



Chociaż ? jak dowiedzione zostało w poprzednich odcinkach ? masturbacja jest podstawą zdrowia seksualnego i może być bardzo przyjemna oraz pożyteczna, to jednak ochota na seks z drugą osobą jest jedną z elementarnych potrzeb człowieka. Równie ważną jak picie, jedzenie, spanie. I nie ma co ukrywać, że prawo do jej zaspokojenia ma każdy. Oczywiście, istnieją ludzie obywający się bez zaspokajania tej potrzeby, przenoszący niewykorzystaną energię w inne rejony swojego życia i działania, ale nie to jest wszak tematem naszych rozważań.

Czy będzie to nagła i niepohamowana ochota na seks z dopiero co poznaną osobą, czy może długo planowane i wyczekiwane zbliżenie z kimś, kogo się kocha, czy też szukanie kogoś byleby zaspokoić potrzebę ? nie da się ukryć, że ona istnieje i powinna być realizowana. A przyjemność płynącą z seksu z drugą osobą można dodatkowo zwiększyć dzięki dobrej komunikacji, zrozumieniu własnych oczekiwań, odpowiedniej chwili oraz poradzeniu sobie z lękami i obawami.

O komunikacji już wielokrotnie wspominaliśmy. W przypadku osób z niepełnosprawnością jest ona bowiem bardzo ważna. Wymaga sporej dozy zaufania i szczerości, umiejętności opowiedzenia o sobie, swoich pragnieniach, oczekiwaniach, ale także o słabościach i ewentualnych niedogodnościach, jakie mogą pojawić się w trakcie seksu. Dobra komunikacja to podstawa, ale prawdą jest też to, że wymaga ona sporych starań i nie przychodzi ot, tak ? na pierwszej randce. I z rad praktycznych odnośnie komunikacji w seksie osób z niepełnosprawnością: ustalcie sobie sygnały dotykowe. Niech dotyk w jednej części ciała oznacza dla partnera *?tak, tak, jeszcze?*, a dotknięcie w innej *?nie, tego nie lubię?*. To z pewnością ułatwi, bo wystarczy w trakcie miłosnych uniesień dotknąć tam lub gdzie indziej, by zachować płynność seksu, bez niepotrzebnych przerw na wyjaśnianie. W ostateczności zaś, można po prostu wziąć dłoń drugiej osoby i poprowadzić tam, gdzie chcecie być dotykani, pokazując jednocześnie, jakich pieszczot i w jakim miejscu oczekujecie.

Seks jest jedną z tych czynności, którą większość ludzi bardzo się przejmuje. Nie zawsze się do tego przyznają, ale tak właśnie jest. Martwimy się, jak wypadniemy, czy odpowiednio odgadniemy oczekiwania drugiej osoby, czy zrobimy wszystko dobrze, czy dobrze wyglądamy, czy nie zaskoczy nas w trakcie jakaś niemiła niespodzianka, czy niepełnosprawność nie uniemożliwi zrobienia tego, czego pragniemy itd. itp. Tych myśli są tysiące i mogą one znacząco umniejszyć, a w skrajnych przypadkach unicestwić, przyjemność płynącą z seksu i osiągnięcie spełnienia. Stąd trzeba się nauczyć wypierać te myśli z głowy. To nie na nich

musicie się skupić, lecz na celu jakim jest osiągnięcie przyjemności z seksu. Tylko to się liczy i naprawdę większość z Waszych obaw istnieje wyłącznie w Waszych umysłach. Nie mają one przełożenia na rzeczywistość i ich znaczenie jest o wiele mniejsze niż się Wam wydaje. Musicie tylko w to uwierzyć!

Bardzo niewiele osób ma ochotę w dowolnym momencie na seks. Chociaż popularny dowcip mówi, że faceci myślą o seksie przez dziewięć z każdych mijających dziesięciu sekund, to jednak jest to spora przesada. I w większości przypadków nie zda egzaminu scenariusz: *?No to chodź!*

?, ?

No to idę!

?. Bardzo ważnym elementem jest wybranie odpowiedniego momentu. Spontaniczny seks, bez planowania, w przypadkowym miejscu, o dowolnej porze dnia czy nocy jest domeną nierzeczywistych filmów pornograficznych. Życie pisze inne scenariusze. Przede wszystkim wybranie odpowiedniego momentu, właściwej pory dnia, pozwala nam się przygotować, zrelaksować, odprężyć. Odpowiednio przygotowany, zaplanowany seks, niesie ze sobą znacznie więcej przyjemności i zdecydowanie częściej daje możliwość spełnienia. Nie mówiąc już o tym, że w sprzyjającej porze, po odpowiednich przygotowaniach, czujemy się po prostu pewniejsi siebie. Dlatego w sytuacji osób z niepełnosprawnością planowanie dobrego seksu ? to podstawa!

Zgodzicie się ze mną? :)

Rafał ?Zadra? Wieliczko

P.S. Tekst powyższy tworzony pod wpływem lektury książki *?Pełnosprawni! Uniwersalny przewodnik po seksie*

?, Miriam

Kaufman, Cory Silverberg, Fran Odette, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2013.

Seks z drugą osobą ? podstawy cz. 1

Chociaż ? jak dowiedzione zostało w poprzednich odcinkach ? masturbacja jest podstawą zdrowia seksualnego i może być bardzo przyjemna oraz pożyteczna, to jednak ochota na seks z drugą osobą jest jedną z elementarnych potrzeb człowieka. Równie ważną jak picie, jedzenie, spanie. I nie ma co ukrywać, że prawo do jej zaspokojenia ma każdy. Oczywiście, istnieją ludzie obywający się bez zaspokajania tej potrzeby, przenoszący niewykorzystaną energię w inne rejony swojego życia i działania, ale nie to jest jednak tematem naszych rozważań.

Czy będzie to nagła i niepohamowana ochota na seks z dopiero co poznaną osobą, czy może długo planowane i wyczekiwane zbliżenie z kimś, kogo się kocha, czy też szukanie kogoś byleby zaspokoić potrzebę ? nie da się ukryć, że ona istnieje i powinna być realizowana. A przyjemność płynącą z seksu z drugą osobą można dodatkowo zwiększyć dzięki dobrej komunikacji, zrozumieniu własnych oczekiwań, odpowiedniej chwili oraz poradzeniu sobie z lękami i obawami.

O komunikacji już wielokrotnie wspominaliśmy. W przypadku osób z niepełnosprawnością jest ona bowiem bardzo ważna. Wymaga sporej dozy zaufania i szczerości, umiejętności opowiedzenia o sobie, swoich pragnieniach, oczekiwaniach, ale także o słabościach i ewentualnych niedogodnościach, jakie mogą pojawić się w trakcie seksu. Dobra komunikacja to podstawa, ale prawdą jest też to, że wymaga ona sporych starań i nie przychodzi ot, tak ? na pierwszej randce. I z rad praktycznych odnośnie komunikacji w seksie osób z niepełnosprawnością: ustalcie sobie sygnały dotykowe. Niech dotyk w jednej części ciała oznacza dla partnera *?tak, tak, jeszcze?*, a dotknięcie w innej *?nie, tego nie lubię?*. To z pewnością ułatwi, bo wystarczy w trakcie miłosnych uniesień dotknąć tam lub gdzie indziej, by zachować płynność seksu, bez niepotrzebnych przerw na wyjaśnianie. W ostateczności zaś, można po prostu wziąć dłoń drugiej osoby i poprowadzić tam, gdzie chcecie być dotykani, pokazując jednocześnie, jakich pieszczot i w jakim miejscu oczekujecie.

Seks jest jedną z tych czynności, którą większość ludzi bardzo się przejmuje. Nie zawsze się do tego przyznają, ale tak właśnie jest. Martwimy się, jak wypadniemy, czy odpowiednio odgadniemy oczekiwania drugiej osoby, czy zrobimy wszystko dobrze, czy dobrze wyglądamy, czy nie zaskoczy nas w trakcie jakaś niemiła niespodzianka, czy niepełnosprawność nie uniemożliwi zrobienia tego, czego pragniemy itd. itp. Tych myśli są tysiące i mogą one znacząco umniejszyć, a w skrajnych przypadkach unicestwić, przyjemność płynącą z seksu i osiągnięcie spełnienia. Stąd trzeba się nauczyć wypierać te myśli z głowy. To nie na nich musicie się skupić, lecz na celu jakim jest osiągnięcie przyjemności z seksu. Tylko to się liczy i naprawdę większość z Waszych obaw istnieje wyłącznie w Waszych umysłach. Nie mają one przełożenia na rzeczywistość i ich znaczenie jest o wiele mniejsze niż się Wam wydaje. Musicie tylko w to uwierzyć!

Bardzo niewiele osób ma ochotę w dowolnym momencie na seks. Chociaż popularny dowcip mówi, że faceci myślą o seksie przez dziewięć z każdych mijających dziesięciu sekund, to jednak jest to spora przesada. I w większości przypadków nie zda egzaminu scenariusz: ?No to chodź!?, ?No to idę!?. Bardzo ważnym elementem jest wybranie odpowiedniego momentu. Spontaniczny seks, bez planowania, w przypadkowym miejscu, o dowolnej porze dnia czy nocy jest domeną nierzeczywistych filmów pornograficznych. Życie pisze inne scenariusze. Przede wszystkim wybranie odpowiedniego momentu, właściwej pory dnia, pozwala nam się przygotować, zrelaksować, odprężyć. Odpowiednio przygotowany, zaplanowany seks, niesie ze sobą znacznie więcej przyjemności i zdecydowanie częściej daje możliwość spełnienia. Nie mówiąc już o tym, że w sprzyjającej porze, po odpowiednich przygotowaniach, czujemy się po prostu pewniejsi siebie. Dlatego w sytuacji osób z niepełnosprawnością planowanie dobrego seksu ? to podstawa!

Zgodzicie się ze mną? :)

Rafał ?Zadra? Wieliczko

P.S. Tekst powyższy tworzony pod wpływem lektury książki ?*Pełnosprawni! Uniwersalny przewodnik po seksie*

?, Miriam Kaufman, Cory Silverberg, Fran Odette, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2013.