wolnego czasu trzeba będzie nastawić pranie i wziąć się za porządki. Taka postawa jest charakterystyczna dla sporej grupy kobiet w Polsce. Trzeba jednak uwzględnić, że jeśli dwie osoby pracują zawodowo w pełnym wymiarze, to, niestety, obowiązki domowe powinny być rozplanowane nieco inaczej, niż robiono za dawnych lat. Wbrew powszechnym deklaracjom i twierdzeniom, nie można podzielić obowiązków na pół. Można natomiast się dogadać co do tego, kto i w jakim czasie będzie się zajmował określoną częścią zadań. Nie można przy tym krytykować wzajemnie swoich poczynań, a więc mówić, że mężczyzna źle układa talerze albo że kobieta wymieniła płyn hamulcowy zamiast oleju. Warto trochę złagodzić restrykcyjne zasady i pozwolić drugiej połowie na pewną dozę inicjatywy. Dzięki temu można znacznie szybciej uporać się z rutynowymi obowiązkami, a osoba, która nigdy wcześniej się czymś nie zajmowała, przekona się, ile wysiłku to kosztuje. Zasady współpracy najlepiej ustalać w początkowym okresie wspólnego mieszkania — wtedy na dalszych etapach wspólnego życia nie pojawiają się takie problemy, a jeśli już, to w znacznie mniejszym natężeniu. Czasami w związku lepiej odpuścić — można na tym znacznie więcej zyskać.

Gdy już wyobrażacie sobie życie u boku TEJ osoby, warto przed podjęciem wiążącej decyzji odpowiedzieć sobie rzetelnie, bez fałszu i najlepiej próbując wyobrazić sobie przyszłość za 15 lat, na poniższe pytania:

- Czy ją kochasz?
- Czy ją lubisz?
- Czy masz do niej zaufanie?
- Czy czujesz się dobrze w jej obecności?
- Czy życie seksualne z nią jest dla Ciebie satysfakcjonujące?

W życiu oczywiście nie wygląda to wszystko tak prosto, ale jeśli odpowiedź na wszystkie pytania jest pozytywna, to szanse na dobry związek znacznie wzrosną. Gdy natomiast w którymś punkcie się zawahasz, może nawet lekko skrzywisz, to dobrze byłoby jeszcze raz bardzo dokładnie przemyśleć sprawę.

Kiedy już zdecydujesz się na związek z konkretną osobą, porozmawiajcie o zawarciu następujących „kontraktów”:

- O przetrwaniu związku: umawiacie się co do pewnych standardów, które będą obowiązywały w związku, dzięki czemu nie straciecie do siebie nawzajem zaufania, a związek będzie trwały. Partnerzy, którzy nie zawarli tego kontraktu, mówią: „mogę podjąć dowolną decyzję, jaką zechcę”.

- Wzajemnej ochrony: partnerzy wspierają się nawzajem w trudnych chwilach, starają się nie ranić partnera i nie robić mu przykrości. Partnerzy, którzy nie zawarli tego kontraktu, reprezentują postawę: „musisz sam zadbać o swoje uczucia”.
- Otwartości: pozwala on na szczerą komunikację w związku, w wyniku której partnerzy są świadomi istniejących problemów i konieczności załatwienia określonych spraw. Brak kontraktu powoduje, że partnerzy reprezentują postawę: „nie mam ci nic do powiedzenia”.
- Przyjemności: partnerzy nawzajem dbają o przyjemne spędzanie wspólnych chwil oraz o to, by seks był satysfakcjonujący. Brak kontraktu wywołuje u partnerów postawę: „mogę się bawić sam, tak jak mi się podoba”.
- Elastyczności: uwzględnia możliwość kompromisów, szukania rozwiązań, które są dobre dla związku, przewiduje sytuacje, w których jeden partner drugiemu ustępuje, a nawet zmienia nieco swój sposób życia ze względu na partnera. Bez tego kontraktu partnerzy komunikują sobie nawzajem: „widzę świat inaczej”.

## Kreatywność — nowy początek

Na początku związku jest zauroczenie. Kolorowe, wspaniałe, naładowane emocjami. Etap zakochania upływa pod znakiem ekscytacji, fascynacji drugim człowiekiem. Mężczyzna mówi kobiecie, że jest piękna, i dba o to, aby było jej miło. Ona śmieje się z jego dowcipów i myśli o nim, że jest fascynującym mężczyzną. Podczas rozłąki tęsknią. Zawsze znajdują dla siebie czas, bez względu na ilość obowiązków. W kolejnych etapach dochodzi namiętność i zaangażowanie. Wtedy mówi się o związku kompletnym. Wraz z upływem czasu pozostaje przyjaźń między partnerami. Czy uda się ją podsyć dodatkowo intymnością i namiętnością, zależy już od kobiety i mężczyzny, którzy tworzą związek. Jeśli zaprzestaną pielęgnować te uczucia, mogą przejść do fazy relacji pustej, która z kolei może doprowadzić do rozpadu więzi. Oczywiście nie musi się to zdarzyć — wszystko zależy od tego, czy w porę zadamy o prawidłową relację z partnerem!

### Zagrożenia dla związku prowadzące do jego rozpadu:

- nuda;
- brak poczucia bezpieczeństwa;
- kłamstwa i manipulacje (szantaż emocjonalny);
- brak poszanowania dla przestrzeni osobistej partnera, szpiegowanie i nadopiekuńczość;

- wyrażanie ciągłego niezadowolenia;
- brak miejsca na decyzje partnera, ciągła kontrola;
- walka o władzę.

Każdy z nas potrzebuje odpowiedniego poziomu stymulacji. Ilość zewnętrznych bodźców, której dostarcza mu życie, powinna iść w parze z jego temperamentem. Jakkolwiek ludzie różnią się między sobą co do tego, jakiej ilości bodźców najbardziej potrzebują, wszyscy źle znoszą ich niedobór. W początkowej fazie związek dwojga ludzi jest bogatym źródłem stymulacji. Ekscytujące jest poznanie innego człowieka. Podniecający jest seks z osobą, której nie znasz. Ekscytujące jest robienie razem nowych rzeczy. Jednakże, z upływem czasu, znaczna część tej ekscytacji bezpowrotnie zniknie i wkroczymy na drogę trwałego związku. Po kilku latach partner nie jest „nowym” człowiekiem. Znamy na pamięć historię jego dzieciństwa. Znamy wszystkie zabawne anegdoty, którymi nas uraczył. Znamy jego poglądy, preferencje i upodobania. Wiemy również, jakie ma on zdanie o nas samych. Po latach współżycia mniej atrakcyjny staje się również seks, dlatego większość małżeństw uprawia go w miarę trwania związku coraz rzadziej. Nuda to niebezpieczny przeciwnik. Wiesz, jak to jest, gdy prowadzisz samochód i nagle pojawia się mgła? Widać ją, ale nie zobaczysz, z której strony napływa i co najgorsze, nie można jej napływu powstrzymać. Dlatego tak ważne są światła przeciwmgielne. Tak bywa również z nudą w związku. Tutaj światłem przeciwmgielnym

może być wspólne poszukiwanie źródła stymulacji. Mam na myśli nie czynności, które są rutynowe i w zasadzie trudno uznać je za podniecające, np. prace domowe, oglądanie telewizji, zakupy lub codzienna opieka nad dziećmi. Skupianie się na powtarzalnych czynnościach może dać efekt odwrotny, gdyż z własnej woli pozbawiamy się tym sposobem źródła stymulacji, a co za tym idzie, możliwości pielęgnacji związku.

### **Czas na miłość**

1. Każde z Was niech wyznaczy **SWOJE** miejsce, w którym ładuje akumulator z emocjami. Określcie czas potrzebny na odreagowanie spraw zawodowych i innych problemów, w takim stopniu, żeby później Wasza rozmowa nie była ciężarem.
2. Zapoznajcie się z różnicami, które dzielą kobiety i mężczyzn. Przyjrzyjcie się sobie nawzajem, aby lepiej zrozumieć swoje potrzeby i oczekiwania.
3. Zadbajcie o zdrową komunikację. Codziennie przeznaczajcie ok. 30 minut na rozmowę. Upewnijcie się, że zaspokajacie wzajemnie swoje potrzeby.
4. Okazujcie sobie wzajemnie uczucia, np. przez przytulenie, pocałunek, dotyk.
5. Przynajmniej raz na kwartał zróbcie sobie „wieczór wspomnień”, podczas którego będziecie np. oglądać stare fotografie z podróży. Dbajcie o bliskość między Wami.

6. Flirtujcie ze sobą. Wzajemne adorowanie się, komplementy i romantyczne gesty — świadomość, że jesteście atrakcyjni dla partnera — ocieplają atmosferę.
7. Pozwalajcie sobie na fantazje erotyczne. Rozmawiajcie o nich oraz o możliwościach wypróbowania ich w praktyce.
8. Przynajmniej raz na dwa tygodnie umówcie się na randkę w nowym miejscu.
9. Postanówcie, że raz na jakiś czas jedno z Was wymyśla zabawę erotyczną, którą ma zaskoczyć partnera. Ekscytujący seks wzmocni więź między Wami.



Wbrew wszelkim pozorom i stereotypom ekscytujące oraz satysfakcjonujące życie seksualne nie jest domeną donżuanów czy kokietek. Nie jest zarezerwowane dla wszelkiej maści celebrytów, poświęcających czas i pieniądze na poprawianie własnego ciała oraz bieganie z imprezy na imprezę. Nie polega także na ustawicznym zmienianiu partnerów i przekraczaniu w seksie kolejnych granic.

Radosne i nieskrępowane realizowanie najskrytszych marzeń seksualnych wymaga zdrowej relacji z partnerem – skłonny do uczestnictwa w tej zabawie oraz na tyle otwartym, by można było bez zahamowań wyruszyć z nim w tę ekscytującą podróż. Rzecz w tym, że takie partnerstwo wymaga aktywności w budowaniu trwałej i dobrej relacji. Niezbędne wskazówki znajdziesz w tej książce.

Autorka stawia dziś przed Tobą fascynujące wyzwanie. Jeśli chcesz każdego dnia cieszyć się bliskością oraz zaufaniem Twojej drugiej połówki i bez kompleksów, skrępowania czy uciekania się do kłamstw albo manipulacji uprawiać taki seks, jaki najbardziej Ci odpowiada, zacznij troskliwie pielęgnować swój związek. Dowiedz się, jak zbudować trwałą relację, jak traktować swoją partnerkę lub partnera, jak ułożyć życie we dwoje, by sprawiło Wam jak najwięcej radości. Naucz się wciążyć od nowa znajdować w drugiej osobie cechy godne podziwu oraz pożądania, rozmawiać z nią i postępować tak, by w Twoim związku żadna strona nie czuła się niezrozumiana lub ignorowana. Znajdź drogę do szczęśliwego życia, w którym wciążyć towarzyszyć Ci będzie radosny i plomienny seks!

- Wszystko, co musisz wiedzieć o nim
- Wszystko, co musisz wiedzieć o niej
- Życie we dwoje
- Ja – Ty – My. Twoje miejsce w związku
- 6 kluczy do pożądania
- Zmiany, kryzysy, problemy
- 3×k: komunikacja, kooperacja, kreatywność

## Namiętność na całe życie? Tak, to naprawdę działa!

**Anna Sasin** – certyfikowany trener, coach, psycholog-seksuolog. Uczestniczka Walnego Zgromadzenia Założycieli Izby Coachingu oraz International Association of Coaching (IAC). Prowadzi coaching oraz szkolenia z zakresu rozwoju osobistego, asertywności, komunikacji interpersonalnej i negocjacji. Była jurorka programu „Chcę być piękna” emitowanego w telewizji Polsat. Autorka bestsellerowych poradników z zakresu coachingu: Głodne emocje. Jak schudnąć mądrze, skutecznie i na zawsze oraz Life coaching. Jak porzucić złe nawyki i zacząć nowe, lepsze życie.

Wyzwała w ludziach wiele ciepłych emocji. Zresztą trudno się dziwić... pracując z nimi, daje im możliwość zmiany życia na lepsze. Poza pracą zajmuje się działalnością społeczną oraz naukową.

Więcej na [www.annasasin.pl](http://www.annasasin.pl).

**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 6877



Księgarnia internetowa:

<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:

**0 801 339900**



**0 601 339900**

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:
- <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:
- <http://sensus.pl/nowości>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

Cena 32,90 zł

ISBN 978-83-246-3425-5



9 788324 634255