

 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**

Rozwiń swoją inteligencję seksualną. Żyj zmysłowo, rozkosznie i w szczęśliwym związku!

Autor: Agnieszka Ornatowska

ISBN: 978-83-246-2857-5

Format: A5, stron: 144



- Poczuj się dobrze we własnej skórze i pozbądź się kompleksów
- Dowiedz się, jak cieszyć się własnym ciałem
- Poznaj psychologiczne aspekty seksualności
- Bądź lepszym kochankiem i pozwól sobie na pełnię zmysłowych rozkoszy
- Stwórz szczęśliwy związek

Najseksowniejszym organem człowieka jest jego mózg

Czy leżąc wygodnie w pościeli, tuż przed zaśnięciem marzysz, by wreszcie bez ograniczeń cieszyć się swoim ciałem? Czy chcesz umieć dawać i przyjmować rozkosz? A może pragniesz stworzyć harmonijny, pełny miłości i namiętności związek ze swoją drugą połówką? Sposobu na osiągnięcie wysnionego szczęścia nie znajdziesz u wróżki, w kolorowych pismach czy nawet w oczach ukochanej osoby. Ten sposób tkwi w Tobie, a dokładniej — w Twoim umyśle!

Tak, w umyśle. To właśnie tam rodzi się zdolność do cieszenia się zmysłowością i seksem czy umiejętność tworzenia udanych związków. Twój umysł jest domem Twoich emocji, kształtuje Twój własny obraz siebie, wpływa także na wszystko, co dzieje się z Twoim ciałem. Dzięki tej książce zaczniesz pewniej poruszać się w świecie doświadczeń i związków — także tych seksualnych — z samym sobą i innymi ludźmi. Niebawem dowiesz się, jak rozwijają się ścieżki rozkoszy i jak powstają relacje interpersonalne.

Inteligencja seksualna stanowi połączenie doświadczenia, wiedzy i intuicji. To umiejętność budowania trwałych relacji oraz otwartość na nowe doznania i rozwijanie własnej seksualności. Osoby z wysokim współczynnikiem inteligencji seksualnej na ogół nie mają problemów z seksem, częściej niż inni są zadowolone z życia intymnego i cieszą się stałymi związkami.

ROZWIŃ SWOJĄ
**inteligencję
seksualną**

ŻYJ ZMYSŁOWO, ROZKOSZNIE
I W SZCZĘŚLIWYM
ZWIĄZKU!

Poczuj się

dobrze we własnej skórze

i pozbyć się kompleksów. Dowiedz się,

jak cieszyć się własnym ciałem. Poznaj psychologiczne aspekty seksualności. Bądź lepszym kochankiem i pozwól sobie na pełnię zmysłowych rozkoszy. Stwórz szczęśliwy związek!

AGNIESZKA
ORNATOWSKA

Spis treści

Wstęp: Czym jest inteligencja seksualna	5
1. Na ile Adam i Ewa znają swoje ciała, czyli czas, żeby poznać siebie	15
2. Adam i Ewa w krainie zmysłów — smaków, zapachów i doznań	31
3. Adam i Ewa dorastają, czyli jak kształtuje się seksualność	45
4. Czym się różnią Adam i Ewa — w świecie kobiet i mężczyzn	55
5. Adam i Ewa odkrywają świat rozkosznych doznań	65
6. Adam i Ewa zaczynają ze sobą chodzić i budują swój związek	77
7. Adam, Ewa i ich fantazje	89
8. Adam i Ewa spotykają swoje pokusy — zazdrość i zdrada	99
9. Adam i Ewa żyją razem długo i szczęśliwie — sekrety udanych związków	109
Dodatek A	121
Dodatek B	125

Wstęp
Czym jest inteligencja
seksualna

Seksualność, zmysłowość, związek z drugą osobą to ważne aspekty życia, które zawsze można i warto rozwijać.

Szukasz zatem książki, która pomoże Ci:

- Poczuć się lepiej we własnej skórze i pozbyć się kompleksów?
- Dowiedzieć się, jak cieszyć się własnym ciałem bez ograniczeń?
- Być lepszym kochankiem i nie wstydzić się tej sfery życia?
- Stworzyć naprawdę szczęśliwy pod każdym względem, trwały związek?

Wiem, wiem — jest wiele poradników, które obiecują, że tak właśnie się stanie!

I co znajdujesz w środku? Anatomiczny opis ciała, fizjologiczny zapis hormonalnych zmian w czasie pobudzenia seksualnego, zestaw pozycji rodem z Kamasutry,

techniczny opis tego, co zrobić, żeby mieć orgazm, wyliczone afrodyzjaki, przepisy na masaż erotyczny, a czasem nawet techniki relaksacyjne... Dobrze to wszystko wiedzieć, lecz jeżeli masz już za sobą lekturę tego typu książek, to wiesz, że tak naprawdę nie pomaga to tak do końca. Również w gazetach, telewizji i internecie znajduje się wiele porad tego typu: „Jak rozpałić jego zmysły”, „Jak być idealnym kochankiem”, „Co zrobić, żeby wzniecić ogień pożądania w Twoim związku” itp. I co znów znajdujesz w środku? Przepisy, techniki, sztuczki i porady, które w większości doskonale znasz.

Dlaczego zatem warto przeczytać tę książkę? Bo to wszystko chyba jednak nie wystarcza; chcesz wiedzieć więcej, bo dzieje się coś takiego, że sama „techniczna” wiedza nie rozwiązuje problemu. Tutaj znajdziesz wiedzę innego rodzaju — dowiesz się, jak stać się kimś, kto może w pełni doświadczać radości płynących ze zmysłowości. Poznasz tutaj psychologiczne aspekty seksualności — dowiesz się, skąd ona się bierze, jak się kształtuje i jak możesz jej doświadczać, aby bardziej się nią cieszyć. I nie jest ważne, ile masz lat — nigdy nie jest za późno, żeby móc w pełni cieszyć się swoim życiem we wszystkich jego aspektach — a im wcześniej zaczniesz to robić (o ile oczywiście masz skończone 18 lat ☺), tym dłużej będziesz zadowolony, zdrowy i uśmiechnięty. Nawet jeśli Twój kalendarz wskazuje już zdecydowanie więcej, to zawsze możesz dowiedzieć się czegoś, co sprawi, że ta dziedzina Twojego życia rozkwitnie na nowo, a może nawet będzie piękniejsza niż dawniej?

Pewnie gdzieś w środku marzysz, żeby być taką osobą, która w pełni potrafi cieszyć się ze swojego ciała, dawać i brać rozkosz, żyjąc jak w bajce ze swoją drugą połówką. Jednak... nawet kiedy przez jakiś czas jest wspaniale, to potem znika gdzieś zauroczenie i zostaje szara rzeczywistość, z którą tak trudno się żyje.

Tak naprawdę umiejętność cieszenia się zmysłowością, seksem, tworzenie udanych związków jest dziełem umysłu. To tam mieszkają emocje, obraz tego, jak wyglądasz, zasady, według których postępujesz, tam zaczyna się wszystko, co dzieje się z Twoim ciałem i życiem. Kiedy dzięki tej książce dowiesz się, co się dzieje w Twoim umyśle (a nie, jaka jest fizjologia mózgu), jak rozwijają się ścieżki rozkoszy i jak powstają relacje, wtedy zdecydowanie łatwiej będzie Ci poruszać się w świecie doświadczeń i związków — także tych seksualnych — z samym sobą i z innymi. Bo to przecież nie jest tak, że ktoś może sprawić, że nagle poczujesz się całkowicie spełniony/a w tej dziedzinie życia — zawsze najważniejsze jest, co myślisz o sobie, o swoim ciele, a to, jak odbierasz swojego partnera, jest dopiero na drugim miejscu.

Istnieją co prawda bardzo duże różnice pomiędzy kobietami i mężczyznami, jeżeli chodzi o podchodzenie do spraw związanych z seksualnością, ale są też wspólne cechy i warto je wszystkie poznać i zrozumieć.

Dlatego właśnie ta książka opowiada o inteligencji seksualnej.

Dużo się teraz mówi o różnych rodzajach inteligencji: intelektualnej, emocjonalnej, moralnej, duchowej, bo dzięki

niej łatwiej możesz się poruszać po zawiłych ścieżkach życia we wszystkich jego wymiarach.

Inteligencja to, najszerzej mówiąc, zdolność przystosowania się do różnych warunków; dzielimy ją na werbalną, która stanowi o zdolności skutecznego komunikowania się, i niewerbalną, która pomaga zrozumieć prawidła otaczającego nas świata i sprawia, że potrafimy się odpowiednio zachowywać.

Seksualność natomiast to zespół wszystkich zachowań związanych z płcią.

Tyle definicji ☺ — a jak to połączyć? Można stwierdzić, iż inteligencja seksualna to zdolność dawania i czerpania przyjemności ze wszelkich zachowań związanych z byciem mężczyzną lub kobietą.

Niektórzy ludzie sądzą, że inteligencja seksualna jest mierzona ilością partnerów w łóżku, zaliczonych pozycji z Kamasutry i liczbą orgazmów. Nic bardziej mylnego! Człowiek inteligentny w tej dziedzinie potrafi po prostu cieszyć się swoim ciałem, rozumieć jego potrzeby, związać się z odpowiednim dla siebie partnerem i mieć życie seksualne, które daje mu wiele przyjemności. Oczywiście — na pewnym etapie życia wiąże się to z eksperymentowaniem, sprawdzaniem tego, co się lubi, nowymi partnerami. Ale taka osoba umie wyznaczać granice, dba o uczucia innych, a z czasem decyduje się na satysfakcjonujący ją związek i dokłada wielu starań, aby go utrzymać.

Nie jest tak, że człowiek rodzi się inteligentny — bo wtedy istnieje tylko potencjał, a dalej uczy się zachowań na przestrzeni swojego życia. To jest ciągły proces — naj-

mocniej kształtowany w pierwszych latach istnienia, a potem jest wypadkową indywidualnych doświadczeń. Ta książka prowadzi przez kolejne ścieżki życia, pokazując, jak powstaje inteligencja seksualna, jak się rozwija na przestrzeni lat oraz jak ją wykorzystywać w budowaniu szczęśliwego związku.

Każdy z nas składa się z ciała i umysłu, które w optymalnych warunkach powinny tworzyć całość. Ludzie jednak często zapominają, że ciało ma również swoje prawa, że jesteśmy bardziej biologiczni, niż byśmy chcieli, chociaż i tak ciało podlega umysłowi — temu świadomemu i nieświadomemu. I na tej linii powstaje najwięcej problemów. Bo chociaż świadomy umysł jest tym, co ponoć wyróżnia nas w świecie zwierząt, to jednak tak naprawdę ma on znikomy wpływ na ludzkie zachowanie.

Bo ile razy Ci się zdarzyło, że wiedziałeś/aś na poziomie świadomym, że coś jest dla Ciebie zdecydowanie nieodpowiednie — na przykład jakiś fascynująca osoba w wieku nastoletnim (i rodzice również byli tego zdania!) — a coś w środku Ciebie krzyczało: „Chcę! Pragnę!” i pojawiało się uczucie zauroczenia? I były przysłowiowe motyle w brzuchu i cały świat, Twoje myśli i uczucia wirowały wokół tej osoby?

Ta książka pomoże Ci zrozumieć Twój złożony świat umysłu — nie tylko tego świadomego, ale także podświadomego, który tak naprawdę rządzi Twoimi zmysłami, seksualnością i światem emocji. W tradycyjnym ujęciu inteligencji omija się umiejętność komunikacji z własną podświadomością, jednak jest ona bardzo znaczącą jej częścią.

Co do samej nieświadomej części umysłu: dawno temu psychoanalitycy nadali jej nieco mroczne znaczenie i określili ją jako siedlisko naszych popędów i libido — czarną dziurę, w której mieszka wszystko co brzydkie, niemoralne i nieprzyzwoite, czyli właśnie tę część, która odpowiada za seksualność. Z podświadomością wiąże się wiele mitów i nieporozumień, bo odmawiano jej prawa do inteligencji, rozwoju i zdolności uczenia się i zmiany. A przecież jest to część Twojego umysłu, która naturalnie, wszystkimi znanymi jej drogami dąży do szczęścia — do tego, żebyś TY mógł/mogła czuć się jak najlepiej. I chętnie dostosuje się do tego, czego chce świadomy umysł, jeżeli potrafisz się z nią komunikować. Jak to zrobić? O tym też przeczytasz na kartach tej książki.

Być może znajdziesz tutaj rzeczy, które są dla Ciebie naturalne i oczywiste — w takim przypadku pozostaje tylko pogratulować Ci rozwiniętej inteligencji seksualnej ☺. A może znajdziesz tu tematy, które dla Ciebie nigdy wcześniej nie wiązały się z seksualnością — to oznacza, że ta książka jest właśnie dla Ciebie, bo pomoże Ci dostrzec, jak wiele aspektów życia wiąże się z tą jego sferą.

Jednak nie chciałabym skupiać się tylko na teorii, dlatego w tej książce poznasz dwie osoby — Adama i Ewę. Dzięki nim dowiesz się, jak w praktyce można wykorzystać to, o czym piszę. Niestety, bardzo często praktyka i teoria idą dwiema różnymi drogami. Niby wiesz, co zrobić, jak sobie poradzić w danej sytuacji, a jednak kiedy przychodzi co do czego, zachowujesz się zupełnie inaczej.

Ewie zdarzyło się przeczytać w jakiejś gazecie interesującą poradę z cyklu „jak sprawić, żeby noc była naprawdę namiętna”. Spodobało się jej coś konkretnego — że można ubarwić wstęp zmysłową bielizną, na przykład koronkową, czarną lub czerwoną. Brzmi zrozumiale i jest banalnie proste. Kiedy się o tym myśli, pojawia się przyjemny dreszczyk rozkoszy. Ewa wyobrażała sobie, jak zmysłowo by się czuła w takim stroju, jak by to było, gdyby Adam powoli ją z tego rozbierał... Wyobrazić sobie — to najłatwiejsze. Pojawiają się konkretne obrazy w głowie, w ciele odzywiają się być może przyjemne uczucia i... jakiś cichutki głos w głowie zaczyna do Ewy mówić: „Ale jak się tak ubiorę, to czy on nie pomyśli, że to jest nieprzyzwoite? Ale jak ja będę wyglądać w takim stroju, jeżeli mam za mały biust i za dużą pupę? Ale nie wiem, czy jemu się to spodoba... Ale ludzie zachowują się tak tylko na początku związku... Ale... Ale... Ale...” — no i zazwyczaj na tym się kończy. Nie wiesz, jak i kiedy o czymś takim rozmawiać ze swoim partnerem. Jak sobie Ewa z tym poradziła, dowiesz się później ☺.

Historie Adama i Ewy pomogą Ci zobaczyć, jak to może być; jak się komunikować z samym sobą i ze sobą nawzajem; co konkretnie możesz zrobić, żeby zwiększyć swoją inteligencję seksualną, i jak ona wygląda w praktyce. I jak wspominałam, może znajdziesz tutaj rzeczy, które są dla Ciebie oczywiste i które zawsze tak robisz (brawo ☺), może skonfrontujesz się z czymś, czego sobie w pełni nie uświadamiasz, może też natkniesz się na coś, co będzie dla Ciebie zupełną nowością lub będzie w pewien sposób niezgodne z Tobą. Odbędziesz też wiele podróży w świat swoich

wspomnień — bo w pewnym stopniu to, co było, ukształtowało Cię na taką osobę, jaką teraz jesteś. I wcale nie radzę Ci , żeby rzucić się od razu w wir sprawdzania i eksperymentowania, bo niektóre rzeczy warto najpierw przemyśleć, a w świecie zmysłowości wszelkie granice lepiej jest przekraczać tylko wtedy, kiedy naprawdę masz na to ochotę. Ale skoro poświęcasz swój czas i uwagę, żeby przeczytać tę książkę, to daj jej szansę! Daj sobie szansę, żeby zwiększyć swoją inteligencję seksualną i żyć zmysłowo, rozkosznie i w szczęśliwym związku.