

Nie jesteś zepsuta



Dlaczego nie chcesz uprawiać
spontanicznego seksu (i czemu to jest w
porządku) ?

mgr Klaudia Dynur

O autorce

mgr Klaudia Dynur

Jestem psycholożką, mediatorką i seksuolożką w trakcie szkolenia. Na co dzień wspieram osoby i pary w lepszym rozumieniu siebie, swoich emocji, relacji i seksualności.

Wierzę, że seksualność nie powinna być źródłem presji ani oceny. Powinna być przestrzenią ciekawości, zrozumienia i kontaktu z samą sobą. Dlatego tworzę materiały, które pomagają oswajać trudne tematy, obalać szkodliwe mity i budować bardziej życzliwą relację ze swoim ciałem oraz pożądaniem.



Wstęp

Jest taki moment, który wiele kobiet zna doskonale. Twój partner/ka wyciąga do ciebie rękę – a może już tego nie robi, bo nauczył się, jak będzie brzmiała odpowiedź – i gdzieś w tobie, zanim padnie choćby jedno słowo, coś się zamyka. Nie dlatego, że go/jej nie kochasz. Po prostu... nie. Nie teraz. Nie dziś wieczorem. Nie w tym tygodniu. Może już od jakiegoś czasu po prostu nie.

A potem nadchodzi ta część, o której nikt nie mówi: poczucie winy.

„Co ze mną nie tak?”

Być może kiedyś szukałaś tego w Google. Wpisywałaś o pónocy w wyszukiwarkę „dlaczego nie mam już ochoty na seks” albo „jak zwiększyć libido”, mając nadzieję, że znajdziesz jakąś uniwersalną odpowiedź, która sprawi, że poczujesz się lepiej. Może przeczytałaś artykuły o poziomie hormonów, listy porad albo co gorsza teksty, które sprawiły, że poczułaś się jak problem do rozwiązania.

Oto, co chcę, żebyś wiedziała, zanim przeczytasz choćby jeden rozdział tego e-booka:

Nic z Tobą nie jest nie tak. Ani z Twoim ciałem, ani z tym, jaką jesteś kobietą.

Prawdopodobnie nikt nigdy Ci nie powiedział, jak naprawdę działa kobiece pożądanie – i że ta wersja pożądania, z którą się mierzyłaś, nigdy nie była pełnym obrazem.



Jestem psychologiem i seksuologiem, a w mojej pracy z kobietami stale widzę ten schemat. Inteligentne, świadome siebie kobiety, które przez lata wierzyły, że czegoś im brakuje, podczas gdy w rzeczywistości po prostu mają inny i całkowicie naturalny rodzaj pragnienia. Nazywa się **pożądaniem responsywnym** i kiedy się to zrozumie, wiele rzeczy zaczyna nabierać sensu.

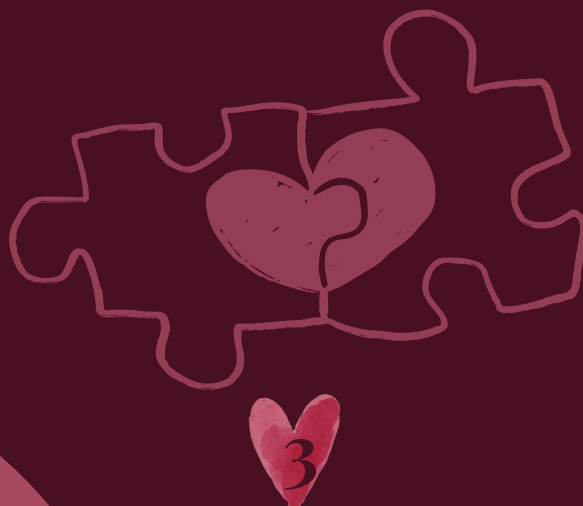
To nie jest e-book o magicznym naprawianiu siebie za miliony monet. To książka o zrozumieniu siebie i swoich potrzeb takimi, jakimi są naprawdę.

Na kolejnych stronach przyjrzymy się, czym jest pożądanie responsywne i dlaczego występuje u kobiet częściej niż się wydaje. Przyjrzymy się temu, co blokuje pojawienie się pożądania i co po cichu je przywołuje. Porozmawiamy o różnicy między czymś złym a czymś, co po prostu potrzebuje odpowiednich warunków. I zrobimy to wszystko bez wstydu, bez presji i bez udawania, że pożądanie jest proste – bo tak nie jest.

Mam nadzieję, że zanim skończysz czytać, zamienisz obwinianie siebie na samoświadomość. To o wiele bardziej przydatne i to coś, na co zasługujesz.

Więc weź głęboki oddech i...

Zaczniemy!



Rozdział 1

Dwa rodzaje pragnień, o których nikt Ci nie powiedział

Przypomnij sobie każdą scenę miłosną, jaką kiedykolwiek widziałas w filmie. To spojrzenie z drugiego końca pokoju. Nagłe, przemożne pragnienie drugiej osoby. Pożądanie nadchodzące niczym fala – nieproszone, nieodparte, niemożliwe do zignorowania. A potem ogień i wybuch emocji, bliskości i niesamowity seks.

Model, który nam dano

Ten obraz jest wszechobecny. W filmach, powieściach, a nawet w założeniach, które nosimy w sobie na temat tego, co to znaczy kogoś pragnąć. Mało tego, przez długi czas był to również dominujący model w naukach o seksualności: pożądanie jako spontaniczna siła, która po prostu Ci się przytrafia, rodzi się w Tobie, nie potrzebuje żadnego szczególnego bodźca ani kontekstu.

To z pewnością poruszający obraz. Ale to tylko połowa historii.

Przez większość XX wieku standardowym modelem rozumienia reakcji seksualnych był **model liniowy**. Czujesz pożądanie. To pożądanie prowadzi do podniecenia. Podniecenie prowadzi do seksu. Proste, sekwencyjne, uniwersalne – a przynajmniej tak zakładano.



Problem polega na tym, że model ten został zbudowany w dużej mierze na podstawie badań przeprowadzonych z udziałem mężczyzn. A kiedy porównano go z kobietami i okazało się, że przestaje on pasować, rzadko kiedy konkluzja była taka, że model jest niekompletny. Częściej to kobiety były niekompletne. To właśnie w tym momencie zaczęły się dziesięciolecia niepotrzebnego wątpienia w siebie. Dlaczego niepotrzebnego? Zobaczmy, co później przyniosła nam historia.

Dwa bardzo różne punkty wyjścia

Pożądanie seksualne, tak jak je obecnie rozumiemy, nie działa u wszystkich w ten sam sposób. Naukowcy zidentyfikowali dwa odrębne wzorce i oba są całkowicie normalne.

Spontaniczne pożądanie to coś, co większość z nas najpewniej wyobrażała sobie w dzieciństwie. Pojawia się samoistnie, bez konkretnego bodźca, czasami w zupełnie nieodpowiednich momentach. To wersja: *„Po prostu cię pragnę, teraz, bez żadnego konkretnego powodu”*. Ten wzorzec częściej występuje u mężczyzn, choć wiele kobiet również go doświadcza – szczególnie na wczesnym etapie związku lub w pewnych fazach hormonalnych.

Reaktywne pożądanie działa inaczej. Pojawia się w reakcji na coś: dotyk, atmosferę, więź emocjonalną, poczucie bezpieczeństwa i bliskości. Potrzebuje kontekstu, w którym może się rozwinąć. Bez niego mogłoby się w ogóle nie pojawić, a ta nieobecność może być odczuwana bardzo podobnie do braku ochoty na seks.



Ale oto, co jest ważne: **brak spontanicznego pragnienia to nie to samo, co brak pragnienia**. Oznacza to po prostu, że pragnienie czeka na odpowiednie warunki, a nie, że pojawia się znikąd.

Na początku XXI wieku lekarka i badaczka Rosemary Basson zaproponowała nowy model kobiecej reakcji seksualnej, który odmienił wszystko. Zamiast prostej linii od pożądania do podniecenia i seksu, opisała coś bardziej kolistego – pętlę, w której intymność, bliskość emocjonalna i stymulacja fizyczna wzajemnie się przenikają, a pożądanie często pojawia się w trakcie, a nie przed doświadczeniem zbliżenia.

Badaczka i autorka Emily Nagoski przybliżyła tę ideę szerszej publiczności w swojej książce „**Come As You Are**”, przedstawiając naukowe doniesienia w sposób przystępny i przynosząc ulgę niezliczonej liczbie kobiet. Jej główne przesłanie często powraca do mnie w mojej praktyce: **nie jesteś zepsuta**. Jesteś normalna. Nie jesteś problemem.



Badania sugerują, że responsywne pożądanie jest w rzeczywistości częstszym wzorcem wśród kobiet w długoterminowych związkach. Oznacza to, że jeśli czujesz, że nie spełniasz jakiegoś standardu, być może oceniasz siebie na podstawie czegoś, co wcale nie miało Cię opisywać.

Jeśli masz pożądanie responsywne i zadajesz sobie pytanie: „*Dlaczego nigdy nie mam ochoty na seks spontanicznie?*” – zadajesz je niewłaściwie.

Lepsze pytanie mogłoby brzmieć: „*W jakich warunkach pojawia się moje pożądanie?*”. To pytanie, które daje Ci pełną kontrolę, zamiast zdawać się na łaskę modelu, który nigdy nie został dla Ciebie stworzony.

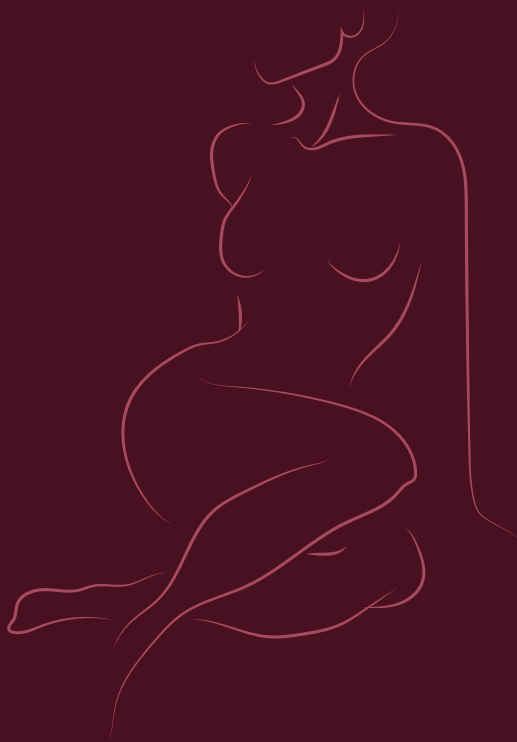
Responsywne pożądanie nie jest gorszą wersją pożądania. Nie świadczy o tym, że coś wygaśło lub poszło nie tak. To po prostu inny punkt wyjścia – taki, który dotyczy wielu kobiet i który, gdy go zrozumiesz, może całkowicie zmienić sposób, w jaki podchodzisz do własnej seksualności.



Zanim przejdziemy dalej, poświęć chwilę na to pytanie:

Czy zdarzały się chwile, kiedy wcześniej nie byłaś szczególnie zainteresowana seksem, ale gdy już się w nim znalazłaś, coś się zmieniło?

Jeśli odpowiedź brzmi „tak” – nawet sporadycznie – to właśnie jest pożądanie reaktywne. Było tam od zawsze. Po prostu nie miałaś jeszcze na to nazwy.



Rozdział 2

Dlaczego Twoje pragnienie wygląda teraz inaczej?

Istnieje pewien rodzaj żałoby, o którym mówi się zbyt mało. To nie jest smutek po stracie bliskiej osoby, pracy czy domu. To uczucie, gdy spoglądasz wstecz na swoją wersję – kogoś, kto czuł się żywy w swoim ciele, kto sięgał do partnera/ki w środku nocy, kto nie musiał dwa razy rozważać, czy tego chce – i zastanawiasz się, dokąd poszła.

„Kiedyś chciałam seksu, więc coś musiało się zmienić. Coś musi być nie tak”.

Oto, co chcę Ci zaproponować: **coś się zmieniło**. Prawdopodobnie kilka rzeczy. Ale zmiana to nie to samo, co zaburzenie czy choroba. A zrozumienie, co się zmieniło, jest o wiele bardziej przydatne niż stwierdzenie, że jesteś zepsuta.



Pragnienie nie jest rzeczą stałą

Jednym z najbardziej wyzwalających i najmniej omawianych faktów na temat pożądania seksualnego jest to, że nie jest ono cechą osobowości. Nie jest to stała ilość, z którą się rodzisz, która albo pozostaje niezmienna, albo powoli zanika. **Pożądanie jest dynamiczne.** Reaguje na Twoje życie, Twoje ciało, Twoje relacje, Twój układ nerwowy i tysiące drobnych rzeczy, które składają się na codzienność.

Co oznacza, że kiedy coś się zmienia, prawie zawsze jest ku temu powód. Nie wymówka. Nie wada. Powód i to zazwyczaj bardzo zrozumiały. Przyjrzyjmy się niektórym z najczęstszych.

Kiedy życie staje się głośnie: stres i obciążenie psychiczne

Mózg ma niezwykłą zdolność do ustalania priorytetów. Kiedy dostrzega zagrożenie – czy to prawdziwy kryzys, czy po prostu nieustającą presję wymagającego życia – po cichu obniża priorytet wszystkiego, co nie jest niezbędne do przetrwania. Odpoczynek. Zabawa. Kontakty społeczne. I oczywiście, pragnienie.

Dla wielu kobiet obciążenie psychiczne, jak choćby niewidoczny trud prowadzenia domu, rodziny, kariery, relacji i zaspokajania emocjonalnych potrzeb wszystkich wokół, to niemal nieustanny szum stresu w tle. A pożądanie? Z trudem pojawia się w ciele i umyśle, które nigdy nie mogą w pełni oddychać.



Jeśli jesteś przeciążona, chronicznie wyczerpana lub dźwigasz na swoich barkach zbyt wiele, to normalne, że pragnienie jest ukryte. Czeka na chwilę spokoju, która może nie nadchodzić wystarczająco często.

Długoterminowe relacje i paradoks znajomości

Na wczesnym etapie związku pożądanie często wydaje się niemal bezwysiłkowe. Jest w tym coś nowego, oczekiwanie, ta szczególna elektryczność wynikająca z nieznajomości kogoś.

Dla osób z pożądaniem responsywnym ten kontekst – pełen nowości i emocjonalnej intensywności – może być zaskakująco aktywizujący. **Jednak z czasem ta nowość naturalnie zanika.** Nie oznacza to, że miłość osłabła ani że wybrałaś niewłaściwą osobę. Tak się po prostu dzieje, gdy dwie osoby głęboko się poznają. Mózg przestaje dostawać ten sam koktajl neuroprzekaźników i hormonów, co na początku, ponieważ już nie musi – przywiązanie jest bezpieczniejsze.

Ale oto paradoks: **długotrwałe związki oferują również coś, czego wczesne związki prawie nie mają – głębokie bezpieczeństwo, prawdziwą intymność i rodzaj emocjonalnej bliskości, której potrzebuje pożądanie responsywne.** Dlatego można powiedzieć, że składniki tego rodzaju pożądania już są. Teraz trzeba zadbać o nie inaczej niż wcześniej.



Rodzicielstwo: kiedy dotyk staje się transakcją

U kobiet, które zostały matkami, ciało często przechodzi głęboką przemianę w sposobie, w jaki reaguje na dotyk i bliskość. Fizyczne wymagania związane z opieką nad dzieckiem – noszenie, karmienie, uspokajanie, bycie nieustannie potrzebną – mogą sprawić, że pod koniec dnia ciało będzie po prostu przebodźcowane czy wyczerpane.

Zjawisko to nazywa się czasem **nasyceniem dotykiem** i jest jednym z najczęstszych powodów, dla których pożądanie powoli ustępuje u świeżo upieczonych rodziców. A wszystko związane jest z ograniczeniami ludzkiego układu nerwowego.

Dodaj do tego zmianę tożsamości związaną z macierzyństwem czy zmianę w sposobie, w jaki kobieta postrzega własne ciało, a stanie się jasne, że pożądanie nie znika. Po prostu czeka na warunki, które znów będą wydawały się możliwe do utrzymania.

Ciche zmiany w ciele: hormony i zdrowie

Zmiany hormonalne w cyklu menstruacyjnym, okresie poporodowym, okresie okołomenopauzalnym i później mogą mieć realny wpływ na pożądanie. Warto to zauważyć, nie po to, by sprowadzać pożądanie do kwestii czysto biologicznych, ale dlatego, że zrozumienie rytmów własnego ciała może pomóc w ich harmonijnej współpracy.

Podobnie, zdrowie psychiczne odgrywa istotną rolę. Lęk i depresja znacząco wpływają na pożądanie. **Niektóre leki stosowane w ich leczeniu (zwłaszcza niektóre leki przeciwdepresyjne) mogą osłabiać reakcje seksualne jako efekt uboczny.** Jeśli podejrzewasz, że może to mieć wpływ na Ciebie, zawsze warto porozmawiać z lekarzem psychiatrą. Zaslugujesz na wsparcie, które obejmie Cię holistycznie.

Czytając tę listę, być może rozpoznałaś siebie w jednym lub kilku z tych obszarów. Chcę Ci coś wyjaśnić: **żaden z nich nie jest trwały.** Żaden z nich nie oznacza, że pragnienie zniknęło. Zrozumienie, dlaczego pożądanie się zmieniło, to pierwszy krok do stworzenia warunków, w których powróci. Właśnie temu służy reszta tego e-booka.



Ćwiczenia do rozdziału



Coś do przemyślenia

Przypomnij sobie moment w swoim życiu, kiedy czułaś najsilniejszą więź ze swoim pragnieniem. Nie musi to być coś niedawnego.

- Co się wtedy działo wokół ciebie?
- Co się zmieniło – w twoim ciele, w twoim związku, w twoim codziennym życiu, w twoim poczuciu własnej wartości?

Nie musisz niczego zapisywać. Po prostu poświęć chwilę na zastanowienie się. Odpowiedzi często mówią nam więcej, niż się spodziewamy.



Coś do napisania

Dokończ te zdania szybko, bez zbędnego zastanawiania się:

- W tej chwili rzeczą, która pochłania najwięcej mojej energii psychicznej jest...
- Ostatni raz czułam się naprawdę zrelaksowana w swoim ciele...
- Jedną rzeczą, którą noszę przy sobie, a której nikt tak naprawdę nie widzi jest...

Nie ma złych odpowiedzi. To sposób na szczere spojrzenie na to, jak naprawdę wygląda nasza obecna sytuacja – ponieważ ten kontekst ma większe znaczenie, niż większość z nas zdaje sobie sprawę.

Rozdział 3

Hamulec i pedał gazu

Wyobraź sobie swoje pragnienie jako samochód.

Większość rozmów o niskim pożądaniu skupia się na jednym: silnik nie działa. Zakłada się, że trzeba coś dodać – więcej romantyzmu, więcej nowości, odpowiedni dodatek, odpowiednią bieliznę – żeby wszystko zaczęło się od nowa. Dlatego kobiety próbują mocniej nacisnąć pedał gazu, zastanawiając się, dlaczego nic się nie dzieje.

Jednak takie podejście jest całkowicie nietrafione: nie ma znaczenia, ile masz paliwa, jeśli zaciągnięty jest hamulec ręczny.

To jest właśnie sedno jednego z najbardziej użytecznych modeli współczesnej nauki o seksualności. Gdy to zrozumiesz, być może nigdy więcej nie spojrzysz na pożądanie w ten sam sposób.

Model z podwójną kontrolą

Pod koniec lat 90. XX wieku badacze John Bancroft i Erick Janssen zaproponowali coś, co nazwali **Modelem Podwójnej Kontroli** reakcji seksualnej. Idea jest prosta: układ reakcji seksualnej składa się z dwóch komponentów, działających jednocześnie i w opozycji do siebie.

Pierwszym z nich jest **Układ Pobudzenia Seksualnego** – nazwijmy go gazem. To część układu nerwowego, która odbiera sygnały o charakterze seksualnym i kieruje Cię ku pobudzeniu. Dotyk pełen miłości. Poczucie pożądania. Odpowiednia atmosfera. Poczucie bezpieczeństwa i bliskości z kimś. Gaz odbiera te sygnały i mówi: „Tak, więcej tego”.

Drugim jest **System Hamowania Seksualnego** – hamulec. To ta część, która nieustannie i często nieświadomie skanuje powody nie podniecenia. Postrzegane zagrożenie. Nerozwiązane napięcie. Samoświadomość. Wyczerpanie. Zmartwienie. Hamulce odbierają te sygnały i mówią: „Nie teraz. Jest niebezpiecznie. Jeszcze nie”.

Oto kluczowe odkrycie, które zmienia wszystko dla wielu kobiet: **większość kobiet, które odczuwają niskie pożądanie lub trudności z podnieceniem, nie ma słabego pedału gazu. Mają bardzo czułe hamulce.**

Pragnienie nie zniknęło. Jest raczej tłumione.

Co naciska hamulce?

Hamulce mogą zostać uruchomione przez rzeczy ewidentnie stresujące: ciężki tydzień w pracy, nierozwiązaną kłótnię, chorobę fizyczną lub ból. Mogą być jednak również aktywowane przez rzeczy, które wydają się subtelniejsze, a nawet niewidoczne, dopóki nie wiesz, że musisz ich szukać.

Do najczęstszych przyczyn hamowania u kobiet należą:

- **Obraz ciała i samoświadomość** - Bardzo trudno być obecną w swoim ciele i otwartą na przyjemność, gdy część umysłu jednocześnie krytycznie je obserwuje. U wielu kobiet ten wewnętrzny komentarz jest tak nawykowy, że prawie go nie zauważają, a jednak jest jednym z najskuteczniejszych hamulców.
- **Nierozwiązane napięcie emocjonalne z partnerem** - Ciało zapisuje rzeczy, które umysł próbuje ignorować. Jeśli pojawia się uraza, brak kontaktu lub nieodbyta rozmowa, pożądanie często o tym wie, nawet jeśli wolałabyś, żeby tego nie wiedziało.
- **Presja wydajności** - Myślenie: „Powinnam się tym cieszyć” albo „Muszę tego chcieć” to jeden z najpewniejszych sposobów, by się upewnić, że tego nie zrobisz. Presja to hamulec, a nie motywator.
- **Strach przed bezbronnością** - Seks wymaga szczególnego rodzaju otwartości, która może być obnażająca. Dla kobiet, które z jakiegoś powodu nauczyły się zachowywać czujność, pożądanie może wydawać się ryzykiem, na które układ nerwowy nie jest gotowy.
- **Poczucie bycia niezauważonym lub emocjonalnie odłączonym** - Dla wielu kobiet intymność emocjonalna i pożądanie seksualne są ze sobą głęboko powiązane. Poczucie bycia partnerem logistycznym, a nie pożądaną, całościową osobą, może po cichu, ale skutecznie stłumić pożądanie.
- **Rozproszenie uwagi i mentalny szum** - Umysł przedzierający się przez listę jutrzejszych zadań nie jest umysłem, który potrafi skupić się na chwili obecnej, gdzie mieszka pragnienie.

Co wciska pedał gazu?

U większości kobiet gaz reaguje mniej na sygnały o charakterze seksualnym, a bardziej na te o charakterze emocjonalnym i kontekstowym. To ważne, ponieważ oznacza, że budowanie pożądania nie polega na wielkich, romantycznych gestach, a raczej na rzeczach spokojniejszych i bardziej statycznych.

Do typowych czynników wyzwalających należą:

- **Poczucie bycia naprawdę pożądaną, a nie tylko potrzebną.** Jest różnica między partnerem/ką, który/a sięga po Ciebie z przyzwyczajenia lub frustracji, a takim, który sprawia, że czujesz się chciana, zauważona i wybrana. Ciało dostrzega tę różnicę.
- **Bezpieczeństwo emocjonalne i bliskość.** Zwłaszcza w przypadku pragnienia odpowiadającego na potrzebę, poczucie więzi emocjonalnej i bezpieczeństwa jest często warunkiem koniecznym, a nie bonusem.
- **Oczekiwanie i poczucie narastania.** Ponieważ pożądanie, które reaguje, rozwija się z czasem, przygotowanie do intymności ma ogromne znaczenie. Miła wiadomość w ciągu dnia. Chwila autentycznego kontaktu przy kolacji. Drobne rzeczy, które tworzą nić ciepła, zanim pojawi się cokolwiek fizycznego.
- **Relaks fizyczny.** Ciało, które miało szansę się zrelaksować — poprzez odpoczynek, ruch, kąpiel, czas spędzony na łonie natury — jest bardziej otwarte na doznania i przyjemność.
- **Nowość i zabawa.** Czasami samo podejście do intymności z ciekawością, a nie z poczucia obowiązku, wystarczy, aby zmienić atmosferę.

Ćwiczenia do rozdziału



Coś do przemyślenia – Krótka skala samooceny

Poświęć chwilę na zapoznanie się z poniższymi dwiema listami. Nie ma tu żadnych punktów ani poprawnych odpowiedzi – to tylko zaproszenie do szczerego spojrzenia na własne pobudzenie.

Moje hamulce

Rzeczy, które zazwyczaj tłumią moje pożądanie.

Przejrzyj poniższą listę i zanotuj, które wydają Ci się znajome. Możesz dodać swoje własne.

- Obawy dotyczące wizerunku ciała
- Nerozwiązane napięcie lub konflikt
- Poczucie odłączenia emocjonalnego
- Wyczerpanie lub wyczerpanie fizyczne
- Rozproszenie uwagi i hałas psychiczny
- Presja wydajności („Powinienem tego chcieć”)
- Stres lub niepokój związany z innymi obszarami życia
- Poczucie bycia niezauważonym lub niedocenionym
- Strach przed bezbronnością lub utratą kontroli
- inne - Twoje własne

Mój gaz

Rzeczy, które zazwyczaj wzbudzają pożądanie.

Ponownie, zwróć uwagę na to, co rezonuje. Dodaj wszystko, co wydaje Ci się prawdziwe.

- Poczucie bycia naprawdę pożądanym i wybranym
- Bliskość emocjonalna i bezpieczeństwo
- Relaks fizyczny i odpoczynek
- Czas na wcześniejsze przejście i relaks
- Zabawa i lekkość
- Oczekiwanie – narastanie emocji w ciągu dnia
- Czuję się dobrze w swoim ciele
- Prywatność i brak zakłóceń
- inne - Twoje własne



Coś do zrobienia

W tym tygodniu wybierz jeden hamulec ze swojej listy — ten, który jest najbardziej obecny w Twoim życiu w tej chwili. Nie chodzi o to, żeby go od razu naprawić, ale po prostu, żeby go szczerze nazwać.

Potem zadaj sobie pytanie: Czy jest coś, co mogłoby choć trochę złagodzić sytuację?

Czasami najmocniejszą zmianą nie jest mocniejsze wciśnięcie pedału gazu. Chodzi o zwolnienie hamulca ręcznego – choć odrobinę.

Rozdział 4

Kontekst, który tworzy pożądanie

Masz już jaśniejszy obraz tego, jak działa responsywne pragnienie i co zazwyczaj mu przeszkadza. Porozmawiajmy więc o czymś, do czego często trudno się przyznać – a jednak, gdy się to zaakceptuje, staje się to autentycznie wyzwalające.

Responsywne pragnienie nie pojawia się na żądanie. Pojawia się w odpowiednich warunkach.

To nie jest wada, tak po prostu działa ten rodzaj pożądania. A zrozumienie tego oznacza całkowite przesunięcie pytania „dlaczego nie chcę seksu?” na „czego pożądanie potrzebuje, żeby się uaktywniło?”. Warto poświęcić czas na zastanowienie się nad tym.

Pragnienie jako doświadczenie „pojawiające się”

Pomyśl o innych doświadczeniach w życiu, których nie da się wymusić, a jedynie zaprosić. Sen jest dobrym przykładem. Nie możesz zmusić się do zaśnięcia – im bardziej się starasz, tym bardziej staje się to nieuchwytnie. Możesz jedynie stworzyć warunki, w których sen będzie najbardziej prawdopodobny: cichy pokój, komfortowa temperatura, umysł, który dostał szansę na uspokojenie.

Pożądanie, u wielu kobiet, działa w zadziwiająco podobny sposób. To coś, co badacze czasami nazywają *doświadczeniem emergentnym* – czymś, co pojawia się naturalnie, gdy odpowiednie elementy są na miejscu, a nie czymś, co można uruchomić samym wysiłkiem lub siłą woli.

To nowe spojrzenie ma znaczenie, ponieważ przenosi Cię z obszaru wydajności do obszaru środowiska. A środowiska można kształtować.

Składniki, które mają znaczenie

Kontekst każdej kobiety będzie wyglądał trochę inaczej, ale pewne elementy pojawiają się konsekwentnie w tym, co sprawia, że pożądanie jest dostępne dla kobiet, które mają wrażliwe pożądanie.

- **Więź emocjonalna i poczucie bycia widzianą.** Dla większości kobiet jakość więzi emocjonalnej w związku – lub z samą sobą – ma bezpośredni związek z pożądaniem. Nie chodzi tu o idealnie harmonijną relację bez konfliktów, ale o taką, w której panuje autentyczne ciepło, wzajemny szacunek i poczucie, że druga osoba naprawdę nas zna. Kiedy ta więź jest słaba lub napięta, pożądanie zazwyczaj to odzwierciedla.



- **Relaks fizyczny i uregulowany układ nerwowy.** Ciało nie może być w stanie napięcia, czujności czy wyczerpania i jednocześnie być otwartym na przyjemność. Stany te są neurologicznie niekompatybilne. Właśnie dlatego pożądanie tak często ustępuje w okresach stresu – nie dlatego, że zniknęło, ale dlatego, że ciało priorytetowo traktuje inne rzeczy. Stworzenie nawet niewielkich chwil fizycznej ulgi, odpoczynku, ruchu, czasu bez wymagań to przygotowanie do pożądania.
- **Obecność mentalna.** Pragnienie żyje w chwili obecnej. Nie może konkurować z umysłem, który jest gdzie indziej – rozmyślając nad jutrzejszym harmonogramem, odtwarzając w myślach trudną rozmowę, układając mentalną listę zakupów. To właśnie tutaj uważność, nawet w swojej najprostszej formie, staje się autentycznie istotna dla seksualności. Nie chodzi tu koniecznie o medytację jako formalną praktykę, ale o zdolność dotarcia do swojego ciała, dostrzeżenia doznań i pozostania tam wystarczająco długo, aby coś się wydarzyło.
- **Zmniejszenie obciążenia psychicznego.** Wiele kobiet uważa, że przejście ze stanu ciągłej odpowiedzialności i zaangażowania w stan otwartości i przyjemności bez pewnego rodzaju bufora pomiędzy nimi jest niemal niemożliwe. Obciążenie psychiczne nie ustaje, gdy drzwi sypialni się zamykają. Stworzenie przestrzeni, nawet symbolicznej, między wymaganiami dnia codziennego a możliwością intymności to jedna z najbardziej niedocenianych rzeczy, jakie kobieta może zrobić dla swojego pragnienia.

- **Oczekiwanie i powolne narastanie.** Ponieważ pożądanie responsywne rozwija się z czasem, przygotowania do intymności są często ważniejsze niż sama chwila. Ciepła wymiana zdań o poranku. Wiadomość w ciągu dnia, która sprawia, że czuje się, jakby o niej pomyślano. Wieczór, który wydaje się niespieszny i pełen bliskości, a nie transakcyjny. To nie są błahe dodatki — w przypadku pożądania responsywnego często stanowią one główny punkt programu. Fizyczna intymność, gdy już nadejdzie, jest naturalnym zakończeniem czegoś, co zaczęło się kilka godzin wcześniej.

„Ale nie powinnam tego planować”

Ta myśl pojawia się często i zasługuje na szczerą odpowiedź.

Może być coś frustrującego w uświadomieniu sobie, że Twoje pragnienie wymaga warunków, aby się ziścić. Jakby pragnienie wszystkich innych było spontaniczne i nieskomplikowane, a Twoje wymagało pracy.

Wiedza o tym, czego potrzebujesz, nie jest trudna do utrzymania. To samoświadomość. A samoświadomość, jasno przekazana, jest jedną z najbardziej szczodrych rzeczy, jakie możesz wnieść do intymnej relacji – lub do relacji z samym sobą.

Nie przepraszamy za to, że wiemy, jak najlepiej śpimy, co pomaga nam się skoncentrować, ani czego potrzebujemy, aby czuć się bezpiecznie emocjonalnie. Zrozumienie warunków, w których rozwija się nasze pragnienie, niczym się nie różni. To po prostu poznanie siebie.

Małe, praktyczne zmiany

Nie musisz zmieniać swojego życia. Drobne zmiany, wprowadzane systematycznie, mogą znacząco odmienić Twoje doświadczenia.

- **Rozważ zaplanowanie intymności – i zmień, co to oznacza.** Pomysł planowania seksu może wydawać się nieromantyczny, wręcz kliniczny. Ale tak naprawdę planujesz czas, który należy do więzi, bez konkurencji ze wszystkim innym. Wiele par odkrywa, że oczekiwanie narasta naturalnie, gdy tylko ten czas zostanie wyznaczony, nawet jeśli spontaniczność nigdy nie istniała.
- **Powiedz, co pomaga Ci w przejściu.** Jeśli potrzebujesz dwudziestu minut ciszy po powrocie do domu, zanim będziesz mogła być z kimkolwiek, to przydatna informacja. Jeśli krótki spacer, kąpiel lub po prostu pół godziny milczenia sprawi, że będziesz bardziej otwarta na kontakt – powiedz o tym. To nie prośba o specjalne traktowanie. To prośba o to, co faktycznie działa.
- **Niech dotyk nieseksualny będzie drogą, a nie wstępem.** Responsywne pożądanie często pojawia się poprzez fizyczną bliskość, która nie niesie ze sobą żadnych oczekiwań. Długi uścisk, trzymanie się za ręce, masaż pleców bez proszenia o nic w zamian. Gdy dotyk jest beznapięciowy, układ nerwowy się relaksuje. A rozluźniony układ nerwowy jest o wiele bardziej podatny na pożądanie niż ten, który jest nastawiony na działanie.

Ćwiczenia do rozdziału



Coś do napisania

Poświęć kilka minut na zaprojektowanie idealnego kontekstu pożądania — nie fantazji, ale realistycznego obrazu warunków, które sprawią, że będziesz najbardziej podatny na intymność.

Wykonaj poniższe polecenia:

- Czuję się najbardziej zrelaksowany i w swoim ciele, gdy...
- Rodzaj więzi, który sprawia, że czuję się blisko kogoś, to...
- Zanim nadejdzie intymność, często potrzebuję...
- Coś małego, co pomogłoby mi wyjść z trybu „działania” to...
- Jedna rzecz, o którą nigdy nie prosiłem, ale podejrzewam, że mogłaby pomóc, to...

Nie musisz się tym z nikim dzielić. Ale jeśli jesteś w związku, możesz odkryć, że warto podzielić się niektórymi fragmentami – własnymi słowami i w dogodnym dla siebie czasie.



Ćwiczenia do rozdziału



Coś do powiedzenia

Jeśli nie wiesz, jak rozpocząć rozmowę z partnerem/ką na którykolwiek z tych tematów, oto delikatny punkt wyjścia:

„Czytałam coś, co pomogło mi lepiej zrozumieć siebie. Chętnie o tym z Tobą porozmawiam, gdy znajdziemy chwilę spokoju – nie dlatego, że coś jest nie tak, ale dlatego, że myślę, że mogłoby to pomóc nam obojgu”.

To wszystko. Bez presji, bez diagnozy, bez wielkiego odkrycia. Po prostu otwarcie.



Rozdział 5

Co zrobić z tym wszystkim?

Teraz wiesz, że istnieją dwa rodzaje pragnienia i że pragnienie responsywne nie jest gorszą wersją pragnienia spontanicznego – po prostu inną. Wiesz, że pragnienie zmienia się w ciągu życia z prawdziwych, zrozumiałych powodów. Znasz hamulce i pedał gazu i masz jaśniejsze poczucie, które z nich są najbardziej aktywne w Twoim życiu. Wiesz, że kontekst nie jest luksusem – to właśnie na nim opiera się pragnienie responsywne.

To nie jest drobnostka. Dla wielu kobiet takie zrozumienie naprawdę zmienia życie – nie dlatego, że rozwiązuje wszystko z dnia na dzień, ale dlatego, że zastępuje lata obwiniania się czymś o wiele bardziej pożytecznym: samoświadomością.

Co więc z tym zrobić?

Zmiana rdzenia

Zanim przejdziemy do konkretów, zajmijmy się jeszcze raz najważniejszą kwestią.

Celem nigdy nie było naprawienie twojego libido. Libido nie jest zepsutym urządzeniem, które wymaga naprawy. Celem jest zrozumienie Twojego pragnienia. Poznanie jego języka, rytmu i uwarunkowań. Przestanie oceniać je według standardu, który nigdy nie został dla Ciebie zaprojektowany, i zaczniesz pracować z tym, co jest dla Ciebie prawdziwe.

Jeśli jesteś w związku

Zrozumienie własnych pragnień to potężny pierwszy krok. Ale jeśli masz partnera/kę, w pewnym momencie to zrozumienie potrzebuje pomostu do samego związku.

Wiele kobiet obawia się, że tłumaczenie responsywnego pożądania zabrzmi jak odrzucenie, katalog skarg albo jak stwierdzenie, że coś jest fundamentalnie nie tak. Z mojego doświadczenia wynika, że gdy jest to sformułowane z ciepłem i szczerością, zazwyczaj dzieje się odwrotnie. **Większość partnerów, gdy zrozumie, że problemem nie jest brak pociągu czy miłości, ale po prostu inna architektura pożądania, odczuwa ulgę.** W końcu mają coś, z czym mogą pracować, zamiast muru milczenia, którego nie potrafili wyjaśnić.

Kilka rzeczy, które warto przekazać własnymi słowami i we własnym tempie:

- **Co tak naprawdę oznacza responsywne pożądanie.** To, że zazwyczaj nie odczuwasz pożądania przed rozpoczęciem intymności, ale gdy już znajdziesz się w ciepłej, połączonej, wolnej od presji przestrzeni, ono często nadchodzi. Nie chodzi o nich. Chodzi o to, jak działa Twoje pożądanie.
- **Co pomaga ci odpuścić hamulce.** Dzięki samoocenie w rozdziale 3 prawdopodobnie masz teraz jaśniejsze pojęcie o tym, co zazwyczaj tłumi twoje pragnienie. Podzielenie się jednym lub dwoma z tych czynników może otworzyć rozmowę, która całkowicie zmieni dynamikę.

- **Co Cię napędza.** To ta część, którą partnerzy najczęściej chcą poznać najbardziej, a o której najrzadziej się dowiadują. Poczucie pożądania w określony sposób. Szczególny rodzaj dotyku. Emocjonalne połączenie na początku dnia. Spokojny czas bez żadnych planów. Cokolwiek jest dla Ciebie prawdą – warto to powiedzieć na głos.
- **Czego potrzebujesz, aby przejść do akcji.** Jeśli mentalne obciążenie dnia musi gdzieś się znaleźć, zanim będziesz mogła być obecna, warto to nazwać. Nie jako żądanie, ale jako informacja, która pomoże wam obojgu.

Nie musisz prowadzić wszystkich tych rozmów naraz. Jedna szczerza wymiana zdań, podchodząca z ciekawością, a nie z krytyką, to o wiele lepszy punkt wyjścia niż wyczerpujące omówienie.



Ćwiczenia do rozdziału



Coś do powiedzenia

Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, oto kilka prostych sposobów na rozpoczęcie rozmowy, które nie wywołają presji:

„Zdałam sobie sprawę, że nie jestem osobą, która odczuwa pożądanie znikąd – mam tendencję do odczuwania go, gdy już czuję bliskość i relaks. Myślę, że to było dla nas obojga mylące”.

„Nie sądzę, żeby coś ze mną było nie tak. Po prostu potrzebuję innego rodzaju przygotowania niż to, które robiliśmy do tej pory. Możemy o tym porozmawiać?”

„Chciałabym, żebyśmy trochę zwolnili tempo – nie dlatego, że nie chcę być blisko Ciebie, ale dlatego, że myślę, że to naprawdę pomogłoby mi być bliżej.”

Żaden z nich nie jest scenariuszem, którego należy przestrzegać słowo w słowo. To punkty wyjścia, sposób na przełamanie milczenia czymś prawdziwym i życzliwym.

Jeśli jesteś singielką

Responsywne pożądanie jest istotne nie tylko w kontekście partnerstwa. Jest częścią Ciebie, niezależnie od statusu związku, a jego zrozumienie jest równie cenne, gdy kierujesz pożądaniem na własnych zasadach.

U singielek, responsywne pożądanie często pojawia się w kontekście seksualności solo – i wiele kobiet jest zaskoczonych, odkrywając, że obowiązują te same zasady. Pożądanie niekoniecznie pojawia się, zanim się zacznie. Ale w odpowiednich warunkach – prywatności, fizycznego relaksu, obecności mentalnej, wolności od samokrytyki – często się pojawia. Gaz i hamulce działają równie skutecznie, gdy jesteś sama, jak z partnerem.

To również okazja, by na nowo odkryć pożądanie jako coś, co należy wyłącznie do Ciebie. Nie coś, co spełniasz dla innej osoby, nie coś, co mierzysz cudzym doświadczeniem. To, co lubisz, czego jesteś ciekawa, co pomaga Ci czuć się obecną w swoim ciele. Warto to poznać dla samego poznania.



A co jeśli nic się nie zmieni?

Nieuczciwie byłoby nie poruszyć tego tematu.

Dla niektórych kobiet zrozumienie responsywnego pożądanego jest naprawdę wystarczające. Posiadanie ram, nazwanie hamulców, wprowadzanie drobnych zmian kontekstowych – to wszystko tworzy realną zmianę, a ulga płynąca ze zrozumienia samej siebie jest transformująca.

U innych istnieją głębsze warstwy. Historia, która wpływa na bezpieczeństwo i zaufanie. Dynamika relacji, która wymaga czegoś więcej niż tylko rozmowy, aby się zmienić. Lęk lub depresja, które wymagają profesjonalnego wsparcia. Czynniki fizyczne, które nie zostały jeszcze zbadane medycznie. W takich przypadkach samokształcenie jest cennym fundamentem, ale nie stanowi całości.

Jeśli przeczytałeś ten e-book, ale czujesz się zablokowana – rozważ kontakt ze specjalistą. Psycholog lub seksuolog specjalizujący się w kobiecej seksualności mogą zaoferować coś, czego nie da się zrobić w książce: przestrzeń dopasowaną w całości do Ciebie, Twojej historii i Twojej konkretnej sytuacji.

Szukanie takiego wsparcia nie jest przyznaniem się do porażki. W rzeczywistości to jedna z najbardziej wspierających rzeczy, jakie możesz dla siebie zrobić.



Jak napisać na nowo historię o swoim pragnieniu?

Czy pamiętasz moment, w którym zaczęłyśmy?

Poczucie winy, tak znajome, że niemal odruchowe. Wyczerpujące pytanie: co ze mną nie tak?

Chciałabym, abyś jeszcze raz pomyślała o tej chwili — ale teraz spójrz na nią inaczej.

Bo to, co wtedy się działo, nigdy nie było porażką. Nigdy nie było dowodem zniszczenia, wygasłej miłości ani ciała, które cię zawiodło. To była kobieta z wrażliwym pragnieniem, żyjąca w warunkach, które jeszcze nie stworzyły dla niego miejsca – i bez języka, który pozwoliłby zrozumieć, dlaczego. Teraz znasz ten język.

Z czym wychodzisz ?

Wiesz, że pożądanie nie występuje tylko w jednej formie. To spontaniczne pragnienie – to, które pojawia się nieproszone, w pełni ukształtowane – nie jest standardem, według którego należy oceniać wszystkie inne pragnienia. To pragnienie, które reaguje, jest prawdziwe, uzasadnione i o wiele bardziej powszechne wśród kobiet, niż ktokolwiek mógłby przypuszczać.



Wiesz, że pragnienia zmieniają się w ciągu życia, a przyczyny tych zmian są zrozumiałe, ludzkie i rzadko trwałe. Stres, obciążenie psychiczne, długotrwała znajomość, rodzicielstwo i zmiany hormonalne to nie wymówki – to kontekst. A kontekst ma ogromne znaczenie.

Znasz swoje hamulce i pedał gazu. Masz jaśniejsze poczucie tego, co powstrzymuje Twoje pożądanie, a co je po cichu pobudza. Wiesz, że dla większości kobiet praca nie polega na mocniejszym naciskaniu gazu.

I wiesz, że pragnienie to nie przedstawienie. Nie jest czymś, co jesteś komuś winna, w tym sobie, według harmonogramu ani w określonej formie. To żywa, wrażliwa część Ciebie – taka, która zasługuje na ciekawość i cierpliwość, a nie na presję i osąd.

To nie jest cel podróży

Zrozumienie responsywnego pragnienia nie oznacza, że wszystko będzie teraz łatwe, ani że pragnienie będzie pojawiać się niezawodnie od teraz. Życie nadal będzie skomplikowane, a czasem przytłaczające. Hamulce nadal będą działać, a warunki nie zawsze będą sprzyjające. Ale teraz masz już mapę.

A mapa zmienia wszystko — nie dlatego, że usuwa przeszkody, ale dlatego, że sprawia, że nie jesteś już w zagubiona.

Jeszcze jedna rzecz.

Na koniec chciałabym podzielić się z Wami czymś, co często powtarzam kobietom, z którymi pracuję, ponieważ wierzę, że jest to najszczęśliwsza prawda:

Twoje pragnienie nie jest problemem. Nigdy nim nie było.

Historia, którą ci przekazano – o tym, jak powinno wyglądać pożądanie, jak często powinno się pojawiać, co oznacza dla Ciebie, gdy się nie pojawia – to był problem. A historie, w przeciwieństwie do biologii, można przepisać.

Ty już zaczęłaś.

Uściski,



Odniesienia i dalsza lektura

Książki

Nagowski, E. (2015). *Come As You Are: Zaskakująca nowa nauka, która odmieni Twoje życie seksualne*. Simon & Schuster.

Nagowski, E. (2019). *Zeszyt ćwiczeń „Przyjdź taki, jaki jesteś”*. Simon & Schuster.

Perel, E. (2006). *Kopulacja w niewoli: odkrywanie inteligencji erotycznej*. HarperCollins.

Cass, V. (2007). *Nieuchwytny orgazm: poradnik dla kobiet: dlaczego nie może i jak może*. Marlowe & Company.

Artykuły naukowe i badania

Basson, R. (2000). Reakcja seksualna u kobiet: inny model. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 26(1), 51–65.

Basson, R. (2001). Reakcja seksualna kobiet: rola leków w leczeniu dysfunkcji seksualnych. *Obstetrics & Gynecology*, 98(2), 350–353.

Basson, R. (2002). Model pobudzenia seksualnego kobiet. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 28(1), 1–10.

Bancroft, J. i Janssen, E. (2000). Model podwójnej kontroli męskiej reakcji seksualnej: teoretyczne podejście do zaburzeń erekcji o podłożu centralnym. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 24(5), 571–579.

Brotto, L. A. i Basson, R. (2014). Terapia grupowa oparta na uważności znacząco poprawia pożądanie seksualne u kobiet. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 43–54.

Brotto, L. A., Heiman, J. R. i Tolman, D. L. (2009). Narracje pożądania u kobiet w średnim wieku z trudnościami z podnieceniem i bez nich. *Journal of Sex Research*, 46(5), 387–398. Bodenmann, G., Ledermann, T. i Bradbury, T. N. (2007). Stres, seks i satysfakcja w małżeństwie. *Relacje Osobiste*, 14(4), 551–569.

Laan, E. i Both, S. (2011). Co sprawia, że kobiety odczuwają pożądanie? *Feminizm i psychologia*, 21(4), 467–473.

Dewitte, M. (2014). Różne perspektywy powiązania między płcią a przywiązaniem: w kierunku relacji emocjonalno-motywacyjnej. *Journal of Sex Research*, 51(6), 704–724. Graham, C. A., Sanders, S. A., Milhausen, R. R. i McBride, K. R. (2004). Włączanie i wyłączanie: badanie fokusowe czynników wpływających na podniecenie seksualne kobiet. *Archives of Sexual Behavior*, 33(6), 527–538.