

Sekret Kobiecy Waginy



Sekretnik Kobiecej Waginy dla mężczyzn

Voca Ilnicka

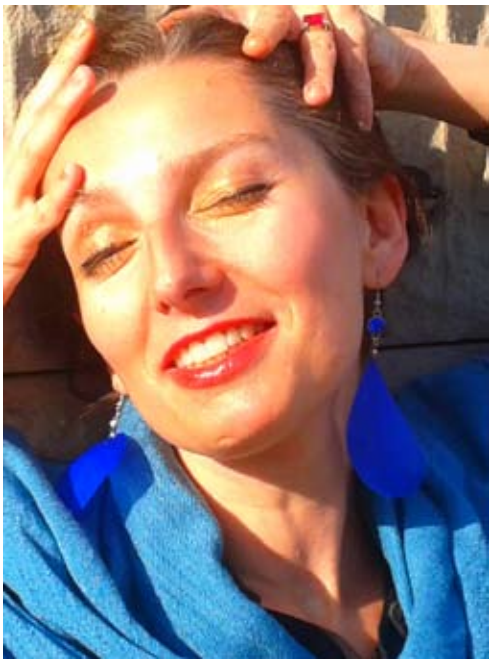
Spis treści

Od autorki	3
Kobieta pozbawiona pochwy	5
Wagina – dumna, silna i święta	18
Kocham i akceptuję moje nagie ciało	26
Obalamy mity o cipkach!	33
Orgazm i masturbacja, czyli same przyjemności!	44
Seks według kobiet	55
Porozmawiaj z nią...	62
Warsztaty, w których możesz wziąć udział!	66
O autorce	75

Wszelkie prawa zastrzeżone, Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie tekstu i zdjęć bez zgody autorki zabronione.

Od autorki

Seksualność jest dla mnie święta.



I chcę Ci o niej opowiedzieć z własnej perspektywy – o tym, jak ją postrzegam, czuję i rozumiem. Nie jestem wszystkimi kobietami, ale jestem jedną z kobiet. I znam ich jeszcze więcej. Dostałam od nich coś cennego – ich prawdziwe, szczere opowieści. O tym, o czym kobietom tak często mówić nie wypada. O uwolnionej seksualności.

Odkrywając własną seksualność, poznawałam siebie. Wciąż poznaję, bo to niekończąca się podróż! Wychowana w kraju, w którym wszystko, co cielesne i seksualne traktowane było po macoszemu, bardzo się zdziwiłam, ile można się o sobie dowiedzieć, zgłębiając ten temat: ile barier przełamać, ile stereotypów odrzucić, ilu krzywdzących i niepotrzebnych przekonań się pozbyć. Moje doświadczenia i odkrycia są osnową tej publikacji. Ale czerpałam też od wszystkich kobiet, które dane mi było spotkać albo przeczytać. A szczególnie od ukochanej Nancy Friday i Betty Dodson!

Zapraszam do lektury i kontaktu!

Voca Ilnicka

v.ilnicka@seksualnosc-kobiet.pl

A tych, którzy chcą więcej, zapraszam na portal <http://seksualnosc-kobiet.pl> i na warsztaty, na Rozmowę z Voką i do przeczytania mojej książki - Uniesienie spódnicy, którą już niedługo będzie można kupić i czytać. :)

Kobieta
pozbawiona
pochwy

Powiedz słowo „pochwa”.

Jak się czujesz, mówiąc to słowo?

A jak określasz „to miejsce” w ciele kobiety?

Wagina? Cipka? Joni¹? Cipa? Pipka? Muszelka?

W sondzie, którą przeprowadziłam w serwisie Seksualność-Kobiet.pl zdecydowanie wygrało słowo „cipka” - zebrało ponad tysiąc głosów. **Znam jednak wiele kobiet, które na dźwięk słowa „cipka” nieruchomieją. Naprawdę nie lubią tego słowa! Znam też takie, które krzywią się, gdy słyszą słowo „pochwa” albo „wagina”.** Inne uważają, że „cipa” jest wulgarna, a z kolei „pipka” czy „muszelka” infantylna.

Poprzez selekcję negatywną wiele kobiet może odrzucać całe mnóstwo określeń, żadne z nich może nie być dla danej kobiety wystarczająco ładne, neutralne, żadne może „nie brzmieć” i nie chceć jej przejść przez usta. W rezultacie statystyczna kobieta może nie mieć żadnego słowa na określenie tego piękna, które ma między nogami. I jak tu z nią rozmawiać o seksualności? Jak się z nią kochać? Jak oddawać cześć jej kobiecości?

Kiedyś wierzyłam, że ta dolegliwość braku odpowiednich słów określających w sposób dobry i właściwy genitalia – dotyczy jedynie kobiety.

Dopóki nie porozmawiałam o tym z kolegą. Sądziłam, że zacznie sypać jak z rękawa określeniami tego boskiego organu, który on sam nosi w spodniach. Ale nie. Jakoś... nic nie powiedział. Uśmiechnął się. Sięgnął po drinka. Przełknął ślinę. Potem dodał, że żadne ze słów w języku polskim mu się nie podoba. Ile razy dokładnie to samo zdanie słyszałam z ust kobiet! Co więcej, niektóre z kobiet nie znajdowały ładnego słowa ani na określenie własnego kwiatu, ani na nazwanie tego, co dumnie sterczy (albo godnie zwisa) u ich ukochanych partnerów i mężów!

Kiedy nie mówimy o genitaliach, to trochę tak jakbyś ich nie miały i nie mieli. Kiedy jako kobiety nie mówimy o naszych waginach, to tak jakby one nie warte były żadnych słów. Kiedy nie mówisz – **Twoja seksualność jest zubożona o tę sferę słów.** A w związku z

1 *Joni* – sanskrycka nazwa pochwy; słowo joni znaczy: święta przestrzeń; a także: łono, źródło, początek.

tym i myśli. Przemyśleń, refleksji, pomysłów. Kiedy o nich nie mówisz, nie możesz się też niczego dowiedzieć o Twojej dziewczynie, ani nic jej powiedzieć o sobie.

Czy jest jej lekko być kobietą, czy nie?

Czy jest jej lekko zdejmować ubranie przy świetle i wystawiać się do pocałunków? Bez słów nazywających naszą seksualność, lądujemy gdzieś w próżni – w sercu asek-sualnego świata, w którym **większość chce mieć świetny seks i świetny związek, ale jedynie znikoma większość ma odwagę i siłę powiedzieć o tym na głos i po to sięgnąć.**



[Powyżej pamiątka z Dni Cipki 2011. Dla wielu zbyt szokująca!]

Nazwanie swoich genitaliów TYM słowem, które odda to, czym dla Ciebie czy dla mnie one są – to **pierwszy krok do seksualnego sukcesu**. Widziałam dorosłe kobiety, które wychodziły z moich warsztatów z takim poczuciem, jakby nagle odzyskały kawałek ciała. Jakby odzyskały utraconą część siebie. Tę, za którą tak bardzo tęskniły. A wszystko dlatego, że naraz mogły powiedzieć o tym otwarcie. O tym, że są kobietami i że mają cipki. Jaka to ulga, gdy już nie trzeba więcej na ten temat milczeć, a gdy znów można się z tego cieszyć!

Jest mnóstwo intrygujących informacji o pochwach i ich wspaniałych możliwościach, o kobiecej mocy, która mieszka w macicy i waginie. Cały świat tworzył na ten temat



“Waginatyzm” J. Demko

opowieści, mity i legendy. Ale mało kto poznaje je na lekcjach szkolnych. Kiedy tych informacji brak, można czuć się naprawdę samotnie. W kim się przejrzyć? W pani z pornola? Jak poznać siebie, kiedy nie wolno się dotykać, ani patrzeć „tam”? Świat zna taki proceder jak odcinanie łechtaczki i zaszywanie warg sromowych. Wiele osób bardzo nad tym boleje. Ale – moim zdaniem – polska kultura zrobiła wielu z nas coś podobnego – pozostawiając nasze ciało fizycznie nienaruszonym. Słowa takie jak „wagina” czy „cipka” mogły nigdy nie zagościć w ustach Twojej partnerki. Bo to „zbyt śmiałe” lub „zbyt niekobiece”, żeby nazywać rzeczy po imieniu.

A czy można się cieszyć z seksu, kiedy nijak nie można mówić (bo nie ma dobrych słów do rozmowy) ani nawet myśleć o własnym ciele, własnej przyjemności i seksie?

Nasi przodkowie uważali, że waginy są święte, piękne i że są źródłem mocy – rysowali je na ścianach jaskiń i świątyń, na murach miast umieszczali wizerunki kobiet obnażających swoje genitalia. Gdy się o tym dowiedziałam – byłam w szoku! Ale wstąpiła we mnie także wielka radość! Wtedy właśnie postanowiłam założyć portal o kobiecej seksualności. Żeby więcej kobiet i mężczyzn wiedziało o tym, że

nawet w chrześcijańskiej Europie miejsce waginy było kiedyś na ołtarzu.

Dziś waginy widzimy raczej w pismach pornograficznych lub w atlasach anatomicznych. Ze świętej waginy zrobiono pornograficzną dziurkę do seksu. Słowa „cipka” czy „pizda” używane są po to, żeby obrażać – i kobiety, i mężczyzn. Więc skojarzenia, jakie tworzymy z popularnymi nazwami na genitalia – raczej nie są zbyt pozytywne. Część z nas akceptuje ten stan rzeczy. **Nazywając niesmacznymi słowami nasze genitalia, to zniesmaczenie w jakiś sposób przenosimy do naszych ciał i naszego seksu.**

Sama nie chcę kłaść seksualności, używając nazw genitaliów w funkcji wyzwisk. I gryzę się w język, gdy chcę powiedzieć, że coś jest „chujowe”, chociaż przyjaciele wytłumaczyli mi, że to, co „chujowe” - to pełne mocy i świetne.

Ale wiem, że nie każdy pozwala sobie na takie rozmowy. **Milczenie o „tych sprawach” jest stosowaniem się do niepisanych reguł.** Jest tak samo powszechne, jak przekonanie, że prawo do oglądania i dotykania kobiecych wagin powinni mieć tylko mężowie (i lekarze), a o rozporządzaniu macicą decyduje rząd. Gdy większość zachowuje się w ten sposób, waginy istnieją tylko w kontekście medyczno-chorobowym oraz seksualnym. Wzorzec kulturowy pokazuje, że to dobrze, jeśli to partnerzy-mężczyźni mają większe pojęcie o cipkach, niż same kobiety. Ten, kto wie więcej, jest na wygranej pozycji. Ma kontrolę.

Wiele kobiet nie dotyka, nie ogląda, nie głaszcze swoich ciał, a już szczególnie swoich joni.

Która kobieta jako dziewczynka jest uczona, że może się zachwycać swoją cipką?

Grzeczna dziewczynka troszczy się o włosy i paznokcie, nie o tę intymną i piękną część ciała. **Poświęcenie chwili uwagi własnej joni często jest uważane za dziwne lub niepotrzebne. Albo po prostu za głupie.**

A potem spotykasz taką kobietę, która jest piękna i urocza, ale nieśmiała, wstydliwa i ze strachu przed tym, co się dzieje w sypialni, po prostu drętwia... Seks mógłby być wybuchem fajerwerków, ale ona peszy się, gdy proponujesz to czy tamto, albo gdy nazywasz sprawy po imieniu. I co z tego, że „wiesz więcej”, skoro to nie sprawia, że seks jest lepszy?



Stawiam hipotezę, że wiele kobiet kompletnie nie zna własnej joni – widziałam to i słyszałam od kobiet na warsztatach – często nawet nie wiemy, gdzie na schematycznym rysunku umieścić cewkę moczową. **Zniechęcane od dzieciństwa do niepoznawania siebie, możemy nie mieć zielonego pojęcia, z jakich części składa się wagina,** jak wygląda, kiedy jest zdrowa, a jak, kiedy coś się z nią dzieje. Kobieta może nawet nie wiedzieć, jak wygląda jej wagina.

Część kobiet, kiedy patrzy na swoją joni – ten pierwszy raz – może czuć obawę, że wygląda nie tak, jak „powinna”. Dlaczego? Dlatego że nigdy wcześniej nie widziała żadnej innej w naturze i nie ma dobrego punktu odniesienia.

Część kobiet i dziewcząt uważa, że ich wargi sromowe są za duże, zbyt nierówne, zbyt wystające – brakuje szerszej świadomości, że tak właśnie wyglądamy i że to jest dobre!

Niektóre kobiety mają symetryczne i małe wargi, inne wręcz przeciwnie. Ale o tej różnorodności niezbyt często się mówi, a to, co obecnie widać w wielu obrazach porno – to ciało zmienione przez skalpel – jedno podobne do drugiego. **Co więcej – jeśli i mężczyźni edukują się głównie na Red Tubie, mogą podzielać wątpliwości swoich partnerek** co do wyglądu joni czy wielkości warg sromowych. Zazwyczaj słyszałam od kobiet te pozytywne historie – o tym, jak mężczyźni chcieli wielbić ich ciało. Jakie piękno w nim widzieli. Jak bardzo było ono podniecające. Ale co wtedy, gdy Twoja dziewczyna powie Ci: „czy nie sądzisz, że moje wargi są za duże?” a Ty odpowiesz: „och, chyba tak, są za duże, aktorki porno takich nie mają”? Czy to będzie wstęp do udanego życia seksualnego i luzu w seksie, czy do chowania przed Tobą nagości, ucieczki od seksu oralnego, seksu przy zapalonym świetle?

Osobiście uważam, że każdy mężczyzna, który mógł zobaczyć, dotknąć czy posmakować sekretne miejsca kobiety, został przez tę kobietę niezwykle wyróżniony!

Niełatwo – szczególnie w naszym kraju – tak ufnie i po prostu odsonić swoją intymność, swoją cipkę. Wszelkie słowa krytykujące to intymne miejsce mogą boleśnie zranić właścicielkę ciała i jednocześnie zatrzaskać przed Wami drzwi udanego seksu. Lub w ogóle jakiegokolwiek seksu.

Część dorosłych uważa, że dzieci uczą się seksualności, kiedy dorośli o niej mówią.

Większość z nas najwięcej o seksualności nauczyło się z przemilczania tematu.

Kiedy nic nie mówisz, dziecko uczy się, że to nie jest temat do rozmowy. Że to zbyt wstydliwe i zbyt „brzydkie”, żeby o tym rozmawiać.

Sam fakt tego, że w języku polskim wielu osobom tak trudno znaleźć odpowiednie, ładne i neutralne słowo na określenie kobiecych narządów płciowych, wpływa na to, jakimi kobietami jesteśmy; jakie jesteśmy w seksie, jak nam się rodzi dzieci i co czujemy u ginekologa. Sławana położna, Ina May Gaskin, pisze: ***im bardziej komfortowo kobieta czuje się w swoim ciele, tym łatwiej jej się rodzi.*** Aby czuć się w ciele komfortowo, łatwo rodzić i kochać się z przyjemnością, potrzeba zaprzyjaźnić się ze swoim ciałem. Przemóc się, żeby **z życzliwością spojrzeć na tę oczernioną, zwulgaryzowaną cipkę, pizdę, dziursko!** Czy to jest takie proste dla każdej kobiety, żeby na nowo odzyskać swoje ciało?

Kulturowo jesteśmy pozbawione genitaliów, a tym samym, utrudniono nam przeżywanie naszej kobiecej seksualności. A także poznanie jej i zaakceptowanie w pełni. Mimo że pochwa jest tak samo ważną i dobrą częścią ciała, jak wszystkie inne, my mogłyśmy być uczone, że ważniejsze są nasze piersi lub nogi, włosy i paznokcie,

pochwę musimy wyrzucić z naszych myśli. To wstyd o niej mówić i myśleć. To wstyd ją mieć.

Kiedy ktoś ją na dodatek krytykuje, czasem jest to cios w samo serce. Naomi Wolf, która napisała książkę ***Wagina. Nowa biografia***, doszła do takiego wniosku:

Od dawna interesuję się kobiecą seksualnością oraz jej historią. To, w jaki sposób dana kultura odnosi się do waginy - z szacunkiem czy brakiem szacunku, z czułością czy z niechęcią - stanowi metaforę traktowania kobiet w danym miejscu i czasie.

Poniżej praca Alexa Kliszczynskiego. Moim zdaniem idealnie pokazuje kulturowe nastawienie do kobiecego ciała i kobiecej seksualności!



Oddaj jej głos!

Freud twierdził, że kobiety są zazdrosne o męskie genitalia. Nie wydaje mi się, że kobiety faktycznie są o nie zazdrosne. Znam kobiety, które kochają, podziwiają i uwielbiają penisy. Ale tylko od niektórych transseksualistów słyszałam prawdziwe słowa zazdrości. Sądzę, że

jedyne, czego potrzebuje kobieta, to kulturowego przyzwolenia na to, żeby móc mówić o tym, że ma cipkę; żeby przestać udawać, że cipka dla kobiety nic nie znaczy i że nic nie jest warta.

Czuję, że wszystkie waginy zasługują na szacunek i że jeśli ktoś nie szanuje cipek, to tak jakby nie szanował kobiet. Często też, bardzo ważne jest dla kobiety, żeby jej **partner dał wyraz temu szacunkowi dla kobiecości, żeby pokłonił się przed jej ciałem, wziął je takie, jakie ono jest**, pokrył pocałunkami i powiedział jej, że ma ona wspaniałą, fascynującą, przepiękną cipkę. Gdy na warsztatach kobiety opowiadały swoje historie, często wspominały właśnie o tym, że to partner – swoją akceptacją, uwielbieniem, czułością i otwartością – otworzył je na piękno ich ciała i seksualną moc.

Niestety, polskie społeczeństwo zazwyczaj milczy o cipkach. Dlatego też prawie nic o nich nie wiemy. I to bez względu na płeć. **Słyszę czasem od kobiet, że ich mężczyźni nie mają pojęcia, gdzie znajduje się łechtaczka, gdzie punkt (strefa) G itp.** Zazwyczaj o waginach mówi się zazwyczaj w kontekstach chorób lub seksu. Poprzez to, że nasze pochwy nie często są obdarzone należyтым szacunkiem – my same możemy nie szanować siebie tak bardzo, jak byśmy mogły i bywa, że żywimy do nich mnóstwo trudnych i ciężkich emocji. I to też nie ułatwia nam seksualnych relacji z mężczyznami. Jeśli dana kobieta wstydzi się swojej joni, to np. seks oralny może ją przyprawić o niepokój lub niesmak, a nie przyjemność, którą może dać pieszczota języka. Powiedzenie „ależ nie ma się czego wstydzić” może się na nic nie zdać. Lepiej zmierzyć się ze wstydem, znaleźć jego korzeń, ośwoić go... Powiedzenie „nie ma się czego wstydzić” może jedną kobietę ośmielić. Ale dla drugiej będzie tylko zaprzeczaniem jej emocjom. Nie każdy tak łatwo wychodzi poza strefę komfortu. Szczególnie w dziedzinie intymności i seksu.

Seks a seksualność

Większość z nas chce uprawiać seks.

Znamy techniki seksualne, wiemy, jak zrobić „fantastyczną laskę/minetkę”, **jednocześnie bywa, że nie rozumiemy swoich emocji, reakcji i ciał.** Co gorsza – bardzo **często nie poświęcamy chwili uwagi swojej seksualności, uważamy, że to zupełnie zbędne, że zajmowanie się tą sferą życia to strata czasu. Że lepiej to robić, niż o tym mówić.** To mit.

Jeśli ktoś o seksualności chce się uczyć tylko na „zajęciach praktycznych”, będzie jak kierowca, który nigdy nie zdał egzaminu z teorii na prawo jazdy. Owszem, może się poruszać po drogach „na wyczucie”, ale nigdy nie zrozumie, dlaczego inni na niego trąbią i dlaczego wciąż dostaje mandaty. A stres związany z tym, że nie wie, co dany znak oznacza, może być większy niż cała przyjemność jazdy.

Często zapominamy, że

seksualność i emocje z nią związane, to coś więcej, niż tylko sam stosunek seksualny.

Seksualność to też nasze fantazje seksualne, intymność, doświadczenia erotyczne, emocje, jakie żywimy do naszego ciała i intymnych jego części. Seksualność to cała gama doświadczeń związanych z naszą płcią i tym, że jesteśmy kobietami lub mężczyznami. Dla kobiet seksualność to też to jaki mamy stosunek do naszej krwi menstruacyjnej, jak wspominamy pierwszą miesiączkę, co myślimy o porodach, jak wspominamy swój poród, czy postrzegamy siebie jako atrakcyjne seksualnie i piękne, co myślimy o naszej cielesności. A te wszystkie rzeczy, myśli i emocje bardzo mocno wpływają na to, jak wygląda nasz seks i nasze intymne relacje z partner(k)ami. Możesz sobie teraz pomyśleć: fantazje to rozumiem, ale co tu robi miesiączka? Albo poród? Czy ta kobieta nie przesadza?

Ale pomyśl – gdzie się dzieje miesiączka? W macicy i waginie. To seksualne serce kobiety. Tutaj też się dzieje ciąża i poród. **Myślisz, że coś, co dzieje się miesiąc w miesiąc i jest związane z tym ogromnym tabu krwi miesięcznej (na myśl o której jedni zaczynają czuć podniecenie, a inni niechęć) – nie wpływa na seksualne życie kobiety?** I jak czuje się w łóżku kobieta, która krwawi i wie, że swoją świętą krwią może poplamić wszystkie prześcieradła i że właśnie teraz chcesz się z nią kochać do białego rana; a jak się czuje ta, której jej **partner nie chce tknąć palcem, bo uważa, że w tym czasie jest szalona lub „nieczysta”** i której nakazano spać na specjalnym ręczniku, żeby na prześcieradle nie pojawiła się ani jedna plamka?

Krew kobiet to namacalny ślad ich seksualności i mocy kreatorki.

Czy zostanie ona przyjęta czy odrzucona?

A poród? Czy nie odciska on śladu na seksualnej mapie życia kobiety?

Może nie słyszałeś o ekstatycznych, orgazmicznych porodach, ale tak – można rodzić w rozkoszy i ekstazie.

Poród kontaktuje kobietę z jej głębią. **Poród to może być moc i szczęście, ale też ból i straszna trauma. I znów dzieje się tu tutaj – w waginie. I ma realny wpływ na życie seksualne.**

Wiele kobiet kwituje swój poród słowami: nie ma o czym mówić.

Nie chcą wracać do trudnych doświadczeń – do rodzenia w poczuciu osamotnienia, z personelem, który zainteresowany jest tylko tym, żeby dobrać do końca zmiany, a nie faktycznie wesprzeć kobietę, do niepotrzebnego pocięcia i zszywania krocza. Do przemocy i upokorzenia, które czasem dzieje się na salach porodowych. **Można o tym nie mówić, ale to zostaje w ciele.** Można to też po kawałku wypuścić. I seksualny partner, który nie radzi, nie krytykuje i nie ucieka od tematu – tylko jest, słucha, akceptuje, kocha i uwielbia to ciało – może w tym bardzo pomóc.

Brak akceptacji seksualności może powodować brak akceptacji siebie w ogóle. Nie da się kochać siebie, nie akceptując siebie w pełni. Jeśli nienawidzimy czy lekceważymy nasze ciało, lekceważymy siebie. Jeśli nie akceptujemy tego, że przeżywamy podniecenie, że mamy fantazje seksualne, erotyczne sny, że chcemy przeżywać rozkosz seksualną – nie akceptujemy siebie. Nasze fantazje czy podniecenie są częścią nas. Fantazje stworzyła nasza wyobraźnia, podnieceniem reaguje nasze ciało.

Seks zazwyczaj uważamy za coś dobrego.

Ale równocześnie czasem bardzo negatywnie podchodzimy do różnych składowych naszej seksualności. Zdarza się, że czasem jako kobiety nie akceptujemy nagości, twierdzimy, że nie mamy fantazji seksualnych, że nie potrzebujemy masturbacji itd. Z jednej strony – miażdżone przekazem medialnym - staramy się nadążyć za modą na seks,

staramy się być „gorącą i chętną laską”, a z drugiej – próbujemy się wpisać w ideał matki Polki, która „nigdy o tym nie myśli”. Jesteśmy rozdarte i „zawdzięczamy” to kulturze, w której żyjemy.

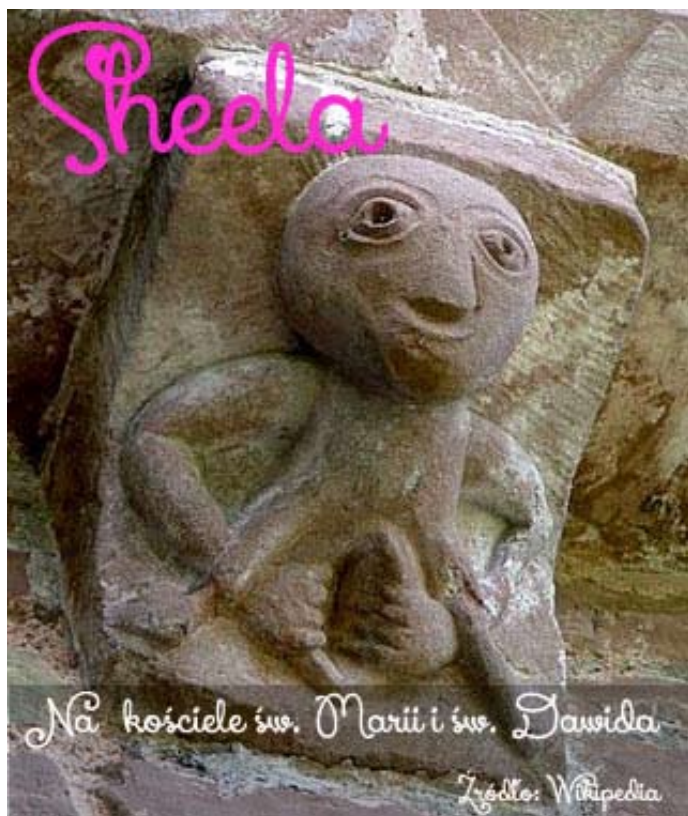
Bywa, że pozwalamy penetrować swoje ciała obcym, jednocześnie masturbację uważając za coś „nieprzyzwoitego”. **Tak potulną i schizofreniczną kobietę stworzył patriarchat. Bycie rozdartą nie jest kobiecym wymysłem.** Nie potrzebujemy i nie szukamy dramatów. Chcemy seksualnego szczęścia. Ale w Polsce nie zawsze łatwo być kobietą. Dlatego tak bardzo przydaje się wsparcie i akceptacja mężczyzn, którzy w swoich kobietach widzą Boginie.



Być „gorącą i chętną laską”
czy wpisać się w ideał
matki Polki, która „nigdy o tym nie myśli”?

Wagina.

Duma, silna
i święta



Kiedy wybierzesz się do miejscowości Kilpeck w Wielkiej Brytanii, koniecznie

obejrzyj romański kościół.

Znajdziesz w nim kobietę pokazującą swoją waginę, Sheelę-na-gig.

W Anglii, Irlandii, Francji, Włoszech, Hiszpanii płaskorzeźby przedstawiające kobiety, które eksponują swoje genitalia nie należą do rzadkości. Znajdziemy je na murach instytucji związanych z władzą, czyli **zamkach i kościołach**, a także – w muzeach. Te

płaskorzeźby to jeden z ostatnich śladów kultu wagi w naszym kręgu kulturowym.

Nasi przodkowie mieli wielki **szacunek dla wagi**. Waginę postrzegali jako **źródło życia, bramę, przez którą wszyscy przychodzimy na świat**. W ich oczach pochwa miała więc wielką moc twórczą. Uważano, że

kobieta obnażając joni, może zapobiegać nieszczęściom i kataklizmom – uspokoić sztorm, odstraszyć dzikie zwierzęta, odegnać diabły, przerazić bogów, ochronić przed wrogiem.

W mitologiach wielu kultur znajdziemy sporo śladów takiego postrzegania kobiecych genitaliów. Najróżniejsze ludy znają też rytuały związane z obnażaniem wulw¹ w najróżniejszych celach – od zapewnienia dobrych plonów, po zmuszanie mężczyzn, żeby poszli na wojnę.

¹ *Wulwa* inaczej: srom. Staram się często używać słowa wulwa zamiast srom, gdyż nie ma ono takich negatywnych konotacji, jak srom. Słowo srom oznacza także wstyd (sromotna porażka) i sugeruje, że powinniśmy się wstydić naszych genitaliów. Jednakże słowo srom także tu znajdziecie, uznałam, że skoro i tak mamy wargi sromowe, to nie będę go wyrzucać ze swojego słownika.

Dzisiaj kobiecie srom najłatwiej znaleźć w pornografii. Jednak kiedy sięgniemy do historii, to z łatwością odnajdziemy wiele wizerunków nagich kobiet, eksponujących genitalia, jak i obrazów samej wulwy w kontekstach tak dalekich od pornografii, jak to tylko możliwe, a więc na przykład religijnych. **Odsłonięte waginy były pokazem dumy i radości.** Tysiące lat temu nie znano listków figowych. A jeszcze tysiąc lat temu **Europę zdobiły wizerunki kobiet-ekshibicjonistek, które z godnością spoglądały na ludzi z murów zamków i kościołów.** Jedną z nich jest właśnie Sheela-na-gig z Kilpeck. Wiele jej sióstr zostało zniszczonych w minionych wiekach jako rzeźby „zagrożające moralności”. Artystka Iwona Demko podejrzewa, że i w polskim kościele w Drawsku Pomorskim może być taka zdestawowana polska Sheela.

Do dziś w hinduskich i szintoistycznych świątyniach ludzie pocierają święte joni bogiń, aby zapewnić sobie płodność i szczęście. Sama **joni w systemach tantrycznych, buddyjskich i hinduskich określana jest jako**

łono, początek, źródło i święta przestrzeń.

Pojmowanie wagi jako miejsca świętego i godnego utrzymało się m.in. na Dalekim



Wschodzie oraz w Afryce. W niektórych krajach afrykańskich popularne u nas zwroty typu „ty głupia cipko” są złamaniem prawa. Za obrażanie kobiecych genitaliów czeka kara, a Afrykanki wciąż pamiętają, że łono to początek.

Wagina ratująca świat

W kulturze Greków znajdujemy podanie o Demeter i Baubo. Demeter, matka porwanej do Hadesu Kory, rozpacza po stracie córki. Ponieważ Demeter jest boginią płodności, urodzaju i pór roku, razem z matką cierpi cały świat. Demeter odmawia jedzenia i picia, ziemia staje się jałowa, a świat ogarnia klęska głodu. Wydaje się, że nic nie jest w stanie pocieszyć Demeter. I wtedy właśnie pojawia się **Baubo** - rubaszna kobieta, która tańcem i żartami wyrywa Dem-

eter z melancholii. Kluczowym momentem, w którym bogini musiała się roześmiać, była chwila, gdy Baubo ze śmiechem zaprezentowała jej to, co ma między nogami. **Twórcza moc waginy przywróciła Demeter siłę do życia.**

Podobne historie znajdujemy też w mitologii egipskiej i japońskiej.

Podczas kłótni dwóch japońskich bóstw – boga burzy Susanoo i bogini słońca Amaterasu, **Amaterasu przez swojego boskiego brata została**

zraniona w pochwę.

Po tym zdarzeniu uciekła ze świata i ukryła się w jaskini, a na ziemi zapanowały nieprzerwane ciemności, nieszczęścia i nieurodzaj. Żadne z setek bóstw nie potrafiło przekonać Amaterasu, żeby wyszła z jaskini. Kiedy tak radzili i radzili, nagle pojawiła się **Amenouzume, która zaczęła przed nimi tańczyć i odśpiewywać waginę.** Bóstwa zaczęły się śmiać i klaskać, a Amaterasu, zaciekawiona tym, co się dzieje na zewnątrz, postanowiła wyjść z jaskini i **znów zaświeciło słońce.**

W mitologii Egiptu **srom obnaża Hator**, bogini radości, miłości i narodzin, córka boga słońca Ra. Kiedy jej rozzłoszczony przez Seta i Horusa ojciec, w wielkim gniewie opuszcza dwór, Hator postanawia mu przywrócić dobry humor, obnażając się, co skutkuje natychmiastowo i konflikt zostaje zażegnany.



Sila kobiet

Kobiety na całym świecie obnażały się, żeby wzmóc płodność ziemi (Egipcjanki i Europejki aż do XX wieku pokazywały nagość Matce Ziemi), odstraszyć zło lub... zawstydzić mężczyzn. Akty zwane anlu (nazwa afrykańska) lub też ana-suromai (nazwa grecka)

mogły **doprowadzić do pionu mężczyzn, którzy obrazili genitalia matki, żony albo jakiegokolwiek kobiety lub też wykazywali niewielką odwagę.**

Plutarch opisuje taką sytuację: pewnego razu perscy wojownicy usiłowali uciec z pola walki. Przeszkodziły im w tym ich kobiety, zagradzając drogę i obnażając genitalia. Dzięki temu wrócili do walki i zwyciężyli.

W Afryce kobiety po dziś dzień zawstydzają mężczyzn, jeśli ci wystąpią przeciw kobi-



etom. Skrzykują się wtedy, tańczą wokół przestępcy i obnażają swoje waginy. Mieszkaniczki Kamerunu użyły rytuału anlu, aby zawalczyć o swoje prawa do możliwości uprawiania ziemi.

Cipki w roku 1958 pokazało siedem tysięcy kobiet! Wygrały i rząd nie nałożył obostrzeń.

Zapiski dotyczące podobnych do anlu zwyczajów znajdziemy w mitologii celtyckiej i praktyce kobiet z Nowej Gwinei. Tak więc – jak Ziemia długa i szeroka, cipka rządzi światem.

Boginie i ich święte waginy

Najpopularniejsza w Polsce religia katolicka nie uważa waginy za miejsce święte i godne uwagi. Ewa wypędzona z raju miała wstydzić się swojej nagości. Natomiast w innych religiach wagina pozostaje nadal miejscem świętym i godnym, a najrozmaitsze boginie obnażają wulwy, prezentując światu swoją potęgę. Tak uczyniła Hator, tak też czyniły kobiety w starożytnym Egipcie w czasie święta kociej bogini tańca i radości – Bastet. W Japonii obnażała się szintoistyczna Kannon, w Chinach Benzaiten, a na Hawajach Kapo. Również świat buddyjski dostrzegał w waginie piękno. Znana jest **figura Buddy**

medytującego przed dwumetrową waginą.

W Indiach istnieje zaś Yonimandala – święty kamień w kształcie joni. Hindusi wierzą, że w tym miejscu, gdzie znajduje się kamień, na świat **spadła wagina bogini Śakti**. Naturalnym jest także, że waginy rozmaitych obnażonych figurek i rzeźb bogiń znajdujących się w świątyniach, lśnią od ciągłego ich dotykania przez wiernych. Każdy, dotykając je, chce sobie zapewnić szczęście i błogosławieństwo. W tamtym rejonie świata kult waginy wciąż (w jakiejś formie) istnieje.



Galeria Sztuki Współczesnej, Poręby Kupieńskie 2014.

[A oto ja w galerii w Porębach Kupieńskich. W roku 2014 rzeźbiarka Iwona Demko urządziła tutaj letnią procesję z figurą Wilgotnej Pani. Bawiłam się, jak dziecko!]

Wenus, ekshibicjonistki i Sheele



Chyba każda z nas widziała Wenus z Willendorfu (po lewej). Wiele najprawdopodobniej przeszło obok tej Wenus obojętnie. Daleko, że odstaje ona od Wenus z Milo, która bardziej pasuje do tego, na co zwykłyśmy zwracać uwagę. Jednak Wenus z Willendorfu ma coś, czego Wenus z Milo nie ma – wyraźnie zaznaczoną wulwę. Nie ma ona twarzy, za to dokładnie zaznaczone są atrybuty jej kobiecości – piersi, brzuch i wagina. W momencie, gdy została znaleziona, dodatkowo **jej genitalia były pokryte czerwonym barwinkiem, co było nawiązaniem do krwi miesięcznej.**

Wenus z Laussel (poniżej) w jednej ręce trzyma róg, a drugą **wskazuje na swoją joni.** Ona też ma duże piersi i szerokie biodra.

Z czasów prehistorycznych przetrwało wiele podobnych figurek i płaskorzeźb ukazujących kobietę z dobrze zaznaczonymi genitaliami. Czasami genitalia kobiet były symbolicznie przedstawiane ze pomocą odwróconego trójkąta. Sam **trójkąt już od czasów neolitu był uznawany za symbol waginy.** Niektórzy twórcy ograniczali się do stworzenia wizerunku samej wulwy. W jaskini w La Ferrassie znajdują się rzeźby sromów, mające ponad 30 tysięcy lat. Sztuka waginalna tamtego okresu jest obecna na terenie całej Europy – od Syberii po Hiszpanię. Co ciekawe, przez niektórych naukowców z XX wieku początkowo

była ona traktowana jako „prehistoryczna pornografia”.



Do dzisiejszych czasów zachowały się figurki kobiet-wagin, odnalezione w świątyni Demeter w Turcji oraz ekshibicjonistek, także jeżdżących na maciorach (maciora była symbolem płodności) i Sheeli, wciąż zachowanych na murach i w muzeach. Nawet w religii chrześcijańskiej znajdujemy słabe echa kultu waginy. Otóż mandorla, czyli

aureola w kształcie migdała, która otacza całą postać świętego, a nie tylko jego głowę, jest graficznym nawiązaniem do owalu waginy.

W takiej mandorli często przedstawiana jest Matka Boska.¹



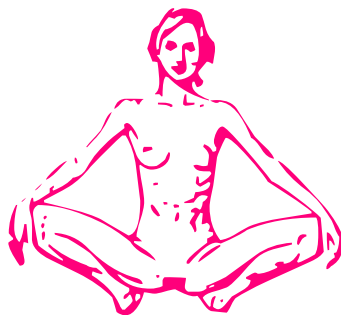
Sypie kwiaty podczas procesji z figurą Wilgotnej Pani.

1 Piszac ten rozdział opierałam się w głównej mierze na książce C. Blackledge *Wagina. Kobięca seksualność w historii kultury*, Warszawa 2004, rozdział *Pochodzenie świata*, s. 17-74.

Kocham
i akceptuję

moje nagie ciało!

Na świat przychodzimy nady.



Jesteśmy nago w wielu sytuacjach: w czasie snu, w kąpieli, w saunie, na plaży nudystów, opalając się w solarium lub w ogródku albo po prostu u siebie w domu. Nady bywamy także, kiedy uprawiamy seks, kiedy jesteśmy z kimś w łóżku w intymnej sytuacji. Ten ostatni,

seksualny kontekst nagości, rozciągnięty został na wszystkie inne sytuacje, a nagość dla wielu z nas równoznaczna jest z seksem albo i nawet pornografią.

Nagość w wielu domach została wyrzucona z życia i uznana za nieprzyzwoitą. I wiele dzieci od najmłodszych lat uczonych jest, że nagości mają się wstydzić.

Nagość bywa intymna, prywatna, dlatego też nie zawsze chcemy ją wnosić między ludzi. Ale czasem chcemy. Dla mnie nagie ciało to całkowita, totalna i swobodna ekspresja siebie. Na pewno jednak **nagość sama z siebie nie jest nieprzyzwoita**. Jeśli przyjmujemy, że nagość jest nieprzyzwoita, to by znaczyło, że nieprzyzwoite jest nasze ciało albo przynajmniej jakieś jego części.

Nagość na pewno może podniecać. Często chcemy zobaczyć nago kogoś, kto nas pociąga, kogo lubimy lub kochamy. Ale nie podniecają nas wszystkie osoby, które kiedykolwiek widzieliśmy nago!

Dlaczego więc tak często utożsamia się nagość z seksem?

Kłamstwo o ciele idealnym

„Kobiety idealne”, które widzimy w czasopismach czy filmach, w rzeczywistości nie istnieją. Dobrze o tym wiem, że kobieta chuda jak patyk, ale z obfitym biustem, wielkimi oczami i ustami, pozbawiona jakiejkolwiek niedoskonałości jest dziełem grafika komputerowego. Tak. Ty o tym wiesz i ja o tym wiem. Ale – pomimo tej wiedzy – jakże często wiele kobiet próbuje dostosować się do kanonu piękna dla cyborgów i wciąż narzeka na swój wygląd. Lubisz słuchać tych narzekań? :P

Kanon piękna ustanowiony przez media stawia nas, kobiety, na przegranej pozycji już na starcie.

Przecież nie każda ma 175 cm wzrostu, biust rozmiaru C, bujne blond włosy i długie nogi. Jeśli damy się wciągnąć w konkurs piękności, jeśli uwierzymy, że tylko najpiękniejsze kobiety mają szansę na miłość, udany związek i dobry seks, same sobie zrobimy krzywdę. Ale presja jest taka mocna, presja bycia idealną, szczupłą, prezentującą się świetnie – że wiele kobiet wpada w pułapkę. Wtedy czasem nie mają już przestrzeni na to, żeby czuć i być sobą. Żeby cieszyć się tym ciałem, które jest – i bez względu na wymiary – może odczuwać wspaniałe orgazmy!

Bez względu na to, jak wyglądamy – zasługujemy na miłość i pełnię seksualnych doznań. **Seks nie jest tylko dla młodych i ładnych.** Seks jest też dla starych, grubych, chorych, siwych, z trądzikową cerą itd. Wygląd nie dyskwalifikuje nas w kwestii prawa do szczęścia ani orgazmów. To wiem teraz. Ale gdy miałam szesnaście lat i słuchałam, co moi koledzy opowiadają o koleżankach i rzekomych lub faktycznych niedoskonałościach ich ciał, włos mi się jeżył na głowie. **Każde krytyczne słowo wypowiedziane o innej kobiecie – szczególnie o jej ciele – może zasiać niepewność w tej kobiecie, z którą jesteś.** Trzymanie kobiety w niepewności, zabieranie jej poczucia bezpieczeństwa, poczucia bycia kochaną i akceptowaną – podcina jej skrzydła autentycznego wyrażania siebie (też w seksie) i w ogóle seksualnej swobody. Czy chcesz kochać się z kobietą, która jest namiętna,

czy z taką, która układa się w łóżku w takiej pozycji, aby jej nogi wydawały się dłuższe? Może wpływ na to, co piszą na temat idealnego wyglądu w magazynie, który czyta Twoja dziewczyna, masz niewielki.

Ale masz ogromny wpływ na to, co mówisz. I czy oceniasz jej ciało, czy nie. Jeśli kochasz i akceptujesz własne ciało, zazwyczaj nie masz potrzeby krytykowania innych.

I nie, krytyka zazwyczaj nie jest motywująca. Sądysz, że powiedzenie komuś, że jest za gruby, czy że ma za małe piersi, zmotywuje go do szerszego rozłożenia nóg lub wielokrotnego orgazmu?

Wiele z nas czuje presję bycia piękną dla oczu. Czasem uważamy, że nie mamy prawa pokazywać się ludziom, jeśli nie spełniamy „standardów piękna”. Że jeśli mamy rozstępy lub grube uda, nie możemy pokazywać się na ulicy! Widziałeś kiedyś w upał na ulicy dziewczynę w grubych czarnych rajstopach? O tym właśnie mówię! Nie zawsze chodzi o modę czy pruderię, czasem to wstyd pokazania kawałka naturalnego ciała. Kto patrzy uważnie, ten wie, że żadna z kobiet, które spotykamy porozbierane w saunach czy na plażach, nie spełnia wyśrubowanych standardów piękna. Dlatego że żadna, choćby najszczęśliwsza i najbardziej wysportowana, nie jest w stanie im sprostać. To z definicji niemożliwe.

Akceptuję siebie takim, jakim jestem teraz! A partnerkę?

Chciałbyś mieć partnerkę, która nie zadrecza siebie i Ciebie pytaniami o to, czy nie jest **zbyt gruba, zbyt chuda, zbyt wysoka, zbyt niska**, itp.? Czyli taką, która – akceptuje swoje ciało?

Ten model martwienia się o wygląd jest w pewien sposób wpisany w model kobiecości.

W związku z tym, jak kobiece ciało pokazuje telewizja, internet, film i szczególnie reklama, naprawdę **trudno jest być wolną od surowej krytyki względem siebie**. Zamiast zadreczać

się tym, że nie dorastamy i nigdy nie dorośniemy do ideału, możemy zainwestować czas i energię w naukę akceptacji swojego ciała. Możemy docenić to, co faktycznie w nas dobre, ładne, wyjątkowe. Możemy skupić się na pozytywach, a do niedoskonałości podejść z czułością i wyrozumiałością. Ale **tego trzeba się nauczyć, bo mało która dziewczynka wyssie tę umiejętność z mlekiem matki.** A wszelkie taksowanie, ocenianie, osądzanie kobiecego ciała przez chłopaków i mężczyzn (a także inne kobiety!) tylko osłabia kobiecą chęć swobodnej seksualnej ekspresji.

Jeśli jesteśmy pogodzone z tym, jak wyglądamy, możemy się naszym ciałem cieszyć. Po pierwsze, przestajemy sobie odmawiać tego, co lubimy: pływania, chodzenia w spódnicach, leżenia nago na plaży itd. Po drugie – nasze życie seksualne nabiera nowej jakości. Dlaczego? Dlatego że możemy się w pełni skupić na doznawanej i dawanej przyjemności i radości z seksu, a nie na tym, żeby za wszelką cenę ukryć bliznę na brzuchu czy rozstępy na udach. Ale do tego często **potrzebujemy partnera (partnerki), który w pełni akceptuje nasze ciało. Takiego – który także akceptuje siebie!**

Jeśli w intymnej sytuacji negatywnie wyrażasz się o ciele Twojej partnerki – sugerujesz, że powinna natychmiast schudnąć, powiększyć biust, zrobić operację plastyczną, to prawdopodobnie sam masz jakiś problem z obrazem ciała. I **to, czego nie lubisz w sobie, drażni Cię u niej.** Być może nie traktujesz jej jako żywej, czującej istoty, tylko zdobycz, której wygląd ma poświadczać Twój prestiż. Krytykowanie nie wnosi nic pozytywnego. Często może się tak wydawać, że jednak wnosi, że jest motywujące. Ale wprawia tylko w poczucie winy, zły nastrój i kompleksy.

Znasz powiedzenie, że nie to piękne, co piękne, ale to się komu podoba? Tak właśnie jest. Jedne kochały się w Leonardo Di Caprio, inne uważały go za wymoczkę. Jednym podoba się Angelina Jolie, a inni nie mogą na nią patrzeć. Każdy z nas zwraca uwagę na inne cechy i różne rzeczy mogą się wydać atrakcyjne. Nie ma czegoś takiego jak „piękno obiektywne”. Weźmy pod uwagę choćby wielkość piersi – jednych pociągają duże, innych małe, jeszcze inni preferują średnie, a są i tacy, na których piersi nie robią w ogóle wrażenia i najbardziej erotycznym elementem kobiecego ciała są dla nich plecy. Tak samo jest z kolorem oczu, włosów itd. Ale czasem - **jako wytresowane przez popkulturę kobiety - wierzymy, że tylko wymiary 90-60-90 są w stanie zapewnić nam atrakcyjność, szczęście, spełnienie i wspnięcia seks.**

Wyrzuć (jej) kolorowe gazety :)

Magazyny i portale skierowane do kobiet, często są przesyccone „dobrymi radami” dotyczącymi wyglądu. Dana kobieta obiektywnie może być piękna. Jednak jeśli dzień w dzień do porannej kawy dodaje serwis internetowy lub kolorowy magazyn, w którym każda strona krzyczy „schudnij”, „dieta cud”, „dieta prezydencka”, „ona schudła 20 kilo w 2 tygodnie”, „obetnij włosy”, „ujędrniaj skórę”, „maluj paznokcie”, „likwiduj rozstępy”, „powiększaj biust”, „wygładzaj zmarszczki”, „pij dietetyczną herbatkę” itd. -

bez względu na to, jak piękna jest, dostaje informacje, że nadal coś z jej ciałem jest nie tak.

A zasada jest prosta –

im mniej pewna jestem mojego ciała i tego, czy ono może się komuś spodobać – tym bardziej unikam wszelkich sytuacji, w których trzeba się komuś pokazać. Także seksualnych.

Oczywiście, są kobiety, które akceptują siebie całkowicie i bezwarunkowo! Ale nadal chyba nie są one w większości. **Terror bycia piękną wciąż jest dla wielu kobiet po prostu obezwładniający.**

Dbanie o siebie

Dbanie o siebie oznacza dla mnie dbanie nie tylko o ciało, ale także dbanie o ducha, emocje, uczucia czy dobry seks. **Ale wiele kobiet – z powodów kulturowej tresury – poprzestaje na ciele.** Kiedy jesteśmy dla siebie surowe, możemy jednocześnie nakładać

na twarz upiększającą maseczkę i w myślach wyrzucać sobie od idiotek.

Kiedy jesteśmy surowe dla siebie na co dzień, możemy być też bardzo surowe w seksie. Zarówno dla siebie, jak i dla naszych partnerów i partnerek. Seks nie jest wyizolowaną częścią życia!

Obecnie **do terroru bycia piękną i idealną kobietą dochodzi jeszcze**

terror bycia wspaniałą kochanką, która raz po raz przeżywa wielokrotne orgazmy.

Jak sobie poradzić z tą presją włożku i skupić się jedynie na przyjemności? - to pytanie zadaje sobie wiele kobiet! Wiele kobiet marzy o tym, żeby po prostu się kochać, tak jak podpowiada ciało i serce. Ale nie wszystkie potrafią to po prostu zrobić. Jeszcze inne zaś nie wiedzą nawet, że seks może być przyjemny, że może być radością i spełnieniem także dla nich!

Jeśli chcesz, aby Twoja kobieta całkowicie się przy Tobie otworzyła, **daj jej swoją akceptację, uwielbienie, czułość i...**

potraktuj ją jak Boginię!

Nie gwarantuję, że to na pewno zadziała, ale jest to najlepszy sposób, jaki znam! Co szkoda spróbować. :)

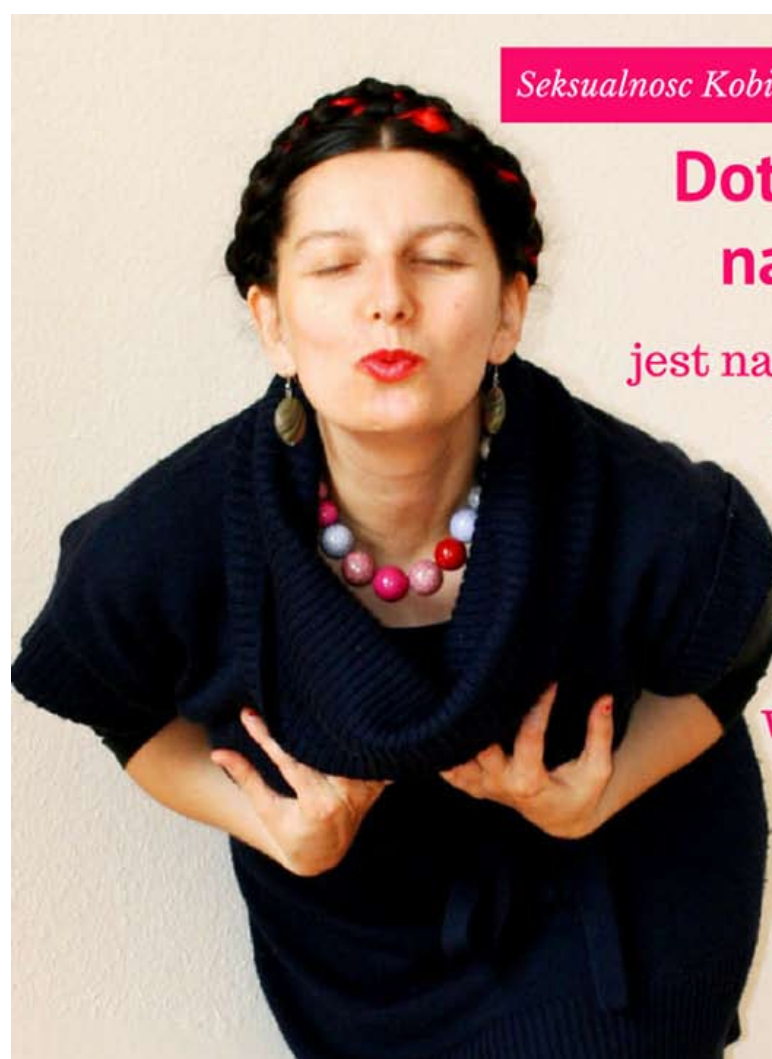
Oblamy
mity
o cipkach!

Ponieważ nie często w ogóle nie myślimy o waginach,

odczucia wobec nich biorą się z niepopartych dowodami stwierdzeń i pogłosek. Wierzymy w niektóre rzeczy, zupełnie ich nie kwestionując. Przyjrzyjmy się pomysłom, które kobietom odbierają całą frajdę z bycia kobietą.

„Nie dotykaj się tam”

Wiele z nas słyszało w dzieciństwie to zdanie: „Nie dotykaj się tam”. Bo nie wolno, bo nie wypada, bo dziewczynki tego nie robią! Implikowało to od razu kilka możliwości: „tam” jest niebezpiecznie, coś może nam się stać, **to miejsce pechowe, dostałyśmy je przez pomyłkę, lepiej, jakby go nie było, nie mamy prawa do własnego ciała – chociaż jest nasze.** Nie wiem, jak wiele uprzedzeń z czasów dzieciństwa wnosimy w dorosłe życie, ale zakładam, że jest ich sporo i potem rzutują na nasze kontakty seksualne w dorosłości.



Seksualnosc Kobiet.pl

**Dotykanie siebie jest jak
najbardziej normalne**

jest najlepszym prezentem, jaki
możemy sobie dać,

zanim zdecydujemy
się na współżycie;

wszak poznajemy siebie,
swoje potrzeby,

**a to jest zawsze
dobre**

Zalety dotykania i masturbacji opisane są w rozdziale **Orgazm i masturbacja**.

„Nieczysta” krew

Tabu dotyczące krwi menstruacyjnej wciąż jest bardzo żywe.

Kiedyś wierzono, że ta krew jest święta. Potem uznano ją za niebezpieczną.

Dziś nastawienie do niej jest bardzo różne. Niektórzy myślą, że krew co miesiąc przez kilka dni „brudzi” kobiece genitalia. Wiele z nas wie, że to tylko krew albo aż krew, do miesiączki ma podejście bardzo pozytywne i kocha się podczas krwawienia.

Ale są między nami i te, które przejęły negatywny stosunek społeczeństwa do krwi i **uważają (lub czują), że faktycznie – w czasie miesiączki są brudne.**



A jakie podejście do tej kwestii masz Ty?

I czy zdajesz sobie sprawę, jak bardzo Twoja postawa może wpływać na Twoją ukochaną, partnerkę, przyjaciółkę czy nawet córkę – o ile ją masz?

Na głębokim poziomie krwawienie miesięczne jest symbolicznym wyrazem tego, że kobieta jest kobietą, że jest płodna i seksualna. Czy zdajemy sobie z tego sprawę, czy nie, dla nas jako kobiet ważne jest, czy jesteśmy przyjęte – z szacunkiem i radością – w swojej kobiecości, czy zamiast tego wyśmiane, zlekceważone lub uznane za „nieczyste”.

W domu rodzinnym dostajesz pierwszy ważny przekaz na temat tego, co to znaczy być kobietą, być w cyklu, mieć okres. Nawet nic na ten temat nie musisz usłyszeć, a i tak go dostaniesz. Wystarczy, że poobserwujesz swoją mamę.

Czy ona ukrywała to, że krwawi? Czy wiedziałaś o tym Ty i inni domownicy? Czy był to dla niej szczególny, ważny czas, czy „te złe dni”? A może za wszelką cenę nawet, jeśli doświadczała bólu, to wymagała od siebie tyle samo, co w każdy inny dzień?

Czy Twoja rodzina była razem z Tobą w czasie Twojej pierwszej miesiączki? Czy pogratulowali Ci? A może – skwitowali to milczeniem lub byli zbyt skrępowani, żeby mówić cokolwiek?

Ciekawa/y?

**Przeczytaj i uzyskaj
tajemną wiedzę
o kobietach!**



Sięgnij po książkę!

W Polsce mnóstwo jest żartów z miesiączki i z tego, że kobiety w tym czasie są głupsze. Osobiście uważam, że każdy taki żart, nawet jeśli kogoś śmieszy, nieświadomie uderza w psychikę kobiety, która i tak od dzieciństwa przyuczana jest, że musi swoją kobiecość ukrywać. **Musi ukrywać swoje piękno** (bo inaczej może usłyszeć, że ubiera się jak zdzira), swoją **zmysłowość** (bo niby zachowuje się jak zdzira), swoje **pożądanie i podniecenie** (bo ono robi z niej zdzirę), swoją **seksualność** – a na dodatek

musi ukrywać swoją krew i cykl miesięczny.

A często także i ogromy ból (przez ginekologów porównywany z bólem zawału serca) związany z miesiączką. **Kultura zmusza nas do ukrywania wszelkich przejawów kobiecości, także miesiączki!** Zmusza do tego, abyśmy zagryzły zęby i pracowały „jak mężczyźni”. Często takiej postawy wymagamy od siebie same, ale często wymagają jej mężczyźni – szefowie, ojcowie, partnerzy, kochankowie. Którzy czasem jeszcze dodatkowo uważają, że wymyślamy sobie ból¹ i krzywią się na widok krwi. **Rozumiem, że można mieć dystans do krwi miesięcznej. Tego dystansu uczy nasza nieakceptująca Czerwonej Bogini² kultura.** Ale

sądzę, że wielu kobietom po prostu przykro, gdy mężczyzna krzywi się na widok ich – tak! - kobiecej seksualności.

Spotkałam na swojej drodze różnych mężczyzn. Ci, którzy byli moimi kochankami, malowali się moją krwią i kochali się ze mną na (nie tylko czerwonych) prześcieradłach. Ale słyszałam i takich, którzy mocno pilnowali swoich partnerek, żeby te nie zrobiły przypadkiem plamy na prześcieradle. Ten drugi wariant nie wydaje mi się okolicznością, w której kobieta może rozkwitnąć jako kochanka i seksualna istota.

W tym miejscu nie będę pisać więcej o krwi, wszystkich zainteresowanych odsyłam do książki **7 skutecznych sposobów na bolesne miesiączki, czyli jak przemienić ból w przyjemność** lub **Weź kąpiel w płatkach róż**, w których wraz z Natalią Miłunską zgłębiamy ten temat.

1 Zdrowa kobieta „nie powinna” czuć bólu w czasie miesiączki. Ale wiele zdrowych kobiet czuje słaby, mocniejszy lub ekstremalny ból w tym czasie.

2 Jeden z archetypów kobiecych. Czerwona Bogini to dorosła, seksualna kobieta. Ta, która jest w swoim miesięcznym cyklu.

Polecam też filmiki, jakie nagraliśmy z Natalią nt. kobiecego cyklu - są do zobaczenia na portalu w dziale miesiączka. Tam również znajdziesz inny filmik, nagrany razem z Karo Akabal - o seksie w trakcie miesiączki. Obejrzyj koniecznie! :)

Wizyta u ginekologa

Niektóre z nas bardzo nie lubią wizyt u ginekologa. Zazwyczaj lekarze są sympatyczni i kompetentni. Ale w naszej kulturze **żywe jest przeświadczenie, że pokazywanie komuś tego, co mamy między nogami, nawet w celach medycznych i dla zachowania zdrowia, jest upokarzające**. Niektóre kobiety w domu mogły usłyszeć, że wizyta u ginekologa jest wręcz hańbiąca i że najlepiej jej unikać, jak się tylko da. Czasem sami lekarze obrzydzą kobietom takie wizyty. Wyobraź sobie, że Twoja dziewczyna idzie do lekarza, aby dowiedzieć się o antykoncepcję najlepszą dla niej, a zamiast merytorycznej wiedzy dostaje pouczenie, że antykoncepcja jest grzechem.

Świeżo zakwitła lilia czy ryba?

Stereotyp, według którego cipka śmierdzi rybą ma się świetnie. Jednak nie jest prawdziwy. **Cipki nie śmierdzą „z natury”**.

Indyjski traktat Ananga Ranga podaje takie zapachy wagin, jak świeżo zakwitła lilia, miód i „gody słoń”.

Inne zapachy, które wymieniane są w różnych źródłach jako te, które najbardziej oddają zapach joni, to: **mirt, lotos, piżmo i ambra, wanilia i głóg**.

Na warsztatach, które prowadzę, czasem rozmawiamy o zapachach joni.

Niektóre kobiety są zakochane w swoim zapachu.

Ja swój uwielbiam! Ale **są też takie, które w ogóle nie chcą sięgnąć między swoje nogi, bo czują, że to złe, grzeszne, lub boją się, że faktycznie „śmierdzi rybą”**. Czy więc warto opowiadać żarty, które sprawiają, że nieśmiałe kobiety zamykają się na seks?

Dziwny wygląd?



Jeśli nie widziało się w życiu przynajmniej kilku cipek (pytanie – gdzie je zobaczyć?) i nie wie się, że nie są identyczne, a każda kobieta jest troszeczkę inaczej zbudowana, porównywanie własnego sromu z tym, co zobaczyłyśmy na obrazku w encyklopedii, może nas utwierdzić w przekonaniu, że faktycznie – **nasza wulwa wygląda inaczej, niż ta na obrazku**. Stąd prosta droga do myślenia – nie jestem normalna, mam zdeformowane genitalia! Dodatkowe zamieszanie wprowadzają nazwy: „mniejsze wargi sromowe” i „większe wargi sromowe”. „Mniejsze” są po prostu wewnętrzne i często bywają większe! A czasem – jedna z nich jest mała, a druga dość duża. I to wszystko się mieści w granicach normy. Schematyczne rysunki w podręcznikach nie uwzględniają tego, co z genitaliami dzieje się w czasie naszego życia.

Kiedy do głosu dochodzą hormony i kiedy rodzimy dzieci, nasze genitalia mogą zmienić wygląd. Niektóre kobiety także zaczynają inaczej (czasem intensywniej!) odczuwać po porodzie seksualną przyjemność.

Betty Dodson, jedna ze znanych badaczek seksualności, mówi, że do 35. roku życia była przeświadczona, że jej genitalia były zdeformowane.

Dopiero po przejrzaniu pism erotycznych zauważyła, że są normalne, jak najbardziej normalne i że wiele kobiecych sromów jest bardzo podobnych do jej wulwy.

Partnerzy, którzy **przyjmują kobietę z jej joni dokładnie taką, jaka ona jest** – bez żadnych „ale” i bez żądań poprawek – pomagają kobietom cieszyć się seksualnością.

Labioplastyka. Niektóre z kobiet tak bardzo zadręczają się wyglądem i rozmiarem warg sromowych, że decydują się na zabieg chirurgiczny, żeby je zmienić. Chirurg wargi przycina do wymiarów pożądanых przez kobietę.

Uwaga! Część badaczek i badaczy seksualności uważa wargi sromowe za część łechtaczki! - więc chirurg, obcinając wargi, przycina łechtaczkę.

Jest to coraz częstszy zabieg. W filmie dokumentalnym *Perfect vagina* Heather Leach i Lisa Rogers próbują określić wielkość i przyczyny tej epidemii przycinania genitaliów. Można tam też na własne oczy zobaczyć, jak wygląda taki zabieg. Przyznam, że **moment, w którym lekarz odcinał bardzo młodej dziewczynie dość znaczną część warg, wywarł na mnie duże wrażenie.** Szczególnie, że konsekwencje zabiegu mogą być poważne. Na pewno jest to silny ból utrzymujący się kilka dni, proces gojenia się może trwać nawet trzy miesiące, możliwe są też zakażenia i utrata czucia. Ale co najważniejsze – odcinając wargi sromowe, pozbawiamy się dużej ilości bardzo wrażliwej tkanki, dającej nam rozkosz.

Poród

Na studiach jedna z koleżanek powiedziała mi, że naturalny poród to dla niej jak przeciąganie otwartej parasolki przez dziurkę od klucza. Nie był to żart. I nie było jej do śmiechu. Dodajmy do tego fakt, że zachodnia wiedza o porodzie jest dość niewielka i często postawiona na głowie. Jak sądzisz, ile kobiet w związku z tym, będzie się obawiało porodu? Ile będzie głęboko wierzyć, że naturalny poród musi być grobem dla seksualności i naturalnie wyglądającej joni? Ile będzie się obawiać, czy wagina to jakoś przetrzyma?

A przecież wszyscy ludzie zostali urodzeni, wielu ma rodzeństwo, a ich matki nadal żyją.

Tak, waginy przystosowane są do wydawania na świat dzieci! Lekko i z przyjemnością!

Ciało kobiety jest genialne i może dokonać cudu narodzin, tylko **wiedza o kobiecym ciele jest bardzo ograniczona!**

Są kobiety, które do porodu i swojej siły podchodzą bardzo świadomie, wiedzą, że to one

rodzą, a nie lekarze. Często, opowiadając o rodzeniu, mówią o swojej **mocy i decyzyjności**. Katarzyna Niklas-Łypka tak opowiadała o swoim porodzie:

*Moja pierwsza refleksja po moim porodzie domowym była taka: **Kobieta rodząca ma w sobie niestłuchaną siłę i moc sprawczą**. W końcowym momencie porodu, kiedy było już dziesięć centymetrów rozwarcia i w szpitalu kobieta leży, i jest wielkie zamieszanie, dużo personelu – to ja w tym czasie wyjmowałam kołdrę z szafy i rozkładałam ją na podłodze. Przygotowywałam sobie miejsce do urodzenia dziecka. I nie czułam się pogrążona w niemocy. **Uświadomiłam sobie swoją siłę i pomyślałam sobie, że robi się z kobiety rodzącej kogoś słabego, chorego**.*³

Moim zdaniem brak wiary w moc kobiecego ciała i jego możliwości porodu, także porodu pięknego, ekstatycznego, orgazmicznego, bierze się stąd, że

**rodzenie dzieci to
kolejne tabu naszej
kultury.**

Odkąd porodami zajmują się lekarze w szpitalach, a nie kobiety położne, odtąd kobiety nie mają dostępu do starej wiedzy. Chociaż powoli coraz więcej kobiet odzyskuje tę wiedzę, a razem z nią moc!



Spotkałam kobiety, które rodziły w domu, ekstatycznie, lotosowo, a nawet takie, które doznały orgazmu porodowego!

Położna Ina May Gaskin pisze o tym, że nie widziała rozdarcia krocza u kobiety, która masturbowałaby się w trakcie fazy parcia! Więcej na ten temat znajdziesz w rozdziale *Orgazm i masturbacja*.

³ Wypowiedź pochodzi z audycji Radia Dla Ciebie z dnia 30.05.2008.

W książce Gaskin *Poród naturalny* możesz zaś przeczytać taką relację z orgazmicznego porodu:

*Przyszły położne i pomogły mi głęboko oddychać w trakcie skurczów. Głęboki oddych zmniejszał ból. Intensywność skurczów wzrosła i nie byłam pewna, czy wytrzymam. Widząc moje przerażenie, **Ina May zasugerowała, żebym w trakcie kolejnego skurczu pocałowała męża. To była ostatnia rzecz, o jakiej bym pomyślała, ale posłuchałam jej rady.***

*Powinnam zaznaczyć, że w tamtym momencie moja relacja z mężem była dość chwiejna, a nasze pocałunki nigdy nie dawały mi większej satysfakcji. W trakcie pocałunku skurcze wciąż były silne. Ina May siedziała na krawędzi łóżka i poradziła, żebym otworzyła usta na tyle, żeby objąć nimi usta męża. **W tym momencie poczułam podniecenie większe niż kiedykolwiek wcześniej w życiu!** Nie było bólu – jedynie największa przyjemność seksualna i całkowita otwartość. To było orgazmiczne.*

*Jestem pewna, że to doświadczenie trwało tylko kilka sekund, ale przetrwałam okres przejściowy i zanim się zorientowałam, zaczęłam przeć. Bardzo mnie to zaskoczyło. Miałam małego syna oraz zupełnie nowe uczucia w stosunku do męża. **Najbardziej zdumiewający był fakt, że druga połowa porodu nie tylko była bezbolesna, ale naprawdę przyjemna.**⁴*

Pornografia

Erotyczne kolorowe magazyny, pornograficzne strony internetowe, filmy porno – to głównie tam można zobaczyć kobiece genitalia w pełnej krasie. Szkoda tylko, że często są „poprawione” – jak nie przez chirurga, to przez grafika komputerowego, dlatego też z pornografii możemy wynieść trochę odbiegający od rzeczywistości wizerunek sromu.

Fakt, że najczęściej widzimy kobiece krocze w pornografii, a o wiele rzadziej w sztuce czy w kontekście chociażby porodu, sprawia, że czasami

zaczynamy utożsamiać niewinną część ciała z pornografią, obscenicznością, grzechem

– i wieloma jeszcze kategoriami, które można przyłożyć do pornografii.

Koncepcja kloaki

O koncepcji kloaki w książce *Kobiety górą* pisze Nancy Friday⁵, badaczka kobiecej seksualności. Twierdzi ona, że **wiele kobiet postrzega obszar krocza jako obszar nieczystości, a poszczególne jego elementy: łechtaczka, cewka moczowa, wagina i odbyt zlewają się nam ze sobą w jedną brudną masę**. Mówiąc ‘kloaka’ ma na myśli rynsztok, którym płyną nieczystości.

Friday sądzi, że to właśnie dlatego niektóre kobiety mają tyle oporów przed masturbacją, seksem oralnym itd., że postrzegają własne organy płciowe jako nieczyste,

a jedyna sytuacja, w której są w stanie ich dotknąć, zdarza się podczas mycia.

Kiedy zaczynamy postrzegać ciało jako nieczyste, nie trzeba pozbawiać nas łechtaczek poprzez okaleczanie narządów płciowych, znane jako „obrzezanie”, jak to ma miejsce w niektórych krajach islamskich. Nie trzeba także – jak to działo się w XIX i XX wieku – aby amerykańscy i europejscy lekarze wycinali czy przyżegali nam łechtaczki.

Wystarczy, że same się nauczymy, że jesteśmy tam brudne, ohydne i śmierdzące,

żebyśmy same nie chciały sprawdzać, czy tak jest w istocie. Friday zadaje jeszcze jedno ważne pytanie: Jakże możemy myśleć o sobie dobrze, jeśli nasze ciało mieści w sobie kole-

5 N. Friday, *Kobiety górą*, Poznań 1994, s. 71-72.

ktor ściekowy? **Ta odpychająca wizja krocza jako brudnego i ohydneho miejsca może zostać zweryfikowana poprzez dokładne poznanie swojego ciała i samomiłość (czyli masturbację).** Kiedy własnoręcznie i naocznie przekonamy się, że nasze krocze może być pachnące i czyste, mroczna wizja pryśnie. Pytanie – na ile chce ją podtrzymywać znajomy mężczyzna, który opowiada żarty o ślepym i sklepie rybnym itp.?

Lustereczko, powiedz przecie...

Psycholog Nathaniel Branden, który od lat zajmuje się kwestią poczucia własnej wartości i samoakceptacji, twierdzi, że **nie da się jednocześnie kochać siebie i pogardzać tym, co widzimy w lustrze**, odwracać się z niesmakiem od jakiejś części naszego ciała. Jeśli

wypieramy ze swojej świadomości, że między nogami mamy waginę, tak naprawdę wypieramy związek pomiędzy nami i ciałem, fakt, że jesteśmy kobietami.

Odcinamy się od własnego ciała, przez co osłabiamy siebie. Myślę, że niektóre z nas nawet nie zdają sobie sprawy, jak wyglądają „tam, na dole”. Niektóre po lusterko sięgają jako dziewczynki, inne robią to jako dorosłe kobiety, a jeszcze inne może nigdy...

Jeśli okaże się, że Twoja dziewczyna nie wie, jak wygląda, nie naciskaj na nią, aby to natychmiast zmieniła. W domu mogła doświadczyć jednego rodzaju presji – presji nie oglądania, nie dotykania. Teraz – jeśli mężczyzna postanowi dla „jej dobra” - ją ponaciskać – znów doświadczy presji.

Seksualną moc odzyskuje się poprzez podejmowanie własnych decyzji.

Tam, gdzie pojawia się presja, trudno o własną niezawisłą decyzję. Zbyt często kobiety były zmuszone żyć pod dyktando mężczyzn, żeby wciąż spotykało je to – nawet ze strony ich ukochanych partnerów, którzy „chcą dobrze” lub „wiedzą lepiej”. Możesz swoją dziewczynę wspierać, ośmielać, być przy niej bez względu na okoliczności – i to w zasadzie wystarcza.

Orgazm
i masturbacja,
czyli same
przyjemności!

Pamiętasz swój pierwszy orgazm?

Chociaż o tym nie wiemy, **pierwsze orgazmy przeżywamy jeszcze w czasie życia płodowego. Masturbują się niemowlaki i małe dzieci** – chociaż nie wszystkie. Żeby to zrobić, nie musimy nic wiedzieć o seksie,

samomiłość to działanie instynktowne!

Przekaz kulturowy jednak mówi nam, że erotyczne dotykanie siebie jest czymś dla dorosłych. Tak naprawdę dorośli, którzy mają ukształtowane życie seksualne, nie potrzebują masturbacji tak bardzo jak nastolatki i nastolatki, którzy przeżywają burzę hormonalną, ale nie są na tyle dojrzały, żeby uprawiać seks partnerski.

Samomiłość przedstawiana jest też jako coś o wiele gorszego od seksu - coś niepełnego, może nawet frustrującego. Wszystko jednak zależy od punktu widzenia. Męski autoerotyzm jest pokazywany często jako „ulżenie sobie”. Znamy mnóstwo określeń na męską masturbację: walenie konia, marszczenie Freda, trzepanie kapucyna itd. Określenia kobiecej samomiłości jakoś nie cisną się na usta. O kobiecej masturbacji się nie mówi. A szkoda, bo to właśnie kobiety samomiłości czasem potrzebują bardziej niż mężczyźni.

Do kogo należy wagina?

Z masturbacją wiąże się przełamanie pewnego tabu – dotykania siebie.

Często od dzieciństwa słyszymy „nie dotykaj się tam”, „wstydź się”, „bądź grzeczną dziewczynką”

- zanim nawet zaczniemy rozumieć, o co może chodzić dorosłym. **Wtedy może powstać w kobietach głębokie przeświadczenie, że nie można dotykać własnej joni!** To

przeświadczenie jest absurdalne, ale często działa długo i skutecznie. Prawda jest taka, że nikt nie ma prawa nas tam dotknąć, jeśli my mu na to nie pozwolimy – bo to nasze ciało i my nim zarządzamy. Ale my nie musimy nikogo prosić o pozwolenie.

Niestety, część kobiet w ogóle sobie tego nie uświadamia. Tego, że ich cipka należy tylko do nich i że to one mają do niej prawo. To naprawdę dziwaczne, **ale wielu wydaje się, że ginekolog jest tym, kto może znać kobiece ciało lepiej niż sama kobieta. Część kobiet lekarzom oddała monopol na wiedzę o ciałach a mężczyznom na ich dotykanie i na sprawianie im przyjemności.** To oddanie jest odcięciem się od mocy i intymności ze sobą.

Jak wiele z nas gdzieś w sobie głęboko wierzy w to, że cipka to organ pornograficzny, że to dziurka do seksu, której można dotykać tylko i wyłącznie wtedy, kiedy chcemy robić „zboczone” rzeczy?

Dlaczego kobiety mogą bardzo potrzebować masturbacji?

Często to dzięki świadomej samomiłości uczymy się, jak jesteśmy zbudowane, co nas podnieca, jak zachowuje się nasze ciało, co sprawia przyjemność, a co ból. Zakładam, że ta kobieta, która przeżyła przyjemność masturbacji, nie da sobie wmówić, że seks służy tylko przyjemności mężczyzny i że ona sama nie ma prawa stawiać wymagań. Równocześnie ta kobieta ma możliwość powiedzieć swojemu partnerowi (partnerce), co sprawia jej przyjemność.

Jeśli przeżywa orgazmy podczas masturbacji, ma większą szansę na doświadczenie ich w kochaniu się z partnerem lub partnerką.

Samomiłość jest również drogą do zaakceptowania swojego ciała, kobiecości i

seksualności. Jeśli kobieta sama potrafi się dotykać z miłością i pożądaniem, rozumie, że ktoś inny też może chcieć ją całować i pieścić, także w tych miejscach, które bywały uważane za „brudne” czy „nieprzyzwoite”. Ona już wie, że to są dobre miejsca! Ale...

słyszałam o kilku mężczyznach, którzy zabraniają partnerkom takiego dotyku. Są zazdrośni, że one same się masturbują!

Nie będę teraz analizować, dlaczego tak się dzieje, ale wydaje mi się, że takie zakazy zubażają jedynie życie seksualne par.

Dzięki masturbacji, szczególnie, my, kobiety, **uczymy się, że nasze ciało jest dobre, sprawne, że dzięki niemu przeżywamy przyjemność.** Kiedy z lekkością i radością dotykamy naszych łechtaczek, warg sromowych, wkładamy sobie same palce w waginy – wtedy możemy mocno czuć, że to jest nasze ciało, że mamy do niego prawo.



Uczymy się, że mamy połączenie z naszymi mięśniami, odruchami i emocjami. Dzięki temu uczymy się, że seks nie jest czymś, co dzieje się poza nami. Seks staje się dziedziną, którą zaczynamy rozumieć, kierować nią, umiejętnie jej używać. W którą możemy się zanurzyć, eksplorować ją – bez względu na to, czy ktoś nam w tym asystuje, czy nie. Często właśnie te samotne podróże są wielkimi przełomami w odkrywaniu prawdy o sobie czy wspaniałych możliwości własnego pięknego ciała.

Masturbacja, jak pisze Friday, uczy nas też niezależności seksualnej. Tak naprawdę nie potrzebujemy drugiej osoby, żeby przeżyć przyjemność. **Jesteśmy samowystarczalne.** Mam nadzieję, że mężczyźni, którzy to czytają, ten fakt nie martwi. :)

Dzięki masturbacji nie musimy przystawać na seks, wtedy gdy nie mamy na to ochoty, z kimś, z kim nie chcemy tego robić, w miejscu, które nam nie odpowiada, tylko po to, żeby się rozładować. Jeśli bardzo potrzebujemy orgazmu albo rozładowania, możemy zrobić to same. Samomiłość to alternatywa! I to nie znaczy, że poprzez masturbację kobiety odrzucają mężczyzn. Sądzę, że dzięki masturbacji wielu kobietom o wiele łatwiej kochać się także z mężczyznami. O czym pisze także Friday.

Nancy Friday wymienia 7 zalet masturbacji

1. Masturbacja uczy nas (kobiety), że jesteśmy seksualne same w sobie, w oderwaniu od kogokolwiek.
2. Masturbacja jest wyśmienitym ćwiczeniem w nauce oddzielania miłości od seksu, nauce szczególnie istotnej dla kobiet, [czasem – przyp. V.I.] mylących jedno z drugim.
3. Ucząc się, co nas podnieca, stajemy się bardziej podatne na orgazm i jesteśmy lepszymi partnerkami seksualnymi, odpowiedzialnymi za nasz udział, zdolnymi do dawania rozkoszy, lepiej potrafiącymi udzielać wskazówek, co nas podnieca.
4. Jeśli mamy odrazę do dotykania tego, co znajduje się pomiędzy naszymi nogami, nasza odraza poszerzy się, pozostawiając nas wiecznie niezadowolonymi ze stopnia akceptacji pozostałych części naszego ciała.
5. Masturbacja uczy nas odróżniać łechtaczkę, wargi, cewkę moczową i pochwę.
6. Masturbacja czyni nas o wiele lepszymi kandydatkami do odpowiedzialnej antykoncepcji, jak też edukacji seksualnej naszych dzieci.
7. I na koniec, co najbardziej oczywiste: masturbacja jest jednym z największych źródeł przyjemności seksualnej, ekscytującym dreszczem, uwolnieniem od napięć, słodkim środkiem kojącym przed snem, kuracją piękności, po której jesteśmy promienne, nasze oblicze staje się spokojniejsze, uśmiech bardziej tajemniczy¹.

Kontrowersyjny punkt ósmy!

A ja dodałabym do tej wyliczanki punkt ósmy – **w trakcie porodu naturalnego, w**

1 N. Friday, *Kobiety górą*, Poznań 1994, s.46-47.

trakcie fazy parcia (czyli wtedy, gdy dziecko się rodzi), to masturbowanie się, pieszczenie łechtaczki, pozwala przygotować waginę w taki sposób, aby dziecko swobodnie przeszło przez kanał rodny, matka czuła w tym parciu mniej bólu i więcej przyjemności, a tkanka została nienaruszona. Wspomniana już położna Ina May Gaskin pisze o tym tak:

Niektóre kobiety w trakcie wyłaniania się dziecka lubią stymulować łechtawkę. Dzięki temu pochwa bardziej nabiega krwią, co może wyjaśnić, dlaczego nigdy nie widziałam najmniejszego rozdarcia u kobiety, która stosowała tę metodę relaksacji w czasie porodu.²

Stosowane rutynowo w niektórych szpitalach nacięcie krocza wynika z tego, że

medycyna nie wierzy w możliwości kobiecego ciała i nie zna cudownego wpływu masturbacji na poród.

Ciało staje się elastyczne, gdy jest odpowiednio przygotowane, odpowiednio ukrwione. A pomaga w tym właśnie masturbacja!

Kto jest odpowiedzialny za kobiecy orgazm?

Gdy kobieta ogląda filmy i czyta harlequiny, może mieć wrażenie, że orgazmy biorą się z wielkiej miłości albo/i z wielkiego doświadczenia jej kochanka. Ja uważam, że to każda

kobieta jest odpowiedzialna za jej własny orgazm. A im lepiej wie, co i jak go wywołuje, tym częściej będzie go przeżywać.

2 I. M. Gaskin, *Poród naturalny*, s. 282.

Im większa jest jej świadomość ciała, tym częściej i łatwiej będzie przeżywać orgazmy. Chociaż zdarza się, że niektóre kobiety są preorgazmiczne, tzn. że bez względu na to, co już robiły i ile mają lat, ich pierwszy orgazm wciąż jest przed nimi.

Szanuję potrzebę romantyzmu niektórych osób – chęć wierzenia w to, że jak spotka się tego jedyne albo jedyną, to nagle będzie się mieć wspaniałe orgazmy, bo tak działa „prawdziwa miłość”. **Ale jeśli dana kobieta nigdy przeżyła orgazmu sama podczas masturbacji, ale oczekuje (i wymaga), że przeżyje go podczas seksu ze swoim nowym chłopakiem,** to tak jakby oczekiwała, że chłopak, który nigdy z nią nie tańczył, nauczy ją tańczyć w kwadrans, a potem przetańczą całą noc i będą najbardziej zgraną parą na parkiecie. Seks jest jak taniec – im częściej to robisz, tym lepiej to umiesz. Seks solo jest jak ćwiczenie kroków tańca w pojedynkę. Kiedy pojawi się partner, który też potrafi tańczyć – jest duża szansa, że sprawi tej przyjemność, chociaż możliwe, że najpierw będą się musieli trochę zgrać. Seks magią może się stać, ale tylko wtedy, gdy oprócz romantyzmu doda się do niego trochę konkretnych umiejętności i wiedzy.

Jeśli ona nigdy nie przeżyła orgazmu, to jest możliwe, że najszybciej i najłatwiej osiągnie go podczas masturbacji. Tylko 30% (a może i mniej) kobiet doświadcza orgazmu podczas stosunku waginalnego!

Jeśli Twoja pani nie należy do tych 30% kobiet, a chce mieć orgazm w czasie stosunku, lepiej aby nie zdawała się całkowicie na Ciebie i nie oczekiwała, że Ty na pewno coś wymyślisz. Możesz ją zachęcić, żeby próbowała także sama: fantazjowała, świntuszyła, pobudzała łechtaczkę i robiła wszystko, co tylko sprawia jej przyjemność, co naprawdę JĄ podnieca. Pewnym wytrychem do kobiecego orgazmu może być po prostu seks oralny. Wielu kobietom to właśnie pieszczoty joni językiem i palcami (a także dodatkowo przy użyciu dildo) sprawiają orgazmiczną przyjemność, chociaż oczywiście nie jest to jedyna droga do orgazmu.

Nie wiesz, gdzie jest łechtaczka...

Możesz nie wiedzieć, gdzie ona ma łechtaczkę, jak pieścić jej piersi, jak bardzo wilgotna musi być, żeby ona mogła przyjąć w joni Twojego penisa. I to jest OK. Na portalu, szczególnie w dziale **anatomia** znajdziesz dużo przydatnych materiałów, z których każdy

może się nauczyć, w którym miejscu u kobiety występuje łechtaczka. Jeśli czegoś nie wiesz, to ją o to spytaj - to też jest OK! Jeśli ją to speszzy, daj jej chwilę na złapanie oddechu i później powrót do rozmowy.

Ona może się zawstydzić. Nawet Ty możesz się zawstydzić – to naturalne, jeśli do tej pory o tym nie rozmawialiście!

Ale dowiadywanie się, co i jak – może być zabawne i podniecające. A potem robienie tego, co Ci zdradziła – to dopiero może być podniecające! **Tylko ona wie, gdzie ma ten najbardziej czuły punkt lub jaka jest jej najdziksza fantazja!**

Bądź też uważny na to, co się w niej dzieje, kiedy się seksualnie spotykacie. Są kobiety, które są bardzo komunikatywne i asertywne i są też takie, nawet słówka nie pisną, gdy coś jest nie tak. Głupio im powiedzieć, że kochanek sprawia im ból, że coś jej szarpie, kłuje lub irytuje. Można powiedzieć, że „same są sobie winne, nie dając żadnego znaku”, ale... kiedy oboje wiemy, jak kultura formatuje kobiecą seksualność, może spróbujemy raczej to zrozumieć i delikatnie do Twojej ukochanej przemówić, niż zrzucać całą winę na nią? Zachęcam wszystkie kobiety (mężczyzn też!) do reagowania na bieżąco w seksie, ale



Ciebie jako mężczyznę zachęcam do bycia uważnym na to, co się między Wami dzieje. [Złota łechtaczka, **Clitoris Wielkiej Bogini**, którą sprezentowała mi Iwona Demko. Dzięki temu, że trzy-

mam ją w tym samym pudełku i zawsze odkładam na miejsce, zawsze wiem, gdzie jest moja łechtaczka.]

Udawanie orgazmu

Nie każdy stosunek musi się kończyć orgazmem. Ani Ty, ani Twoja partnerka nie musicie mieć orgazmu za każdym razem – ale wiesz o tym prawda? Tak naprawdę to Wy sami ustalacie, jaka częstotliwość jest dla Was satysfakcjonująca. Jeśli jest tak, że któreś z Was w ogóle nie przeżywa orgazmu, lepiej zgłosić się po pomoc do kogoś, niż winę za brak orgazmu przerzucać między sobą.

Jeśli udajecie orgazmy, możecie oczywiście udawać dalej. Pytanie tylko: komu to służy?

Niektóre kobiety czują presję, aby mieć orgazm przy każdym stosunku. Wydaje im się, że tak „powinno” być i że tylko tak jest „normalnie”.

Kiedy nie mają orgazmu, czasem chcą go udawać. Czasem mówią o tym, że robią to, aby nie sprawić przykrości partnerowi. Czasem, aby po tym orgazmie seks się natychmiast skończył (nie czują się dobrze w seksie). Jeśli masz wrażenie, że Twoja dziewczyna udaje, możesz zrobić pierwszy krok i zaproponować jej, żeby odpuściła udawanie a w zamian za to popracujecie wspólnie nad prawdziwym orgazmem?

Ważne – jeśli faktycznie udawała, i przyzna to w rozmowie z Tobą, nie próbuj jej teraz winić czy wyśmiewać. Rozumiem, że możesz być zły, rozczarowany, czuć się oszukany itp. Ale w tym momencie ważne jest, że doszliście do prawdy między Wami. Kiedy jedna osoba czyni takie intymne wyznanie, dobrze jest, aby została przyjęta z miłością. Jeśli zebrała się na odwagę i „przyznała do winy”, ale mimo wszystko została okrzyczana i wyśmiana za swoją szczerość – może się już drugi raz nie otworzyć.

Błędne koło

Mówię kobietom tak:

„Jeśli udajesz orgazmy w seksie ze swoim partnerem, wiele tracisz. Tracisz porozumienie i szczerść w sytuacji intymnej,

tracisz możliwość otwarcia się przed (zakładam) bliską osobą, zostajesz sama ze swoim problemem. Tracisz też możliwość przeżycia prawdziwego orgazmu. Jeśli przyzwyczaisz partnera, że przeżywasz orgazmy ot tak, bez żadnych większych starań, poszukiwanie sposobu na to, żebyś faktycznie przeżyła orgazm, raczej nie nastąpi. Nie jesteś szczerą – nie masz orgazmu. Nie masz orgazmu – więc go udajesz. Błędne koło się zamyka.”

Tak wyglądają fakty.

Ale jest też druga strona medalu – ta emocjonalna.

Seks to bycie blisko z drugim człowiekiem. Fizyczne bycie. Wpuszczasz takiego człowieka w swoją największą intymność i do swoich sekretnych miejsc. To się dzieje na poziomie fizycznym.

Żeby to połączenie nastąpiło także na poziomie psychicznym, emocjonalnym, duchowym – potrzeba stłuc szklaną szybę, która może rozdzielać, mimo fizycznej bliskości.

Ta szyba to iluzje, jakie przed sobą roztaczamy. Ta szyba to brak szczerści, autentyczności i też małe niedopowiedzenia. Tworzenie złudzeń. Na przykład złudzenia, że mamy ze sobą orgazmy, kiedy faktycznie ich nie mamy.

Z rozmów z kobietami, które czytają portal Seksualność-Kobiet.pl, ściągnęły mój e-book, przyszły na moje warsztaty **wiem, że czasem jedna szczerą rozmowa rozwiązuje problem udawania orgazmu**. Na początku partner, który dowiaduje się o udawaniu, może być zasmucony, ale potem staje się bardzo zadowolony, że udawanie się kończy, a wszelkie jęki i krzyki lub tylko westchnienia są tym razem prawdziwe!

Seks wedlung
kobiet!

Pamiętasz czasy szkoły średniej?

Wieczory spędzane na pocałunkach i delikatnych pieszczotach, które wcale nie miały charakteru „gry wstępnej”? Bywa, że dorosłym życiu czasem coraz bardziej skracamy czas pocałunków i pieszczot, a bardziej nastawiamy się na stosunki seksualne w klasycznym ich rozumieniu. Nie wiem, jaką Ty preferujesz definicję seksu, ale w powszechnym rozumieniu słowa seks używamy najczęściej, gdy mamy na myśli penetrację waginy za pomocą penisa. Dla mnie jest to definicja związana z prokreacją – właśnie takiego stosunku potrzebujemy, aby płodzić dzieci. Ale, żeby poczuć przyjemność, żeby przeżyć orgazm, bynajmniej nie potrzebujemy waginalnego stosunku. Dla wielu kobiet (dla większości!) taki stosunek sam w sobie nigdy nie wiąże się z orgazmem.

Kiedy zaś nasz partner jest nieuważny, stosunek bywa bardziej frustrujący niż zadowalający. Klasyczny stosunek seksualny może dać kobietom wielką przyjemność, ale tylko kiedy zostaną zachowane potrzebne dla tego warunki.

Raport Shere Hite

W latach 70. XX w. kwestią kobiecego orgazmu zajęła się badaczka Shere Hite. Z jej badań i obserwacji wynikało, że

ponad 70% kobiet nie przeżywa orgazmu w trakcie stosunku waginalnego.

Za to bez problemu osiągają go w trakcie pobudzania łechtaczki. Przy czym wszelkie formy stymulacji łechtaczki i całego obszaru łona wchodzi w grę. Mimo tego że większość z nas raczej nie dojdzie w wyniku tylko i wyłącznie penetracji, a bez problemu osiąga orgazm przy innych rodzajach pobudzenia,

stereotyp, według którego najwięcej satysfakcji wszystkim kobietom daje penetracja, wciąż jest żywy.

Być może taka właśnie, hollywoodzka wizja seksu, jest zbyt przytłaczająca, żeby się jej przeciwstawić.

Hite pisze o tym, że kiedy mężczyzna i kobieta idą do łóżka, mężczyzna prawie zawsze zakłada, że kobieta zaproponuje stosunek waginalny. Kobieta zaś oczekuje od mężczyzny, że ten zapewni jej odpowiednio długą „grę wstępną”. Doświadczenie wielu par jasno pokazuje, że to, co nazywamy „grą wstępną” i co czasami skracane jest do minimum, jest dla wielu kobiet jedyną szansą na pełnię satysfakcji. Co więcej –

aby i męskie ciało zdążyło się przygotować na wejście na bardziej intensywny poziom przyjemności – i mężczyźni potrzebują dużo takiej „gry wstępnej” - czyli całowania, głaskania, dotykania itp.

Hite pisze:

*Istnieje przekonanie, że stosunek seksualny jest jedynym prawdziwym sposobem uprawiania seksu i że normalna kobieta powinna szczytować podczas penetracji, tak samo jak mężczyzna. Mężczyźni nadal często przez to, jak się zachowują, dają do zrozumienia, że zakładają, iż kobieta osiągnie orgazm w wyniku stosunku, “o ile ona nie powie mi, że chce czegoś innego”. Przez to **stawiają kobiety w niewygodnej sytuacji, w której to kobiety muszą prosić o coś, co nie ma nazwy, o coś pewnie nietypowego, skoro mężczyzna nie zna tego z doświadczenia, co nie jest oferowane automatycznie**. W ten sposób wciąż utrzymywana jest rozbieżność pomiędzy męskim wyobrażeniem kobiet, a kobiecą rzeczywistością - a także tendencja w seksie, która czyni emocje [związane z seksem] jeszcze bardziej delikatnymi i wrażliwymi niż byłyby one w normalnej relacji miłości i związku.¹*

Hite zauważa, że społeczeństwo od dawna miało świadomość, że o wiele łatwiej nam przeżyć orgazm w wyniku stymulacji zewnętrznych narządów płciowych. Jednak cały męski świat, włącznie z Zygmuntem Freudem i Alfredem Kinsey’em twierdził, że wciąż czegoś nam brakuje, wciąż czegoś nie umiemy, o ile nie doznajemy orgazmów w wyniku penetracji. Badaczka twierdzi, że stereotypowa wizja seksu jest fallocentryczna, a jej ko-

¹ *The Hite Report on Female Sexuality 2004*, fragment z wstępu we własnym tłumaczeniu.

rzenie tkwią nie w biologii, ale w kulturze. To, co jako kobiety robimy same, aby sprawić sobie przyjemność, może mieć coś wspólnego z penetracją, ale wcale nie musi. Dlatego też wyodrębnianie pieszczot, które nie są penetracją i nazywanie ich „grą wstępną”, kiedy faktycznie są seksem, jest nietrafione.

Dzielenie aktywności na grę – będącą tylko wstępem - i właściwy akt seksualny, w praktyce często sprawia, że ta część seksu, której potrzebujemy najbardziej, przechodzi nam koło nosa a dążenie do penetracji, gdy jesteśmy jeszcze słabo podniecone, jest wątpliwą przyjemnością.

W sercu waginy

To, że wiele kobiet czuje szybką i dużą przyjemność na zewnątrz genitaliów – czyli przy pobudzaniu łechtaczki czy warg sromowych,

nie oznacza, że – jak mówiono kiedyś – vagina jest nieczuła. Jest bardzo czuła! Ale czasem może być także „uśpiona” lub raczej odrętwiała. Podobnie punkt G (strefa G).

Strefa G to dość duży organ (w niektórych klasyfikacjach uważany za część łechtaczki), który zaczyna się wokół cewki moczowej i schodzi do wnętrza waginy, gdzie jest „punkt G”. **Jedne kobiety mają orgazmy, gdy ten punkt się uaktywni, inne czują np. pieczenie, gdy jest on pieszczony.** Podobnie może być z innymi punktami w środku waginy. **Być**

może potrzeba wielu godzin delikatnych pieszczot i masażu, aby uwolnić seksualny potencjał drzemiący w genitaliach. Niektóre kobiety mają podobnie, jeśli chodzi o łechtaczkę – może być ona przewrażliwiona lub lekko nieczuła. Ale te wrażenia mogą się zmienić, jeśli ciało jest troskliwie pieszczone. Inne osoby odczuwają brak przyjemności przy dotyku głowy, ramion, pleców czy jeszcze innych części – czasem dzieje się tak, kiedy ich ciało w przeszłości było nadużywane, np. bite.

Czym w istocie jest gra wstępna?

Nigdy nie lubiłam terminu „gra wstępna”. Zawsze kojarzył mi się bardziej z wyrachowaniem. Dzięki Hite wiem już, że dla wielu kobiet, tak samo jak dla mnie, nie istnieje „gra wstępna”. Seks przybiera wiele intrygujących form i

nie chcę definiować mojej aktywności seksualnej z patriarchalnego punktu widzenia. Gdybym tak robiła, połowa mojego seksu musiałaby się nazywać „grą”.

Ale znalazłam inną, o wiele bardziej trafną dla mnie definicję gry wstępnej w książce **Barbary De Angelis. Według niej gra wstępna – czyli pewnego rodzaju przyciąganie i rozbudzanie ochoty – zaczyna się już godziny, a nawet dni przed pójściem do łóżka.** Dla De Angelis grą jest

wszystko, co odpręża kobietę, bowiem z malejącym napięciem, wzrasta jej ochota na seks.

Tak więc rozmowa czy położenie dzieci do łóżka w czasie, gdy kobieta bierze kąpiel, może być formą gry wstępnej.

Osobiście o wiele **bardziej podoba mi się ta nowa definicja, która obejmuje szereg kwestii psychicznych, a nie tylko fizycznych oraz – definicja seksu, która nie utożsamia seksu tylko i wyłącznie z penetracją.** Gdyby jakiś mężczyzna zaproponował mi seks, polegający tylko i wyłącznie na ściągnięciu mi majtek i „wsadzeniu” – cóż... nie przyjąłabym tej propozycji.



Dziewictwo, tak jak standardowa definicja seksu, powiązane jest z penetracją.

Pytanie tylko, czy dziewczyna, która do penetracji użyła dilda, jest dziewicą? Czyżby swój „pierwszy raz” przeżyła sama? A dziewczyna, która doświadcza orgazmów jest dziewicą, czy nie jest?

A taka, która uprawiała seks oralny? A ta, która przespała się z kimś – ale tym kimś była druga dziewczyna? Czy „pierwszy raz” to pierwszy stosunek waginalny? Pierwszy seks z drugą osobą? Pierwszy orgazm? Pierwsza masturbacja? Czy za chwilę utraty dziewictwa możemy uznać tę, w której hymen został przerwany – np. na skutek uprawiania sportu? A co z dziewczynami, które urodziły się bez błony dziewiczej?

Najbardziej odpowiada mi spojrzenie Betty Dodson na kwestię dziewictwa. Mówi ona:

**Przeżyłaś orgazm? To już nie jesteś dziewicą!
Jesteś seksualną kobietą.**

Postuluje, żebyśmy skończyli z definiowaniem swojej seksualności z patriarchalnego punktu widzenia!

Zakładając więc, że niektórzy z nas pierwsze orgazmy przeżywali, mając kilka lat,

uważam, że kwestię dziewictwa można odłożyć do lamusa. Jesteśmy seksualnymi istotami od dziecka.

Niektórzy z nas masturbują się od przedszkola! O seksie dowiadujemy się najpóźniej w czasach podstawówki. **Czy nie wiemy, czym jest i jak smakuje przyjemność seksualna, jeszcze zanim pierwszy raz się z kimś pocałujemy?**

O swoim „pierwszym razie” czy też inicjacji seksualnej nie umiem opowiedzieć w tradycyjnych kategoriach. Wraz z pierwszym chłopakiem powoli odkrywałam cały świat seksualności, a wcześniej, oczywiście, sama. A tak samo ważne, jak dotyk i pożądanie, były dla mnie nasze rozmowy i fakt, że możemy być razem nago i obudzić się ze sobą. Pierwszy stosunek waginalny przeżyłam lata po tym, jak przeżyłam swój pierwszy orgazm i miesiące po tym, jak mój chłopak nauczył się doprowadzać mnie do orgazmu. Do dzisiaj nie wiem, kiedy „straciłam dziewictwo”. Najprawdopodobniej nigdy nie byłam dziewicą.:P

A jednak spotkałam kobiety, które nazywają siebie dziewicami.

Niektóre z nich mają ponad 25, 30, 35 lat i **odczuwają swoje dziewictwo jako prawdziwy ciężar**. Czasem marzą o związkach, macierzyństwie itp., ale **tracą nadzieję na bliskość z drugą osobą, gdyż nie potrafią przełamać swojej nieśmiałości w tej kwestii. Czują, że „utknęły” w dziewictwie**. Czy to przez brak wiary w siebie, czy przez dystans wpojony im do mężczyzn i seksu – odłożyły seks na później.

Wydaje mi się, że w ciągu siedmiu lat prowadzenia portalu dostałam e-mail także od mężczyzny, który odłożył seks na później i w okolicach 40-tki ubolewał nad swoją nieśmiałością i wstydlivością w kwestiach seksu.

Porozmawiaj
z nią...

Żeby przelamać schemat milczenia...

Od 2011 roku prowadzę warsztaty tylko dla kobiet, na których wychodzimy poza tabu i oswajamy się ze swoim seksualnym pięknem i naturalnymi potrzebami.

Często to doświadczenie przebywania w otwartym, szczerym, akceptującym gronie naprawdę transformuje życie! Często to pierwsza szansa, aby przyjrzeć się z życzliwością własnemu życiu seksualnemu i napełnić je takimi emocjami, które nas wzmacniają! Jesteśmy tutaj bez oceny, bez dawania rad, pouczania, dopasowywania się do kogokolwiek.

Doświadczamy nie tylko tego, jak to jest być wolną seksualną istotą, ale także, jak to jest być w seksualności przyjętą! Być seksualną i jednocześnie szanowaną, akceptowaną, zauważoną i bezpieczną.

Wiele kobiet bardzo się cieszyło, że może być ze sobą i się wspierać. Niektóre **marzyły o tym, żeby ich przyjaciele, partnerzy, mężowie słyszeli to, o czym mówimy, żeby mogli to wiedzieć i korzystać z tej wiedzy w zwykłym życiu.** Przecież nie wszystko da się samodzielnie przekazać, czasem potrzeba do tego całego grona i tej wyjątkowej atmosfery...

Co więc mogłam zrobić, żeby „i mężowie mogli to usłyszeć”?

Postanowiłam zadziałać po raz kolejny i stworzyć przestrzeń, w której spotykają się kobiety i mężczyźni – i doświadczają tego otwarcia – nie tylko na własną seksualność, ale także na seksualność osób innej płci! Dlatego dziś z radością mogę Cię zaprosić na mój autorski program dla kobiet i mężczyzn:

Spotkanie Boga i Bogini w Tobie. Kurs samoświadomości seksualnej

Moją ideą było wykreowanie przestrzeni, w której możemy się poznać. **Bo jak dobrze Ty jako mężczyzna znasz kobiety? Czego dowiedziałeś się o ich kobiecości? Czego o ich seksualności? Czego dowiedziałeś się od nich? Nie ze stereotypów i nie z żartów.** Jak dobrze ja znam innych mężczyzn?

Szczerze? Wydaje mi się, że często słabo się znamy. Ulegamy stereotypom. „**Nie wypada**” ogranicza często nasz poziom szczerości.

Zaufanie między kobietami i mężczyznami było przez stulenia regularnie miażdżone.

Wiele znanych mi kobiet mówi, że boi się mężczyzn. Wielu mężczyzn mówi, że boi się kobiet. Czasem nie mówi się o strachu, ale o nielubieniu, nieufności. Znasz piosenki takie, jak **Nigdy nie wierz kobiecie** lub **Facet to świnia**?



„Trzymanie pionu” często zatrzymuje nas w półkroku do prawdy. Przecież nie powi-

esz jej szczerze, że się boisz i czego się boisz, kiedy ona proponuje Ci seks. Przecież „facet zawsze chce”, no i nie odczuwa lęku. Inaczej byłbym mięczakiem. Tak, wiem, trochę przerysowuję, ale generalnie o to właśnie mi chodzi. O tworzenie przestrzeni, w której możesz być sobą, możesz się obnażyć i możesz zobaczyć też prawdę o kobiecości, męskości i seksualności innych osób!

Zapraszam Cię właśnie w taką przestrzeń, na **Kurs samoświadomości seksualnej**,

na którym poznajemy siebie, przeglądamy się w innych kobietach i mężczyznach i oswajamy się z autentycznym byciem z naszą seksualnością!

Może już to słyszałeś, może to dla Ciebie banał, a może coś zupełnie nowego – w każdym razie

jako kobieta chcę Ci powiedzieć, że to wcale nie takie łatwe być kobietą w naszym społeczeństwie w XXI wieku.

Tak, wcale nie łatwe. **Szczerze, to nieraz trzeba się nieźle nagimnastykować, żeby nie zwariować.**

Wiem też, że bycie mężczyzną również nie jest taką bułką z masłem. Mimo iż żyjemy w patriarchalnym społeczeństwie (a może właśnie dlatego) życie mężczyzn niekoniecznie ustane jest różami.

Wielu moich kolegów, przyjaciół i znajomych poznaje moc swojej męskości na męskich kręgach. Ja zapraszam Cię zaś na zajęcia dla kobiet i mężczyzn. **Jeśli jesteś gotowy, to przybywaj! Będzie mi niezmiernie miło Cię poznać!**

Warszaty,
w których możesz
wziąć udział!

Kurs samoświadomości seksualnej

czyli spotkanie Boga i Bogini w Tobie

- Tęsknisz za dzikością i spontanicznością w sobie?
- Chcesz doświadczać przyjemności w łóżku i w życiu ze swobodą i bez poczucia winy?
- A może po prostu jesteś zmęczona rutyną w seksie?

Zapraszam Cię na mój program *Spotkanie Boga i Bogini w Tobie*



Spotkanie Boga i Bogini
5-tygodniowy Kurs samoświadomości seksualnej

5-tygodniowy Kurs samoświadomości seksualnej dla kobiet i mężczyzn

Z jakimi tematami będziemy pracować? Zajęcia w poszczególnych modułach:

MODUŁ 1: BOSKIE GENITALIA

- * Nauczysz się bez skrępowania rozmawiać o swoich genitaliach.
- * Na nowo odkryjesz własne genitalia i znajdziesz dla nich piękną nazwę.
- * Uwolnisz się od wstydu związanego z posiadaniem narządów płciowych.

MODUŁ 2: SEKS MOICH MARZEŃ!

- * Nawiążesz kontakt ze swoimi pragnieniami.
- * Nauczysz się komunikować pragnienia (swojemu partnerowi/partnerce).
- * Dasz sobie pełne przyzwolenie na fantazje seksualne i autentyczne wyrażanie siebie!

MODUŁ 3: SESJA PYTAŃ I ODPOWIEDZI

- * Możesz zadać najszybsze i najbardziej wstydliwe pytania.
- * Możesz porozmawiać o tym, co Cię najbardziej trapi lub fascynuje.
- * Możesz odkryć, że nie jesteś sam/-a, możesz odkryć, że inni też mają swoje pragnienia, tęsknoty i fascynacje. I że to jest w porządku, żeby je mieć.

Warsztaty z Vocą dały mi dużo radości, inspiracji i zapoczątkowały zmianę podejścia do trudnych w naszym społeczeństwie tematów jak seks, miesiączka, narządy intymne. Voca ma niesamowity dar tworzenia przestrzeni, w której każdy może się poczuć bezpiecznie i otworzyć przed innymi, a jednocześnie jest przy tym dużo śmiechu, zabawy i przyjemności. - Ela

Na tych warsztatach poczułem się naprawdę mężczyzną. Silnym, niezależnym i dzikim. - Andrzej

MODUŁ 4: TAJEMNICE KOBIECOŚCI

- * Poznasz moc kobiecego cyklu i odrzuconą moc kobiet.
- * Wyjdiesz poza tabu związane z krwią menstruacyjną i nakazem ukrywania.
- * Podarujesz Twojej Kobiecie-Bogini szacunek i miłość, a Twój Mężczyzna-Bóg zostanie pięknie uhonorowany.

MODUŁ 5: EKSTAZA W ORGAZMIE

- * Poznasz 3 główne mity dotyczące kobiecego orgazmu.
- * Dowiesz się, dlaczego niektóre osoby udają orgazm i jak tego uniknąć.
- * Pozwolisz swojemu ciału przeżywać orgazm, tak jak chce.

Pokochałam moje ciało, poczułam pierwszy raz w życiu z wielką stanowczością, że moje ciało jest piękną świątynią, że tylko ja decyduję o tym, kto, kiedy i czy w ogóle z zewnątrz ma prawo do tego, by się nim zajmować i mieć do niego dostęp. Zaczęłam uczyć się patrzeć na siebie, na swoją piękną Joni i na całe swoje ciało z miłością. I w końcu spotkałam siebie! - Ewa

Co zyskas, dzięki kursowi?

- * Konkretny know-how dotyczący kobiecej i męskiej seksualności.
- * Wiedzę i doświadczenie na temat Twojego ciała.
- * Ulgę, że wraz ze swoją seksualnością jesteś OK.
- * Szacunek i akceptację dla własnej seksualności, ciała i samej/-go siebie.
- * Doświadczysz, jak to jest mówić „tak” i „nie” w relacji damsko-męskiej (w bezpiecznych warunkach, w życzliwym towarzystwie),

...i poczujesz rzeczy, o których nie śniło się nawet filozofom! :D

Co otrzymasz:

- * Pięć 3-godzinnych warsztatów na żywo,
- * Materiały do kursu,
- * Zestaw zadań domowych,
- * Moje wsparcie mejlowe w trakcie kursu,
- * Pracę w kameralnej grupie do 12 osób.

Uświadomiłam sobie, jak wiele przekonań i blokad siedzi we mnie i nie pozwala mi radośnie czerpać z tego, co mam, nie pozwala mi na szczerość i autentyczność ze sobą i z partnerem. Wiem teraz, że chcę eksplorować i szukać nowego, wychodzić z utartych schematów miłosnych i seksualnych, aby znaleźć siebie. Autentyczną Mnie. - Beata

Weekend samoświadomości seksualnej

czyli weekendowa, wyjazdowa wersja 5-tyg. Kursu samoświadomości seksualnej :)

Po zajęciach często słyszę: “Nigdy bym nie pomyślała, że mogę to zrobić”, “Czuję ulgę, że komuś to w końcu powiedziałem, czego ja się wcześniej obawiałem?”, “Teraz mam odwagę, aby powiedzieć to wprost mojemu partnerowi (partnerce)”.

Kultura patriarchalna wrogo nastawia do siebie płcie. I to odbija się na naszym życiu (także seksualnym). Uprzedzenia i stereotypy ograniczają naszą radość i szczęście. Na tym kursie **może po raz pierwszy usłyszysz szczere, nieocenzurowane relacje na temat życia seksualnego innych osób**. Może po raz pierwszy usłyszysz, jak jawnie na temat seksu wypowiada się inna kobieta lub mężczyzna. W ten sposób znajdziesz punkt odniesienia dla siebie i przestaniesz czuć osamotnienie i zawieszenie w próżni.

Te zajęcia – to spotkanie Kobiety i Mężczyzny, Boga i Bogini – wewnętrznej kobiecości i męskości w każdym z nas i także spotkanie w świecie zewnętrznym - z innymi realnymi Kobietami i Mężczyznami.

3 klucze do kobiecej seksualności

czyli AB i E udanego seksu z kobietą

Co sprawia, że kobieta się otwiera?

Co zrobić, aby(ś) stała się radosna, frywolna i wyuzdana?

Co naprawdę wzmaga kobiece pożądanie?

3 klucze do kobiecej seksualności to warsztat w pigułce – poznasz 3 klucze, które pozwolą zakwitnąć seksualności i zmysłowości!

Na warsztatach:

- dowiesz się, czemu niektóre kobiety udają orgazmy i jak temu zapobiec,
- poznasz, gdzie znajduje się seksualne serce kobiety,
- zobaczysz, jaka liczba kobiet przeżywa orgazm w czasie stosunku i co zrobić, żeby działało się to jak najczęściej,
- zrozumiesz rolę emocji i asertywności w seksie,
- nauczysz się, jak wykreować atmosferę, w której kobieta przemienia się w Boginię!

Tajemnica kobiet

czyli czego nikt nie powie Ci o okresie i PMS-ie. Skrywane skarby kobiecości



To jeden z moich ukochanych warsztatów, który **transformuje relacje damsko-męskie na głębokim poziomie**. Uwielbiam atmosferę tego warsztatu, otwarcie kobiet na mężczyzn i mężczyzn na kobiety. Współdzielenie tajemnicy.

Jeśli jesteś mężczyzną i:

- chcesz lepiej zrozumieć swoją partnerkę (dziwi Cię jej zachowanie? czasem ma mnóstwo energii a czasem chce się schować pod kołdrą?).
- chcesz wesprzeć córkę w tym, jaką kobietą się ona staje u Twojego boku (bo to Ty zawsze będziesz dla niej wzorcem mężczyzny). UWAGA! Twoja córka nigdy nie jest za mała, żeby się od Ciebie uczyć o kobiecości - nawet, jeśli dziś ma półtora roku - obserwuje Cię i zapamiętuje. :)
- ciekawią Cię kobiety i wszystko, co z nimi związane - chcesz je znać lepiej, niż same one znają siebie. :)

...to przyjdź i po prostu to przeżyj. 4 godziny - i zupełnie inna perspektywa na relacje damsko-męskie, miesięczkowy ból czy "niehigieniczną" krew.

Na zajęciach:

- wiedza nt. cyklu księżycowego i tego, jak wpływa on na kobiece ciało i psychikę,
- rozprawienie się z mitem, że "trochę musi boleć",
- rytuał wprowadzający kobiecą krew do wspólnej kobieco-męskiej przestrzeni społecznej.

Tak mi dobrze, tak mi rób! Feedback w seksie

Jak dawać sobie informację zwrotną w seksie?

Jak często wyrażasz swoją przyjemność w seksie?

Jak często dajesz mu / jej informację zwrotną o tym, co czujesz?

Jak powiedzieć i pokazać mu, co jest dla Ciebie dobre, a co nie?

Ponoć najważniejsza w związku jest komunikacja!

Na tych zajęciach poćwiczmy więc dawanie informacji zwrotnej, czyli feedbacku, jaki można dać w sytuacjach intymnych, zmysłowych, sypialniano-łóżkowych.

Po to, aby wyrazić siebie.

Po to, aby podziękować partnerowi / partnerce.

Po to, aby powiedzieć swoje TAK, NIE i NIE WIEM.

Po to aby powiedzieć o swoich głębokich pragnieniach i ukrytych fantazjach.

Po to, aby móc się kochać dokładnie tak, jak tego chcemy!

Niebiański seks

Warsztat kreowania pięknego seksu

Zastanawiasz się, jak wykreować Piękny Seks?



Energia podąża za uwagą! **Rośnie to, czym się zajmujesz, o czym mówisz, myślisz, to, czemu poświęcasz Twój drogocenny czas!**

Dlatego zapraszam Cię na to spotkanie, **niecodzienne warsztaty z dzielenia się tym, co**

najlepszego przydarzyło Ci się w seksie i tym, o czym jeszcze marzysz i fantazjujesz!

Siadamy w kręgu i mówimy, przyciągając do siebie jeszcze więcej, i jeszcze więcej do-bra.

Cudowne duchowe uniesienie?

Seks w naturze?

Seks w trójkącie?

Kajdanki i pejcze?

A może realizacja jakiejś skrywanej fantazji?

Błogokrąg (kiedyś: Głaskanki-przytulanki)

Ukoj nerwy, zrelaksuj się, zawrzyj nowe znajomości – przytul się z nami i przekonaj, że dotyk to magia! Przytulanie wzmacnia odporność, zmniejsza stres i sprawia, że robi nam się bardzo przyjemnie!

Lubisz przytulanie, masaże i dobrą zabawę w wesołym gronie?

Chcesz wzmocnić swoją odporność podczas tej zimy?

A może chcesz zawrzeć nowe znajomości ze świetnymi ludźmi płci obojga?



Przybywaj więc na mój autorski Błogokrąg!

Zobacz nagranie z tv na temat przytulaneek.

A CO WŁAŚCIWIE ROBIMY?

W pierwszej części spotkania:

- poznajemy się w czasie zabaw, ruchu - przełamujemy lody, :)
- ustalamy zasady spotkania (dobrowolność uczestnictwa, szacunek, osobiste granice itp.).
- w czasie zabawy badamy własne granice,
- uczymy się mówić NIE, TAK i NIE WIEM,
- przytulamy się, głaszczemy i masujemy w grupach i podgrupach.

W drugiej części spotkania:

- przechodzimy do „dania głównego” - przytulania bez limitu!
(uwaga – przytulasz się z kim chcesz i jak chcesz, nikt Ci niczego nie narzuca, panuje absolutna dobrowolność!)
- lub także – jeśli ktoś to woli zamiast przytulania lub dodatkowo – do masowania się w parach lub na 4 ręce albo i więcej:) - a salę wypełniają pomruki zadowolenia,
- albo też do robienia tego, na co aktualnie masz ochotę (może chcesz usiąść z boku i pomedytować chwilę? Napić się wody? Przytulić z kimś, tak, aby nikt Wam nie przeszkadzał?).

KTO MOŻE PRZYJŚĆ?

Każdy. A szczególnie Ty! :)

Co nowego?

Rozmowa z Vocą

Chcesz porozmawiać o „tych tematach”, ale nie masz kim? Boisz się zostać źle zrozumianą? Nie wiesz, od czego zacząć? Świetnie! Porozmawiaj ze mną. :)

Seks i seksualność nie są dla mnie dziś tabu, ale kiedyś były, więc **wiem, jak to jest, gdy język Ci kołkiem staje**, a Ty jednak bardzo potrzebujesz znaleźć odpowiedź na pytanie, czy można uprawiać seks oralny z bólem gardła albo zwierzyć się komuś z tego, że Twój chłopak chyba nie wie, co to fechtaczka i podpytać, jak mu o niej opowiedzieć. Wiem też, że nie z każdym tematem musisz iść do seksuologa, uzdrowicielki lub na terapię. Czasem wystarczy wygadać się przyjaciółce. Ale gdy nie masz takiej przyjaciółki, to możesz porozmawiać ze mną.



A Ty o czym chcesz porozmawiać?

- Spotykasz się z nową osobą i nie wiesz, jak powiedzieć o swoich preferencjach i granicach?
- Chcesz opowiedzieć mu lub jej o swoich fantazjach, ale nie wiesz, jak?
- Masturbujesz się i zastanawiasz się, czy to dla Ciebie dobre?
- Chcesz sobie kupić gadżet do seksu, ale nie wiesz jaki?
- Zastanawiasz się, czy wygląd Twoich warg sromowych jest normalny?

- Masz więcej niż 25 lat i nie uprawiałaś seksu? Z drugą osobą.
- Nie akceptujesz swojego wyglądu?
- Masz ochotę poprosić o coś w łóżku, ale boisz się, że o to (minetka, wiązanie, seks analny itp.) proszą tylko prostytutki?
- Zaproszono Cię na warsztat tantry / do Świątyni Miłości / do seksklubu - i poszłabyś, i boisz się?
- Jesteś przygnębiona, bo ostatnio nie idzie Ci w łóżku?
- Udawałaś orgazmy a teraz chcesz przeżywać je naprawdę?
- Uwielbiasz swój intymny zapach i zastanawiasz się, czy inne kobiety też tak mają?

Jeśli chcesz zamówić u mnie **Rozmowę** - odezwij się na: v.ilnicka@seksualnosc-kobiet.pl. Ustalimy dogodny czas i porozmawiamy przez telefon lub przez internet. Aktualne ceny sprawdzisz tutaj. Zrób to teraz! Życie jest zbyt krótkie na kiepski seks i na zamartwianie się. :)

Masz apetyt na więcej? :)



Na koniec mam dobrą wiadomość - jeśli spodobał Ci się *Sekretnik*, to mam dla Ciebie coś więcej... całą książkę *Uniesienie spódnicy*! To książka, która urodziła się w moim sercu właśnie wtedy, kiedy pisałam pierwszą wersję *Sekretnika*, która wtedy nazywała się *Seksualność kobiet*, czyli latem w 2010 roku. Zobaczyłam wtedy jako książkę, która opowiada o kobiecej seksualności, a nie tylko o seksie - chociaż o seksie także. Zobaczyłam książkę, która nie jest tylko moim głosem, ale wielogłosem kobiet. Widziałam, jak te kobiety opowiadają o miesiączce, masturbacji, macierzyństwie i seksie; o swoich orgazmach i ich braku. Chciałam pokazać doświadczenia bardzo różnych kobiet - i tych,

które kwitną w seksualności i tych, które mają poczucie, że utknęły.

Marzyła mi się książka o seksualności, uwzględniająca wszystkie punkty widzenia, pokazująca, że seksualność to coś więcej, niż nam się wydaje... i niekoniecznie to, co się wydaje...



Uważam, że to, co najważniejsze, aby poznać seksualność, to zadawać pytania. Szukać odpowiedzi. Poznawać nowe punkty widzenia, żeby doświadczyć więcej. Nie poprzestawać na jednej odpowiedzi. To właśnie robiłam - rozmawiałam z wieloma kobietami i zadawałam wiele pytań. *Uniesienie spódnicy* to książka o kobiecej seksualności, w której pokazane są różne kobiece drogi i historie - i żadna z nich nie będzie "wzorcową", "podręcznikową" "najlepszą". Pokazuję seksualność w jej różnorodności aż do podważenia zarówno "normalności", jak i "przeciętności".

Zrobiłam kilkadziesiąt wywiadów z różnymi kobietami (i nie tylko): starszymi i młodszymi, bardziej i mniej zadowolonymi z życia (seksualnego), tymi, które nigdy nie przeżyły orgazmu i tymi, które mają orgazmy na wyciągnięcie ręki, z matkami, babciami, singielkami, mężatkami, lesbijkami, osobami trans. Zebrałam różnorodność seksualności, doświadczeń, punktów widzenia.

To będzie przełom w mówieniu o kobiecej seksualności! Zapisz się na listę zainteresowanych książką i pobierz do przeczytania wstęp! Wiele osób już mi napisało, jak bardzo sam ten wstęp zmienił ich myślenie o seksie i seksualności. <3

O autorce:

Voca Ilnicka przewodniczka po kobiecej seksualności, edukatorka, trenerka, twórczyni portalu Seksualnosc-Kobiet.pl, popularyzatorka pozytywnego i życzliwego podejścia do cielesności i seksualności; autorka e-booka *Seksualność kobiet* (2010), czyli *Sekret-nika* (2017) i współautorka książki *7 skutecznych sposobów na bolesne miesiączki* (2016). Autorka książki *Uniesienie spódnicy. Seksualne doświadczenia i moc kobiet*, która ukaże się w 2019 roku. [Tutaj możesz pobrać wstęp](#) do tej bezwstydnej książki! :)

Pierwsze warsztaty dotyczące płci i seksualności robiła prawie dziesięć lat temu. Regularnie prowadzi zajęcia tylko dla kobiet, zajęcia spotkaniowo-przystalankowe *Błogokrąg* dla wszystkich, kursy samoświadomości seksualnej dla kobiet i mężczyzn. Tworzy przestrzeń pełną serdeczności dla seksualności zarówno kobiet, jak i mężczyzn (i pozostałych osób). Na jej [kanale You Tube](#) można znaleźć wiele krótkich, bezpruderyjnych filmików ukazujących seksualność jako część życia i doświadczenia kobiet. Tematykę seksualności zgłębia od lat, ucząc się m.in. od kobiet takich, jak: dr Betty Dodson, dr Shakti Mari Malan, Nancy Friday, Catherine Blackledge, Deborah Sundahl, Pema Gitama i od wielu innych. Jej wypowiedzi, relacje z jej warsztatów oraz wywiady z nią znaleźć można m.in. w „Wysokich Obcasach”, „Sensie”, „Polityce”, „Elle”, „Zwierciadło” . Bywa gością radi i telewizji.