

Sekret Kobiecy Waginy



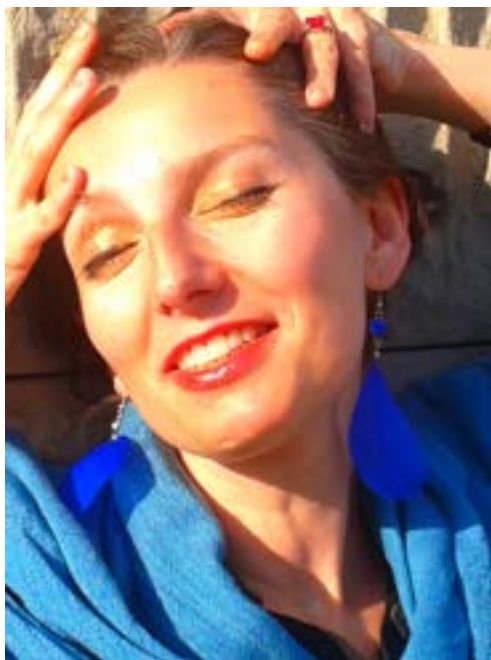
Sekretnik Kobiecej Waginy dla kobiet

Voca Ilnicka

Spis treści

Od autorki	3
Kobieta pozbawiona pochwy	5
Wagina – dumna, silna i święta	14
Kocham i akceptuję moje nagie ciało	22
Obalamy mity o cipkach!	28
Orgazm i masturbacja, czyli same przyjemności!	40
Seks według kobiet	50
Porozmawiaj o tym z przyjaciółką	57
Warsztaty, w których możesz wziąć udział!	69
Rozmowa z Voką	83
Uniesienie spódnicy	84
O autorce	86

Od autorki



Seksualność jest dla mnie święta.

I chcę Ci o niej opowiedzieć z własnej perspektywy – o tym, jak ją postrzegam, czuję i rozumiem. Robię to też dlatego, że w moje ręce bardzo często trafia pozycje tzw. ekspertów – lekarzy i lekarek, psychoterapeutek i seksuologów – którzy piszą o seksualności, powołując się na fakty i badania, ale nie wzbogacają tego o dzielenie się własnymi doświadczeniami. A mnie tego brakuje. Ludzkiego głosu, ludzkiego spojrzenia. Owszem, można posługiwać się statystykami, mówiąc o seksualności, ale statystyka bardzo często daleka jest od tego, czego doświadczasz w swoim życiu. Opierając się tylko na statystykach, można popaść w frustrację.

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 stereotypów odrzucić, ilu krzywdzących i niepotrzebnych przekonań się pozbyć. Moje doświadczenia i odkrycia są osnową tej publikacji. Mam nadzieję, że zestawienie tematów, które wybrałam, również dla Ciebie okaże się strzałem w dziesiątkę!

Zapraszam do lektury i kontaktu

Voca Ilnicka

v.ilnicka@seksualnosc-kobiet.pl

A te, które chcą więcej, zapraszam na portal <http://seksualnosc-kobiet.pl>, na warsztaty, na Rozmowę z Voką i do przeczytania mojej książki - Uniesienie spódnicy, którą kupiło już około 2 tys. osób.:)

Kobieta
pozbawiona
pochwy

Powiedz słowo „pochwa”.

Jak się czujesz, mówiąc to słowo?

A jak sama określasz własną pochwę?

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 możesz odrzucić wiele określeń, żadne z nich może nie być dla Ciebie wystarczająco ładne, neutralne, żadne może Ci „nie brzmieć” i nie chcesz przejść przez usta. **W rezultacie możesz nie mieć żadnego słowa na określenie tego piękna, które masz między nogami. Kiedy nie mówisz o Twojej waginie, to trochę tak jakbyś jej nie miała. Kiedy jako kobiety nie mówimy o naszych waginach, to tak jakby one nie warte były żadnych słów.** Kiedy o niej nie mówisz, nie możesz się też dowiedzieć tego, co Twoja przyjaciółka myśli o swojej joni. Co do niej czuje. Czy jest jej lekko być kobietą, czy nie. A Ty, jeśli nie słyszałaś nic od Twojej mamy, przyjaciółki czy innej bliskiej Ci kobiety, nie masz punktu odniesienia dla siebie. 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 opowieści, mity i legendy. Ale mało kto poznaje je na lekcjach szkolnych. Kiedy tych informacji brak, można czuć się naprawdę samotnie. W kim się przejrzeć? 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 nienaruszonym. Gdy słowo „wagina” czy „cipka” znika z Twojego słownika – kwiat Twojej seksualności znika z horyzontów Twoich zainteresowań.

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

[Poniżej pamiątkowe zdjęcie z Dni Cipki 2011.]



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 wiedziało o tym, że

nawet w chrześcijańskiej Europie miejsce waginy było kiedyś na ołtarzu.

Dziś widzimy je raczej w pismach pornograficznych lub w atlasach anatomicznych. Ze świętej joni 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. Zdarza się, że część kobiet używa tych słów w odniesieniu do innych kobiet. Nie robię tego, ale rozumiem siłę nawyku. Nie chcę kłaść seksualności, używając nazw genitaliów w funkcji wyzwisk. I gryzę się w język,



"Waginatyzm" J. Demko

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 mają tylko lekarze i mężowie, 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 Ty czy ja. 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.

Stawiam hipotezę, że wiele z nas 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 nie poznawania siebie, możemy nie mieć zielonego pojęcia, z jakich części składa się vagina, jak wygląda, kiedy jest zdrowa, a jak kiedy coś się z nią dzieje. Możesz nie wiedzieć, jakiego koloru jest Twoja joni, kiedy jesteś podniecona. 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 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. Często nic nie wiemy o seksualności i nie wiemy też tego, że możemy się dowiedzieć. Że mamy prawo ją poznawać i poznawać siebie. Czasem, szczególnie gdy bezrefleksyjnie podchodzimy do spraw płci i seksu, nosimy w sobie nieświadomy negatywny obraz seksualności i przekazujemy go innym. Także tym, których najbardziej kochamy. To nie dzieje się umyślnie, ale mimo wszystko się dzieje. To, co dzisiaj czujesz do swojego ciała, do swojej seksualności – też od kogoś przejęłaś. W każdym razie w dużym stopniu. Od kogo? Od bliskich – rodziców, partnerów, kolegów i przyjaciółek. Część dorosłych uważa, że dzieci uczą się seksualności, kiedy dorośli o niej mówią. Większość z nas najwięcej o seksualności nauczyło się z przemilczania tematu.

Sam fakt tego, że w języku polskim wielu osobom trudno znaleźć odpowiednie, ładne i neutralne słowo na określenie kobiecych narządów płciowych, wpływa na to, jakimi kobietami jesteśmy; jakie jesteśmy w seksie i co czujemy u ginekologa, jak rodzimy dzieci. Położna Ina May Gaskin mówi, że im większą akceptację dla waginy mamy, tym łatwiej o piękny i łagodny poród pochwowy. **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, żeby pochwę wyrzucić z naszych myśli. To wstyd o niej mówić i myśleć. To wstyd ją mieć.

Kiedy chłopiec oberwie w czasie bójki, może powiedzieć, że ktoś go kopnął w **klejnoty**. Mały mężczyzna może być dumny, że ma **ptaszka** - jak jego tatuś. Nobilitujące jest powiedzenie o kimś, że **ma jaja**. Część z nas jedynie „miewa” waginę. Przez krótkie chwile, kiedy: ma miesięczkę, idzie do ginekologa, uprawia seks. Od dzieciństwa też słyszymy, że ktoś jest **głupią cipką** albo że **ocipiał**.

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 transseksualistów słyszałam prawdziwe słowa zazdrości.

Sądzę, że jedyne, czego potrzebuje kobieta, to kulturowego przyzwolenia, żeby móc mówić o tym, że ma cipkę.

Żeby przestać udawać, że cipka dla kobiety nic dla nas nie znaczy i że nic nie jest warta. Mam wrażenie, że w głębi serca wiele kobiet kocha swoje joni, nawet jeśli nie zdaje sobie z tego sprawy – czasem widzę kobiety, w których budzi się miłość do ciała i radość z seksualności. Czuję, że wszystkie waginy zasługują na szacunek i że jeśli ktoś nie szanuje cipek, to tak jakby nie szanował kobiet.

Niestety, polskie społeczeństwo zazwyczaj milczy o cipkach. Dlatego też prawie nic o nich nie wiemy. Ani nauczyciele w szkole, ani rodzice, ani nawet przyjaciele nie są zbyt skorzy do powiedzenia Ci czegoś pozytywnego o waginach. Dlatego **czuję się zaszczyczona słuchając tych pięknych opowieści, którymi się ze mną dzielicie!** Zazwyczaj o waginach mówi się w kontekstach chorób lub seksu. Przez 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.

Ten brak szacunku czasem może prowadzić do tego, że pozwalamy innym wykorzystywać się – wbrew sobie, nie rozumiejąc naszych uczuć, oddajemy swoje ciała w ręce innych osób. Zdarza się, że pozwalamy, by nasze ciała były używane i dotykane, odślaniane i oceniane. Zdarza się, że pozwalamy, by ktoś zachowywał się wobec nas brutalnie, sprawiał ból, a wszystko to dlatego, że „tak się przecież robi”, że „w końcu poczujesz przyjemność” albo też w ramach „dowodu miłości” lub „obowiązków małżeńskich”. Albo i dlatego, że „to tylko cipa”.

Seks a seksualność

Większość z nas chce uprawiać seks.

Znamy techniki seksualne, wiemy, jak zrobić „fantastyczną laskę”, jednocześnie bywa, że nie rozumiemy swoich emocji, reakcji i ciała. 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 kier-

owca, 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: to jaki mamy stosunek do naszej krwi menstruacyjnej, jak wspominamy pierwszą miesiączkę, co myślimy o porodach, 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.

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.

Nie akceptujemy nagości, twierdzimy, że nie mamy fantazji seksualnych, że nie potrzebujemy masturbacji itd. Z jednej strony – miażdżone przekazem medialnym - staramy się nadażyć 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 patriarchy.

Innymi słowy: czasem dajemy sobie przyzwolenie na seks w związku lub przygodny

seks, ale nie dajemy sobie przyzwolenia na poznawanie seksualności i przeżywanie seksualności, kiedy jesteśmy same. Niektóre z nas jedynie obecność partnera/ki seksualnego/ej „rozgrzesza” z zainteresowania seksem i własną cipką.

Cipkowa zabawa specjalnie dla Ciebie!

Jaki jest Twój dzisiejszy stosunek do własnej waginy? Co o niej myślisz? W jakich sytuacjach o niej myślisz? Czy używasz jakiegoś słowa na określenie jej? Jak o pochwach mówiło się w Twoim domu? Jakie nastawienie do kobiecej seksualności miała Twoja mama? Co o cipkach mówi się w kręgu Twoich przyjaciół? Zapisz to sobie na kartce albo w notatniku. Zachowaj te odpowiedzi i wróć do nich za jakiś czas!

Czy łatwo przychodzi Ci publicznie wypowiadać słowo „pochwa” albo jakiś jego synonim? Jeśli nie, możesz poćwiczyć mówienie przed lustrem, w pustym pokoju. A potem możesz zacząć go używać między ludźmi.

Wybierz się do teatru na **Monologi waginy**. Albo obejrzyj je jako film.

Po miesiącu po raz kolejny zapisz swoje odczucia względem waginy. Potem porównaj je z tymi sprzed miesiąca. Czy coś się zmieniło? Czy inaczej postrzegasz teraz swoje ciało i seksualność?

Wagına.

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 wstydzić 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. **Odślonięte 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 wulwy 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 wyrывa Demeter z melancholii. Kluc-





zowym 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 odsłaniać 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, zagrażając drogę i obnażając genitalia. Dzięki temu wrócili do walki i zwyciężyli.



W Afryce kobiety po dziś dzień zawstydzają mężczyzn, jeśli ci wystąpią przeciw kobietom. Skrzykują się wtedy, tańczą wokół przestępcy i obnażają swoje waginy. Mieszkanki 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 błogostawieństwo. W tamtym rejonie świata kult waginy wciąż (w jakiejś formie) istnieje.



[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”.





Sypie kwiaty podczas procesji z figurą Włgotnej Pani.

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

Moje propozycje dla Ciebie:

Wyszukaj w albumie malarskim lub internecie obraz ***Pochodzenie świata*** Gustava Courbeta. Popatrz na niego dłuższą chwilę i skup się na emocjach. Co czujesz? Zapisz to sobie. Może także mnie o tym napisać: v.ilnicka@seksualnosc-kobiet.pl.

Zajrzyj na stronę internetową wspomnianej już Iwony Demko, która wiele swoich prac poświęciła kobiecej seksualności i waginie. Zainspiruj się!

Sięgnij po książkę ***Wagina. Kobięca seksualność w historii kultury*** i przejrzyj ją.

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 nagie.

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. Nagie 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 część dzieci od najmłodszych lat uczonych jest, że nagości mają się wstydić.

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



[Powyżej ja półnaga na jednym z warsztatów rozwojowych. Czy to od razu pornografia albo erotyka? To po prostu jestem ja! Z wymalowaną twarzą i ciałem, bo tak **mi** się podobało. Znam serwis społecznościowy, który za umieszczenie takiego zdjęcia zablokowałby mi konto na tydzień jako “naruszające standardy społeczności”.]

Nagość może podniecać. Czasem chcemy zobaczyć nago kogoś, kto nas pociąga, kogo lubimy lub kochamy. Ale nie podniecają nas wszystkie osoby, które kiedykolwiek widziałyśmy nago! **Dlaczego więc tak często utożsamia się nagość z seksem?**

Kłamstwo z Photoshopa

„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 jakiegokolwiek niedoskonałości jest dziełem grafika komputerowego. Tak. **Ty o tym wiesz i ja o tym wiem.** Ale – pomimo tej wiedzy – jakże często próbujemy dostosować się do kanonu piękna dla cyborgów i wciąż narzekamy na swój wygląd.

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

Przecież **nie każda z nas z urodzenia ma 175 cm wzrostu, biust rozmiaru C, bujne blond włosy i długie nogi.** Jeśli damy się wciągnąć w konkurs piękności, jeśli uwierzimy, 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 z nas wpada w pułapkę. Wtedy czasem nie mamy 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 czasem tylko my same zaczynamy uważać, że „z taką grubą pupą” to nas nikt nie zechce. Ale to nieprawda!

Moje ciało a kanon piękna dla cyborgów

Wiele z nas czuje presję bycia piękną dla oczu. Z tego powodu czasami odmawiamy sobie wielu prostych przyjemności. Może nie chodzimy na plażę, nie kąpiemy się w morzu, nie chodzimy na basen, nie korzystamy z sauny. Latem może marzymy o kusej sukience na ramiączkach, ale wkładamy spodnie do kostek albo grube rajstopy, żeby zakryć realne lub domniemane defekty urody. **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! Ja przez jakiś czas właśnie tak to czułam! Prawda jest taka, że żadna z kobiet, które spotykamy porozzbierane w saunach czy na plażach, tych standardów piękna nie spełnia. Dlatego że żadna z nas nie jest w stanie im sprostać.

Akceptuję siebie taką, jaką jestem teraz!

Zamiast zadręczać się tym, że nie dorastamy do ideału, **możemy zainwestować czas i energię w naukę akceptacji swojego ciała.** Możemy docenić to, co zawdzięczamy ciału - bez względu na wygląd. Możemy skupić się na pozytywach, a **do ciała jako całości podejść z czułością i wyrozumiałością.** Przecież najlepszej przyjaciółce nie wierciłybyśmy dziury w brzuchu o małe piersi czy siwy włos. Więc i dla siebie możemy być najlepszą przyjaciółką!

Jeśli **jesteśmy pogodne 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.

Wygląd w seksie ma zupełnie inne znaczenie niż w filmie czy na rozkładówce erotycznej gazety. Nawet najpiękniejsza kobieta, która nie reaguje na pieszczoty, **„leży jak kłoda”, nie wykazuje śladowej aktywności seksualnej, bo wciąż zastanawia się, czy wygląda odpowiednio pięknie** – raczej nie jest pożądaną partnerką. Idealne muszą być tylko aktorki porno i gumowe lale. My możemy być sobą. Bo dajemy w seksie o wiele więcej niż tylko ciało – dajemy swoje emocje i zaangażowanie. Jednak, jeśli ze stresu czy wstydu i Ty czasem „leżysz jak kłoda”, nie rób sobie wyrzutów. Trudno być zaangażowaną, gdy człowieka trapią stresy i lęki! Masz prawo do emocji takich, jakie przeżywasz, jakie by one nie były. Rozumiem Twój ból i jestem z Tobą.

Jeśli Twój partner w intymnej sytuacji negatywnie wyraża się o Twoim ciele – sugeruje, że powinnaś natychmiast schudnąć, powiększyć biust, zrobić operację plastyczną... prawdopodobnie ma jakiś problem... ze sobą. Jeśli jego słowa Cię krzywdzą, powiedz mu o tym. Niech wie, co czujesz.

Nie pozwól się oceniać.

Krytykowanie nie wnosi nic pozytywnego. Często może się tak wydawać, że jednak wnosi, że jest motywujące. Ale wprowadza tylko w poczucie winy, zły nastrój i kompleksy.

Piękno obiektywne nie istnieje!

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 na przykład – plecy. Tak samo jest z kolorem oczu, włosów itd. **Dlaczego więc czasem wierzymy, że tylko wymiary 90-60-90 są w stanie zapewnić nam atrakcyjność?** I dlaczego te z nas, które faktycznie mają „wymiar idealny”, często dalej szukają dziury w całym i znajdują niedoskonałości w wyglądzie nosa, wielkości oczu czy gęstości włosów?

Wyrzuć kolorowe gazety!

Kiedy z mojego życia znikły kolorowe gazety, znikła większość kompleksów. Myślę, że wiele z nas ma swojego **„prywatnego dostarczyciela kompleksów”**. Dla mnie był nim

sklep, w którym kupowałam popularne magazyny kobiece. Dla kogoś innego może być to instagramowe konto jakiejś "idealnej" celebrytki, krytykancka koleżanka, która wciąż ocenia wygląd wszystkich wokół czy zdjęcie modelki przyczepione na lodówce. Otóż:

każda z nas ma może być sobą w tym ciele, które ma. Ty też! Krytykantom nic do tego!

Pewnie często też słyszymy miłe rzeczy na temat swojego wyglądu. Jednak jeśli dzień w dzień do porannej kawy dodajemy 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 wyglądamy, ulegamy sugestii, że wciąż musimy coś ulepszać.

Dostając codzienną porcję „dobrych rad”, całą swoją uwagę niepotrzebnie nakierowujemy na wygląd. Gdybyśmy taki sam czas i energię poświęciły na zajmowanie się polityką lub uczenie pozytywnego stosunku do naszego wyglądu, już dawno przestałybyśmy się przejmować tym, czy mamy rozstępy. **I z rozstępami można być szczęśliwą!**

Można się ścigać z modelkami o chude nogi, oczywiście, że można. Tylko po co?

Dbanie o siebie oznacza dla mnie dbanie nie tylko o ciało, ale także o ducha, emocje, uczucia.

Jeśli jesteś w stanie wykonywać chociaż połowę masaży, peelingów, zabiegów, maseczek etc., które jako niezbędne przedstawiają Ci czasopisma, pomyśl, **jak absurdalnym jest smarować ciało kremem pielęgnującym i w tym samym czasie wyrzucać sobie od idiotek z grubym tyłkiem.** Pomyśl, że możesz być dla siebie dobra i miła, i im lepiej będziesz traktować siebie jako całość, tym bardziej będzie Ci się podobało własne ciało.

Zabawa w akceptację siebie!

Przez tydzień nie czytaj żadnych kolorowych magazynów, nie otwieraj stron internetowych o urodzie i nie porównuj się z nikim. Swoją uwagę przekieruj na coś innego. Np. dla odmiany możesz myśleć o swoich planach na życie lub wspominać miłe chwile. Po tygodniu zapisz sobie wrażenia z tego tygodnia. Jak się z tym czułaś? Jakie tematy zastąpiły Ci rozmyślanie i czytanie o wyglądzie? Czy czegoś Ci brakowało czy wręcz przeciwnie?

Powtarzaj afirmację „**Akceptuję moje ciało**”.

Wybierz **zdjęcia, na których się sobie podobasz i wrzuć je sobie na pulpit w kompu-**



terze lub postaw w widocznym miejscu. Patrz na siebie i przyzwyczajaj się do swojego wyglądu.

Jeśli masz ochotę wybrać się w jakieś miejsce typu basen, sauna itp., w którym trzeba odstąpić kawałek ciała, a do tej pory tego nie robiłaś – spróbuj właśnie teraz. Gwarantuję Ci, że spotkasz tam wiele kobiet z wyglądu podobnych do Ciebie, które chcą się cieszyć małymi przyjemnościami, bez względu na wygląd!

Oblamy
mity
o cipkach!

Ponieważ często w ogóle nie myślimy o waginach,

odczucia wobec nich biorą się z niepopartych dowodami stwierdzeń i pogłosek. Wierzymy w niektóre rzeczy, tak jak niektóre nastolatki wierzą, że w czasie pierwszego razu nie da się zejść w ciążę. Przyjrzyjmy się pomysłom, które odbierają nam połączenie z własnym ciałem.

„Nie dotykaj się tam”

Ustyszałyście kiedyś, żeby się tam nie dotykać? Bo nie wolno, bo nie wypada, bo dziewczynki tego nie robią? Wiele z nas słyszało w dzieciństwie to zdanie: „Nie dotykaj się tam”. 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. Oby takie komunikaty jak najmniej odbijały się na naszym myśleniu dzisiaj.

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



„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 „brudzi” nasze 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 z kultury przejęły negatywny stosunek do krwi i **uważają (lub czują), że faktycznie w czasie miesiączki są brudne**. To też jest OK. Ale pamiętaj, że ani na ból, ani na to odzucie nie jesteś skazana! Jeśli chcesz - to wszystko można zmienić!



W tym miejscu nie będę rozpisywać się o krwi, wszystkich zainteresowanych odsyłam do książki **7 skutecznych sposobów na bolesne miesiączki, czyli jak przemienić ból w przyjemność** lub e-booka **Weź kąpiel w płatkach róż**, w których wraz z Natalią Miłuńską zgłębiałyśmy ten temat. Polecam też filmiki, jakie nagrałyśmy 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**. Polecam!

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!

Wizyta u ginekologa

Niektóre z nas bardzo nie lubią wizyt u ginekologa. Zazwyczaj lekarze są sympatyczni i kompetentni, a jednak bywa, że idziemy tam ze ściśniętym gardłem. Dlaczego? Bo w naszej kulturze **żywe jest przeświadczenie, że pokazywanie komuś tego, co mamy między nogami, nawet w celach medycznych i dla zachowania zdrowia, jest upokarzające**. Być może i Tobie zdarzyło się usłyszeć, że wizyta u ginekologa jest wręcz hańbiąca i że najlepiej ich unikać, jak się tylko da. Czasem takie przesłanie dostajemy od starszych krewnych lub sąsiadek, ja to usłyszałam od swojej krewnej.

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. Zapach głogu nieodparcie kojarzył się z waginą także Linneuszowi.

Catherine Blackledge w książce **Wagina** pisze wprost o tym, że uwielbia zapach swojej pochwy. Gdy to przeczytałam, poczułam, że znajduję bratnią duszę! Także na warsztatach, które prowadziłam, słyszałam to wyznanie od wielu kobiet:

uwielbiam zapach mojej joni!

Jedna z kobiet napisała przepiękny artykuł, **Zapach**, na ten temat. Możesz go przeczytać na **portalu**. Tutaj zacytuję Ci fragmencik:

*Pierwotny, pachnący życiem, seksem, szczęściem, ziemią, siłą, radością, władzą, podnieceniem, pragnieniem, miłością, solą i wilgocią. Mną.
Kocham swój zapach. I kocham swój smak.*

Wydzieliny narządów płciowych jako perfum na przestrzeni stuleci używało wiele kobiet, smarując się nią na skroniach i szyi. Czasem, gdy sobie o tym przypominam, też tak robię. W niektórych miejscach na świecie matka swoim dzieciom smarowała czoło, nakładając na nie tym samym ochronę.

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 też zmieniają wygląd. Niektóre kobiety także zaczynają inaczej (często 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 przejrzeniu pism erotycznych zauważyła, że są normalne, jak najbardziej normalne i że wiele kobiecych sromów jest bardzo podobnych do jej wulwy.

Labiaplastyka. Niektóre z nas 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 element 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 bardzo 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?

To też jeden z naszych częstych strachów – 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.** 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 niesłychaną 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.**¹*

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*.

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

*Przyszły położne i pomogły mi głęboko oddychać w trakcie skurczów. Głęboki oddech 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.***

¹ Wypowiedź pochodzi z audycji Radia Dla Ciebie z dnia 30.05.2008.

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 Maysiedziała 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.**

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 Friday, badaczka kobiecej seksualności. **Twierdzi ona, że wiele z nas postrzega obszar krocza jako obszar nieczystości,** a poszczególne jego elementy: łechtaczka, cewka moczowa, wagina i od-

był 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 joni jako miejsce 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 nie chcieli sprawdzać, czy tak jest w istocie.** Friday zadaje jeszcze jedno ważne pytanie: Jakże możemy myśleć o sobie dobrze, jeśli nasze ciało mieści w sobie kolektor 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.

Lustreczko, 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.

Sądzę, że jeśli wypieramy ze swojej świadomości to, że mamy waginę, wypieramy związek pomiędzy nami i ciałem, wypieramy 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”. Wszystkie je **ośmielam do tego, żeby z czułością, uwagą i dociekliwością obejrzały swoje genitalia. Niektóre z nas po lusterko sięgają jako dziewczynki, inne robią to jako dorosłe kobiety.** Każdy czas jest dobry, żeby studiować siebie! Na portalu znajdziesz też piękny artykuł o tym, jak patrzenie na joni może wzmacniać akceptację siebie! Artykuł znajdziesz w dziale **moje ciało**. Tytuł to **Zapomniana - odnaleziona JA**.

Osobiste pytanie do Ciebie!

Zastanów się nad swoim własnym podejściem do wymienionych powyżej zagadnień. Przemyślenia zapisz na kartce. Wróć do nich po kilku tygodniach. Czy w Twoim sposobie postrzegania własnej kobiecości i waginy coś się zmieniło?

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 robić, nie musimy nic wiedzieć o seksie, samomiłość to działanie instynktowne. Przekaz kulturowy jednak mówi nam, że erotyczne dotykание 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 bywa przedstawiana 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 moja vagina?

Z masturbacją wiąże się przełamanie pewnego **tabu – dotykania siebie**. Często od dzieciństwa słyszymy „nie dotykaj się tam”, „wstydz się”, „bądź grzeczną dziewczynką” - zanim nawet zaczniemy rozumieć, o co może chodzić dorosłym. Wtedy może powstać w nas 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 bez naszej zgody! Ale my nie musimy nikogo prosić o pozwolenie.

To jest Twoja cipka i Ty masz do niej prawo.

To naprawdę dziwaczne, że wydaje się, że ginekolog jest tym, kto może znać Twoje ciało lepiej niż Ty sama. Część z nas lekarzom oddała monopol na wiedzę o naszych ciałach a mężczyznom na ich dotykание 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 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 sama potrafisz się dotykać z miłością i pożądaniem, rozumiesz, że ktoś inny też może chcieć Cię całować i pieścić, także w tych miejscach, które bywały uważane za „brudne” czy „nieprzyzwoite”. Ty już wiesz, że to są dobre miejsca!

Dzięki masturbacji 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. 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, zróbmy to same. Samomiłość to alternatywa!

Nancy Friday wymienia 7 zalet masturbacji

1. Masturbacja uczy nas, 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 trak-**

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

cie 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!



[Powyżej moja praca ku chwale masturbacji. Więcej na portalu w dziale [masturbacja](#).]

Kto jest odpowiedzialny za mój orgazm?

Gdy oglądasz filmy i czytasz harlequiny, możesz nabyć pewności, że orgazmy biorą się z wielkiej miłości albo/i z wielkiego doświadczenia naszego kochanka. Moim zdaniem, to

my jesteśmy odpowiedzialne za nasz orgazm. A im lepiej wiemy, co i jak go wywołuje, tym częściej będziemy go przeżywać!

Im większa jest nasza świadomość ciała, tym częściej i łatwiej będziemy 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 Twoją potrzebę romantyzmu – wierzenia w to, że jak spotkasz tego jedyne albo jedyną, to nagle będziesz mieć orgazmy, bo tak działa „prawdziwa miłość”. Ale jeśli nigdy nie przeżyłaś orgazmu sama podczas masturbacji, ale oczekujesz (i wymagasz), że przeżyjesz go podczas seksu ze swoim nowym chłopakiem, to tak jakbyś oczekiwała, że chłopak, który nigdy z Tobą nie tańczył, nauczy Cię tańczyć w kwadrans, a potem przetańczycie całą noc i będziecie 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 Ci przyjemność, chociaż możliwe, że najpierw będziecie się musieli trochę zgrać. Seks magią może się stać, ale tylko wtedy, gdy oprócz romantyzmu doda się do niego trochę konkretnych umiejętności i wiedzy. A **można powiedzieć, że klucz do seksualnego szczęścia trzymasz we własnych rękach.**

Jeśli nigdy nie przeżyłaś orgazmu, to jest możliwe, że najszybciej i najłatwiej osiągniesz go podczas masturbacji.

Tylko 30% (a może mniej) kobiet doświadcza orgazmu podczas stosunku waginalnego.

Jeśli nie należysz do tych 30% kobiet, a chcesz mieć orgazm w czasie stosunku, nie zdawaj się na partnera i nie oczekuj jedynie, że on na pewno coś wymyśli. Działaj sama i współdziałaj z nim – fantazuj, pobudzaj łechtaczkę, proponuj i próbuj. Pamiętaj – co dwie głowy, to nie jedna! A dwie głowy i cztery ręce? To naprawdę może się udać!

Mój chłopak nie wie, gdzie jest moja łechtaczka...

Twój partner **może nie wiedzieć**, gdzie masz łechtaczkę, jak pieścić Twoje piersi, jak bardzo wilgotna musisz być, żebyś mogła przyjąć jego penisa w joni. Nasi partnerzy i partnerki nie są wykwalifikowanymi znawcami naszych ciał, którzy długie lata poświęcili na to, żeby dowiedzieć się, jak nam sprawiać przyjemność. Jeśli czegoś nie wie, **to mu to pokaż, powiedz, naucz, daj książkę do przeczytania, film do obejrzenia**. Daj mu/jej też chwilę na to, żeby się nauczył, bądź cierpliwa, zachęcaj do prób i poszukiwań. Pamiętaj, że to głównie od Ciebie zależy, czy on/a się dowie, co Cię najbardziej podnieca i gdzie masz ten najbardziej czuły punkt.



[Złota łechtaczka, *Clitoris Wielkiej Bogini*, którą sprezentowała mi Iwona Demko. Dzięki temu, że trzymam ją w tym samym pudełku i zawsze odkładam na miejsce, zawsze wiem, gdzie jest moja łechtaczka.]

Na portalu, szczególnie w dziale **anatomia** znajdziesz dużo przydatnych materiałów, z których każdy może się nauczyć, w którym miejscu u kobiety występuje łechtaczka.

Jeśli ktoś sprawia Ci ból, irytuje Cię itd., a Ty leżysz i i nic nie mówisz, nie każesz przerwać, przestać, zrobić czegoś inaczej i udajesz, że czujesz się z tym świetnie... to nie dajesz tej osobie szansy na to, żeby ona się zorientowała, że to, co robi, jest dla Ciebie złe! Jeśli coś Ci się nie podoba, każ przestać. Są osoby na tyle empatyczne, że wyczują to, że coś jest nie tak i są takie, które nigdy na to nie wpadną. **Bądź aktywna, weź odpowiedzialność za siebie – reaguj.**

Udawanie orgazmu

Nie każdy stosunek musi się kończyć orgazmem. Ani Ty, ani Twój(a) partner(ka) 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 udajesz orgazm, możesz oczywiście udawać dalej. Pytanie tylko: komu to służy?

Każda sytuacja jest inna i może czasami faktycznie jest to najlepsze wyjście (choć trudno mi to sobie wyobrazić). Ale **jeśli założysz, że przeżywanie orgazmu nie jest Twoim obowiązkiem, nie będziesz się czuć do przeżywania/udawania orgazmu zobligowana.**

Błędne koło

Jeśli udajesz orgazmy w seksie ze swoim partnerem/partnerką, wiele tracisz. Tracisz porozumienie i szczerość 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/partnerkę, że przeżywasz orgazmy ot tak, bez żadnych większych starań, poszukiwanie sposobu na to, żebyś faktycznie przeżyła orgazm, raczej nie nastąpi. **Nie jesteś szczera – 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 drugiego 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 szczerości, autentyczności i też małe niedopowiedzenia. Tworzenie złudzeń. Na przykład **złudzenia, że mam z Tobą orgazmy, kiedy faktycznie ich nie mam.**

Z rozmów z kobietami, które czytają portal Seksualność-Kobiet.pl, ściągnęły mój e-book, przyszły na moje warsztaty wiem, że

często jedna szczera rozmowa rozwiązuje problem udawania orgazmu.

Na początku osoba, z którą się kochasz, może być zasmucona tym, że udawałaś, ale potem staje się bardzo zadowolona, że już nie udajesz, a **wszelkie jęki i krzyki lub tylko westchnienia są tym razem prawdziwe!**

Sexy wyzwanie!

Zrób sobie dobrze. :)

Po prostu zrób sobie dobrze! Zaproś sam siebie na sesję samomiłości!

A jeśli Twoje nastawienie do samomiłości jest negatywne i nie chcesz uprawiać autoerotyzmu z jakiegokolwiek powodu – poznaj swoją waginę bez masturbacji, ale dokładnie. Użyj palców i lusterka.

Pamiętaj – nie ma żadnego przymusu, żeby się masturbować! To zawsze Twój wybór.

Wagina jest jednak bardzo wrażliwym i ważnym miejscem kobiecego ciała, gromadzą się w niej różne napięcia, czasem – podobnie jak dłonie czy kark – potrzebuje masażu. Być może Ty wolisz masaż od masturbacji? Sprawdź to!



Seks wedlung
kobiet!

Pamiętasz czasy szkoty średniej?

Wieczory spędzane na pocałunkach i delikatnych pieszczotach, które wcale nie miały charakteru „gry wstępnej”? W 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 zająć w ciążę.

Ale, żeby poczuć przyjemność, żeby przeżyć orgazm, nie potrzebuję waginalnego stosunku. Dla wielu z nas 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 nam 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 proponuje 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*

Shere Hite zauważa, że

społeczeństwo od dawna miało świadomość, że o wiele łatwiej nam przeżyć orgazm w wyniku stymulacji zewnętrznych narządów płciowych.

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

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 korzenie tkwią nie w biologii, ale w kulturze.

To, co 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 – wagina 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?

Powiem to wprost, nigdy nie lubiłam terminu „gra wstępna”. Zawsze kojarzył mi się bardziej z wyrachowaniem niż miłością. Dzięki Hite wiem już, że

dla wielu kobiet, tak samo jak dla mnie, nie istnieje żadna „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 ochota na seks. Tak więc rozmowa czy położenie dzieci do łóżka w czasie, gdy kobieta bierze kąpiel, jest 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. Nie ukrywam, że potrzebuję zabawy, finezji! Jestem pieszczochem i chociaż czasem mam ochotę na szybki numer, to jednak rzadziej niż częściej.



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

czy dziewczyna, która do penetracji użyła dildo, 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 skończyły z definiowaniem swojej seksualności z męskiego punktu widzenia.** Jesteśmy seksualne same w sobie, w oderwaniu od kogokolwiek.

Zakładając więc, że niektóre z nas pierwsze orgazmy przeżywały, mając kilka lat, uważam, że kwestię dziewictwa można odłożyć do lamusa.

Jesteśmy seksualnymi istotami od dziecka. Niektóre z nas masturbują się od przedszkola! O seksie dowiadujemy się najpóźniej w czasach podstawówki. Czy więc faktycznie jesteśmy takie „niewinne” i „dziewicze”?

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 dziewczynami. Niektóre z nich mają ponad 30 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 w stosunku do mężczyzn i seksu – odłożyły go 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-ki ubolewał nad swoją nieśmiałością i wstydlivością w kwestiach seksu.

Porozmawiaj
o tym
z przyjaciółką!

Seksualność to sfera, którą możemy postrzegać jako bardzo prywatną i intymną. Często wręcz uważamy, że o pewnych sprawach nie możemy rozmawiać z nikim

poza naszymi partner(k)ami seksualnymi. Więc o nich nie rozmawiamy. Kiedy kupujemy kolorowy babski magazyn, zapewne możemy znaleźć w nim choć jeden krótki artykuł o seksie. Czasem redakcja zachęca nas do zrobienia striptizu lub zdradza, jak przeżyć wielokrotny orgazm. Z jednej strony czujemy przymus milczenia, z drugiej zachęcane jesteśmy do seksu. **Ostatecznie, jeśli już rozmawiamy, to często jedynie o seksie: o technikach, stosunkach, kochankach, orgazmach itd.** Często tylko na żarty, półsłówkami i ze wstydem, skrępowaniem, zażenowaniem. I tak, aby za wiele nie powiedzieć.

Zanim sama nie „rozsnurowałam ust swojej waginie”,

nie wiedziałam, ile tracę i że sama jestem niewolnicą milczenia!

Seksualność od zawsze była dla mnie święta i **bałam się o niej mówić, bo bałam się, że zostanę wyśmiana, oceniona albo że ktoś bardzo mi ją zwulgaryzuje, a tego nie chciałam!** Dopiero, gdy zaczęłam rozmawiać o seksie, zrozumiałam, że niczego nie tracę, a tak wiele zyskuję!

Wtedy też zauważyłam, że nasze oswojone rozmowy o seksie – te z gazet i mediów, są takie zubożone. Mówimy jedynie o tym, co „wypada”, a

wypada: lubić seks, uprawiać go często i nie mieć z nim żadnych problemów.

Jeśli któraś z nas wykracza poza stereotypowy wizerunek „gorącej” lub też chce porozmawiać o innym aspekcie niż technika czy częstotliwość – łamie utarte normy i schematyczny obraz świata. Czasami **czujemy się zawstydzane, skrępowane lub zbulwersowane, że ktoś w ogóle może rozmawiać na takie tematy!** Od razu chcę Cię uspokoić. Te wszelkie wstydy i zażenowania są wręcz “naturalne”, a na pewno typowe. Takie odebrałyśmy wychowanie. Takie emocje względem seksualności przejęłyśmy od

rodzin i z kultury.

Rozmowa z koleżanką o fantazjach seksualnych, masturbacji, porodzie, krwi menstruacyjnej czy wyglądzie naszych warg sromowych wielu z nas wydaje się nie do pomyślenia – a to czasem właśnie tematy są ważne i poruszenie ich daje ukojenie! Tematy antykoncepcji postkoitalnej (czyli po stosunku), przerywania ciąży albo homoseksualności często traktowane są nie jak osobiste doświadczenie, ale deklaracja polityczna.

Są słowa i tematy, których część z nas bardzo się boi i wstydzi.

Co ciekawe, **gdy zostają wypowiedziane na głos, przedyskutowane na forum, skonfrontowane z doświadczeniami naszych przyjaciółek, nagle się okazuje, że nie jesteśmy same z naszym problemem.** Tak, może Twoja przyjaciółka przerwała ciążę, może fantazjuje o seksie z kobietą albo o zgwałceniu. Może ma wargi sromowe różnej wielkości. Może orgazm przeżywa tylko w czasie masturbacji i jeszcze nigdy nie miała go w trakcie stosunku. Może straciła całe zainteresowanie seksem, kiedy zaczęła brać pigułki antykoncepcyjne. Może ma piersi różnej wielkości. Może masturbowała się w trakcie porodu. Może regularnie doświadcza ejakulacji. Może uprawiała seks w trójkącie. Może była molestowana w dzieciństwie. Może poszła do łóżka z kobietą. Może przed miesiączką nagrzewa sobie podbrzusze pałkami z moksy. Może dzięki temu okres jej potem nie boli. Może zdradziła swojego męża. Może chodzi na spotkania swingersów. Może kupiła fajny vibrator. Może lubi wytryski na twarz. Może ma ręcznie robione dildo z kamienia księżycowego, który liczy sobie pięćset milionów lat. Może.

Nie dowiesz się, dopóki jej nie zapytasz.

Dzięki rozmowom z kobietami, dowiadujemy się, że nasze problemy i sekrety nie są tylko i wyłącznie naszym doświadczeniem. Gdy tym samym doświadczeniem dzielimy się z mężczyznami – to oni poznają nasz intymny świat.

Jeśli chcesz, żeby zmowa milczenia wokół kobiecej seksualności została przerwana, sama możesz zacząć o niej mówić. **Milczenie o naszych ciałach i doświadczeniach będzie we wstydlivości i przymusie niemówienia utwierdzać nasze przyjaciółki i córki.** Nie wypowiadając się na tematy związane z seksualnością, nie będziemy mogły także rozmawiać o naszym zdrowiu, pragnieniach i o tym, jak uchronić się przed przemocą seksualną, bo „te tematy” wciąż pozostaną tabu.

Żeby przełamać schemat milczenia...

Wiem. Najtrudniejszy jest pierwszy krok. Być może dokonałaś „przeglądu” znajomych i przyjaciółek i jednak nie znalazłaś tej, z którą byłabyś w stanie otwarcie porozmawiać. Boisz się, że zostaniesz oceniona, wyśmiana albo po prostu zignorowana? **Jeśli chcesz spróbować najpierw rozmowy z „asekuracją”, zapraszam w miejsce, w którym spotkasz podobne do siebie, otwarte i życzliwe kobiety.** W którym zostaniesz przyjęta w całości – ze wszystkimi Twoimi olśnieniami, wioskami, doświadczeniami, strachami i niepewnościami, które będziesz mogła wypowiedzieć na głos, nie narażając się przy tym na osąd lub przykre komentarze. Zapraszam na warsztaty dla kobiet, które organizuję lub też do rozmowy z cztery oczy lub przez telefon tylko ze mną - zapraszam na **Rozmowę z Voką**. Co to za propozycja przeczytasz na samym końcu tego ebooka lub też tutaj.

Warsztaty roboczo nazywałam kiedyś **Wagina wyemancypowana**. Dlaczego tak? Żeby padło tam to „zakazane słowo” - wagina. Żeby nazwać rzeczy po imieniu. Żeby przełamać tabu. Żeby było wiadomo, że chodzi o emancypację, czyli uwolnienie, wyzwolenie od narzucanych kobietom, schematów. Tak jak kiedyś emancypantkami były nasze babki, które buntując się, czytały książki, chodziły do szkół, na uniwersytety, walczyły o prawo głosu, prawo do pracy i prawo do edukacji, tak teraz my – które możemy już studiować i pracować nawet jako prawniczki czy lekarki –

możemy się wyemancypować w sferze seksualności.

Z biegiem czasu nazwy ewoluowały i **Wagina wyemancypowana** podzieliła się na dwa komplementarne warsztaty: **Rozmawiam o seksie** i **Kocham swoją waginę!** A potem przybyło wiele innych, nowych warsztatów i w końcu koedukacyjny **Kurs samoświadomości seksualnej**, na który zapraszam i kobiety, i mężczyzn.

Co robimy na warsztatach? Rozmawiamy. Oswajamy słowa. Rozprawiamy się z krzywdzącymi stereotypami na temat naszej seksualności i roli kobiety i mężczyzny.

Afirmujemy seksualność. Mówimy otwarcie o swoim doświadczeniu. Słuchamy innych. Dostajemy przyzwolenie i dajemy przyzwolenie na to, co jeszcze nieczęste w naszej kulturze: na bycie kobietą seksualną – kobietą, która ma waginę i łechtaczkę, która uprawia seks bądź go nie uprawia, która żyje sama, w parze lub w jakiejś innej konstelacji – i nie musi z tego powodu czuć się gorzej.

Jeśli chcesz poczuć się na miejscu, poczuć się zaakceptowana, wzmocnić swoje poczucie kobiecości i seksualność, zaakceptować swoje potrzeby i nauczyć o nich



mówić otwarcie i bez skrępowania – ten warsztat jest dla Ciebie, Emancypantko!
Kliknij tutaj i zacznij nową przygodę!

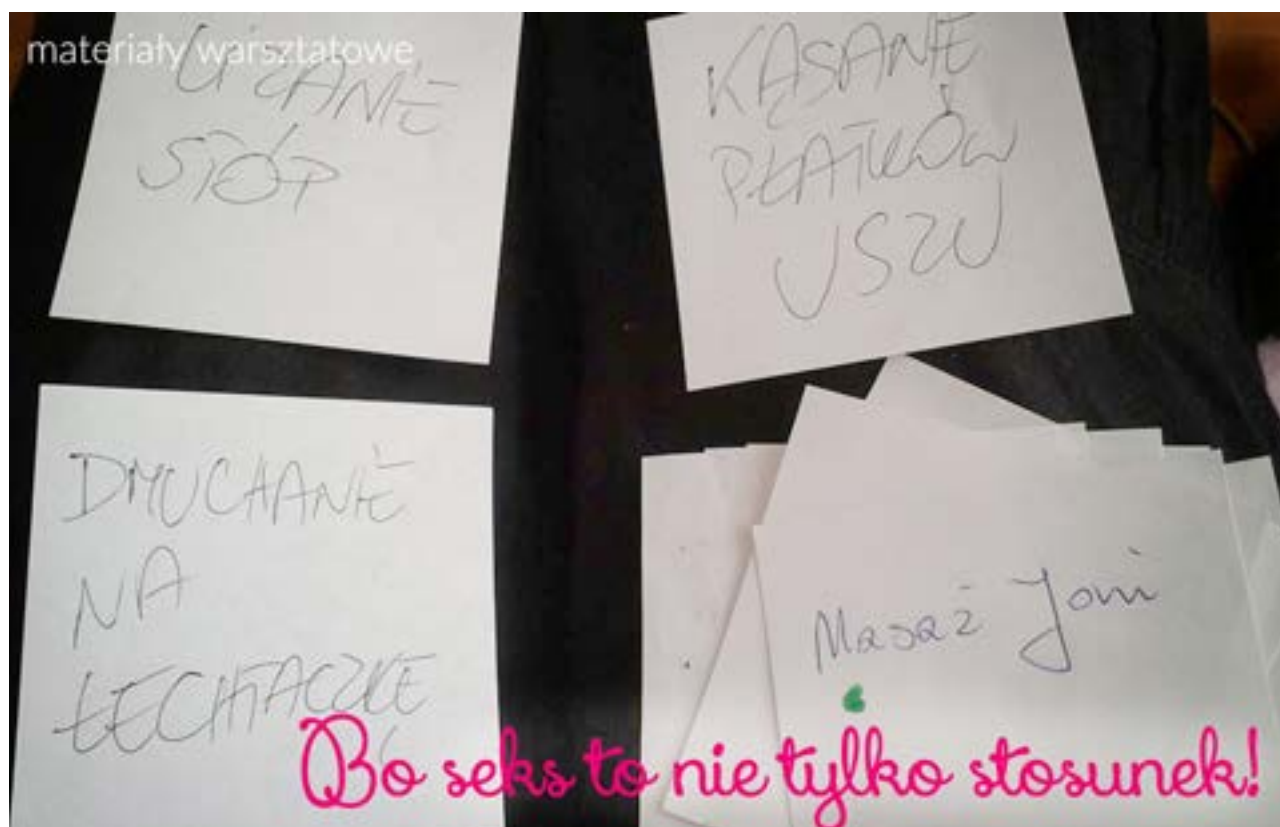
Warsztaty o seksualności dla kobiet - ale jak to wygląda?

Jeśli jesteś ciekawa, jak wyglądają, możesz przeczytać opis jednego z warsztatów, jaki poczyniłam dla tych z Was, które nie miały możliwości dotrzeć jeszcze nań osobiście. Chciałam napisać to tak, abyście mogły poczuć się trochę, jak na warsztatach! A więc

czytamy:

Czy masturbujecie się przez 6 godzin?*

Wagina, joni, cipka, pochwa. Pochwa. Pochwa. Jak się czujesz, wypowiadając słowo „pochwa”? Siedem lat temu mniej więcej takimi słowami rozpoczynałam pisanie e-booka „Seksualność Kobiet”. Potem z portalu i spotkań z kobietami urodziły się warsztaty o seksualności.



Spotykamy się w sali warsztatowej. Jest nas zazwyczaj osiem, dziesięć, dwanaście. Zawody wśród nas królują różne. Niektóre jeszcze nie mają żadnego zawodu, bo są w szkole średniej (ale mają już skończone 18 lat), inne studiują, np. weterynarię, psychologię, informatykę, jeszcze inne pracują w sklepie, w biurze, w ubezpieczeniach, na uczelni albo jako doule, rehabilitantki, trenerki, edukatorki seksualne; inne pracują w domu, bo mają małe dzieci albo są już na emeryturze.

Dlaczego nie ma mężczyzn?

Niektóre z nas są mężatkami, inne mają partnerów życiowych, chłopaków – **dlaczego**

więc na ten warsztat uparcie zapraszam tylko kobiety? Jako singielki, rozwódki i wdowy – także jesteśmy seksualne, a nasza wagina nie wyjeżdża na długie wakacje, aby powrócić dopiero wraz z pojawieniem się kolejnego mężczyzny. Warto zdać sobie z tego sprawę – jesteśmy kobiece i seksualne same w sobie. Oczywiście, nasi partnerzy bardzo często nam pomagają pokochać seksualność, często dzieje się to według wzorca „to mężczyzna uczy kobietę seksu”. Ale **seksualność można też zgłębiać w typowo kobiecym gronie, bo perspektywa kobiety jest inna niż perspektywa mężczyzny.** Nie lepsza, nie gorsza, ale inna. Łączy nas jednoś doświadczeń – to nam rosną piersi, to my miesiączkujemy, rodzimy dzieci, przeżywamy „pierwszy raz”, to my, kobiety, słyszymy, że dziewczynkom tysiąc rzeczy nie wypada i nie powinnyśmy się interesować seksem. Mężczyźni mają własne nakazy i zakazy, z którymi się muszą zmierzyć, my mamy własne. Czasami w ogóle nie mamy możliwości porozmawiać z kimkolwiek o tematach związanych z seksualnością, szczególnie takich, które dotyczą tylko kobiet. Czym innym jest rozmowa o tym, co lubisz w seksie i czy Ci było dobrze, a czym innym, jakie masz nastawienie do własnych narządów płciowych. Jak to jest, kiedy ich nie akceptujesz i masz wielki opór przed seksem oralnym albo tak bardzo nie podoba Ci się Twoja joni, że nigdy byś nie spojrzała w lusterko. O tym, oczywiście, można porozmawiać z mężczyzną. Ale perspektywa kobiety, która ma tak samo albo też – miała tak samo – jest inna.

Często jednym z zadań integracyjnych jest narysowanie schematycznego wizerunku genitaliów. Czasem to zadanie wywołuje już dyskusje na tematy anatomiczne. Gdzie jest cewka moczowa, a gdzie łechtaczka? Jak to zaznaczyć? Która wyżej? A jak narysować to, a jak tamto, bo nigdy się nad tym nie zastanawiałam – mam po prostu takie fałdki... Jak bardzo wchodzić w szczegóły? Czy narysować z włosami, czy bez?

Jak to jest, że jestem kobietą i schemat penisa wyrysuję z zamkniętymi oczami, a z cipką mam taki problem?

I zaczynamy rozmawiać: życzliwie, szczerze, na luzie. Bez autorytetów, bez oddawania seksu w ręce lekarzy. Bo seks to nie choroba.

Ćwiczenia, zadania, dobrowolność

Po części integracyjnej, z wypowiedzeniem oczekiwań, z ustaleniem zasad, jakie panują na warsztacie (najczęściej jest to dyskrecja, brak oceny, mówienie tylko w swoim imieniu, szacunek do cudzych uczuć i poglądów, dobrowolność) przechodzimy do części warsz-

tatowej.

Na początek puszczaemy sobie projekcję slajdów, na których widnieją kobiece genitalia. Zdjęcia pochodzą z portalu, na który realne kobiety same wysyłają zdjęcia swoich wulw. Niektóre z nas pierwszy raz w życiu widzą cipki innych kobiet. Dlaczego? Pewnie dlatego, że **wiele z nas ma utrwalony pogląd, że nagie kobiece genitalia to pornografia. I w związku z tym nie wypada innej kobiecie patrzeć między nogi. Same często mamy opór, żeby zobaczyć siebie, więc jak można by szukać po internecie „takich” zdjęć?** W związku z tym często nie wiemy, jak wielka różnorodność panuje wśród naszych wulw. Już



nawet zdjęcia sromów ogolonych i z naturalnym owłosieniem budzą emocje. Dla niektórych to możliwość odetchnięcia z ulgą **„ach, więc nie jestem jedyna na świecie, która lubi swoje włosy i nie ma zamiaru ich depilować”**; lub: **„ach, nie jestem jedyna, która**

uwielbia swój srom bez jednego włoska, inne też robią sobie depilację brazylijską”.

Kultura narzuca nam pewien kanon piękna dotyczący nawet tego najintymniejszego miejsca, ale

to my decydujemy, jak ma być.

Różnorodność dotyczy też oczywiście wyglądu wulw. Różnią się kolorami, kształtami, jedne są bardziej „zamknięte”, inne bardziej „otwarte”, wargi wewnętrzne bywają asymetryczne, różnokolorowe, wąziutkie lub szerokie – tak szerokie, że wystają poza zewnętrzne (a teoretycznie powinny się „chować”). Ta projekcja może wywołać w nas różne emocje, mogą pojawić się pytania, uwagi, śmiechy, komentarze. Czasem oglądamy ją w skupieniu i ciszy, czasem komentujemy na bieżąco i mamy z tego mnóstwo frajdy. Często padają zdania **„jej, jakie to różne, każda inna”; „nigdy nie widziałam żadnych sromów”; „są śliczne”; „są dziwne”; „trudno mi na to patrzeć, mam opór”.**

Gdy emocje wywołane tym pokazem opadną, przystępujemy się do kolejnego zdania - opisanie tego, **co myślę o własnej waginie. Czy myślę? Jak myślę? Co o niej sędzę, co do niej czuję?** Kilka pytań, a gdy obserwuję to, co piszą uczestniczki, czasem mam wrażenie, że aż im się dymi spod długopisów. Bo o waginach można pisać i pisać. Gdy w końcu zaczynamy o nich myśleć. Rozmawianie o tym, co myślę i czuję jest zupełnie dobrowolne, ale często już w tym miejscu warsztat zaczyna płynąć w swoją stronę, bo niektóre z nas mają ochotę właśnie na głos o tym powiedzieć. I zostać wysłuchane. Bez względu na to, co mówimy, mówimy o swojej intymności, o naszej ukochanej joni, którą mamy tylko jedną.



**I ta jed-
na czasem
jest obiek-
tem miłości
i uwielbi-
enia, a cza-
sami panna-
infekcją albo**

panną-nigdy-nie-spojrzę-na-nią-w-lusterko.

Czasem zwieramy się z tego, że „ona wie”, jej zdrowie jest barometrem tego, co nas spotyka w życiu. Lub z tego, że nawet, kiedy skręcamy się z bólu w czasie miesiączki, to i tak miłość do waginy jest nieprzemijająca. Czasami mamy ochotę ponarzekać i wyżalić się, bo infekcja ściga infekcję. Albo powiedzieć o tym, jak jej wygląd wpływał na nasze życie seksualne – zgaszone światła, lęk przed pokazaniem się nago. A czasami jest to wielka pieśń pochwalna: jak pachnie, jak wygląda, co czuje, kiedy czuje. Lub jak to jest, gdy o orgazmie dotąd czytało się tylko w książkach i nigdy żaden nią nie zatrząś. Wagina każdej kobiety mogłaby opowiedzieć długą historię. Zupełnie jak w **Monologach waginy**. O nich też wspominamy. Ale czasami mamy czas tylko na swoje monologi. Lub dialogi.

Następne zadanie to **zmierzenie się z przekonaniami na temat kobiecych genitaliów**. Jakie powinny być nasze cipki? Zawsze mokre i chętne, wygolone i gotowe. Trzeba bronić do nich dostępu. Lub właśnie bezwzględnie trzeba je udostępniać zainteresowanym.

Pamiętam jeden warsztat, na którym wielkimi literami napisałyśmy „kobiece genitalia SA!”. Trzeba je ukrywać, nie wolno o nich rozmawiać, nie wolno ich oglądać, nie wolno ich dotykać, w sferze publicznej budzą zgrozę i zgorszenie, kojarzone są tylko z grzechem i pornografią, ale są. Naprawdę istnieją. Chociaż czasem robimy wszystko, żeby je z naszego życia wymazać.

Zadanie, które zawsze pojawia się jako obowiązkowy punkt programu, to wybieranie najlepszych i najgorszych określeń na nasze genitalia. W tym zadaniu często odczarowujemy krzywdzące, wręcz upokarzające nas stereotypy. Nagle przypominają się te wszystkie „żarty” o ślepym, który szukał sklepu rybnego. Wykrzywiają nam się twarze i usta, gdy padają takie określenia jak „pizda”, „dziursko” czy „pęknięty jeż”. Opowiadamy o tym, jakie słowa nigdy by nam nie przeszły przez usta i poznajemy tuzin nowych, które zachwycają znaczeniem, brzmieniem, finezją i fantazją. **Z każdego warsztatu wychodzę z co najmniej kilkoma nowymi słowami. A dziewczyny też śmieją się z „lwicy” czy „pani prezes”**. Słowa, które wcześniej raziły, okazują się neutralne. Bo już obgadane, wypowiedziane, odczarowane. Emocje przeżyte, można iść dalej.

Co jeszcze przed nami?

Wagina w sztuce, wagina w kulturze, wagina w kościele. Czy na to wszystko znajdzie się czas? A może nasze „Monologi” całkowicie wykluczą możliwość pokazania czegoś jeszcze? Może warsztat zdryfuje w jakąś inną stronę? Na pewno porozmawiamy jeszcze

o waginie jako bramie życia.

Na pewno jeszcze napiszemy list do własnej wagini.

Którego absolutnie nie będziecie musiały nikomu czytać. Całkiem prawdopodobne, że obejrzymy stos gadżetów waginalnych, które mają ułatwić życie naszej waginie: sikawki, kubeczki menstruacyjne, bawełniane podpaski i tampony, kulki gejszy, dilda, masażery i wibratory.

Czy oczekiwania zostaną spełnione? Czy zakochacie się we własnych genitaliach? Czy własnoręcznie znajdziecie w domu strefę G, jeśli do tej pory jak na złość się przed Wami ukrywała? Czy porozmawiacie z mężami, chłopakami, partner(k)ami o tym wszystkim, co się zadziało na warsztacie? Nie wiem. Mogę was tylko serdecznie zaprosić do wspólnej przygody. **Przybywajcie!**



Mogę tylko powiedzieć, że słyszałam od matek dzieciom i babek wnukom, że po tym warsztacie doceniły swoją waginę. Że zauważyły, że to ona właśnie urodziła dla nich córkę. Albo trójkę dzieci. I że bardzo by chciały, aby ich córeczka wcześniej niż w wieku 35 lat znalazła swoje własne słowo na określenie cipki. Żeby nie przekazywać jej wstydu i uprzedzeń. Żeby nie tłumaczyć małej, że „chłopcy mają siusiaki, a dziewczynki nic nie mają”, bo mają: cipkę i łechtaczkę!

drżały ze wzruszenia. A czasem rodził się bunt. Przed zawłaszczaniem naszych ciał. Przed dostosowywaniem się do oczekiwań społecznych. Przed ukrywaniem, że jesteśmy seksualne.

Mogę powiedzieć, że widziałam, jak niejednej z nas łezka się zakręciła w oku i że słyszałam głosy, które rozpierała duma, i takie, które

Mogę też powiedzieć, że dla niektórych może to być trochę niełatwy warsztat. Że nawet po tych wszystkich ćwiczeniach, filmach, rozmowach niektóre słowa dalej nie chcą przejść

przez usta. Że są kobiety, którym trudno powiedzieć „kocham swoją waginę”. I że to też jest w porządku. Nie wymagajmy od siebie natychmiastowej przemiany. Ale możemy mieć nadzieję, że ziarno zostanie zasiane.

**Wszystkim dotychczasowym uczestniczkom warsztatów waginalnych
serdecznie dziękuję!**

Dziękuję tym, które brały udział w warsztatach we Wrocławiu, w Warszawie, w Łodzi, w Poznaniu, w Krakowie, w Gdańsku. Tym, które zapisały się na warsztat i z jakiegoś powodu nie dotarły. Tym, które przejechały pół Polski, żeby móc być razem z nami. Tym, które przyszły po raz kolejny na ten sam warsztat, żeby doświadczyć czegoś nowego.

Dziękuję wszystkim tym, które przyszły i powiedziały na dzień dobry, że przyszły z duszą na ramieniu – dlatego, że nie wiedziały, co je spotka, dlatego że to mąż je zapisał, dlatego że namówiła je koleżanka. Dziękuję.

Bez Was tych warsztatów by nie było.

* Ponoć takie pytanie, czy masturbujemy się przez 6 godzin często dziennikarkom zadają koledzy z redakcji: dziewczyny, o czym tu gadać? Pewnie się masturbujecie przez 6 godzin, co? Nie, nie masturbujemy się przez 6 godzin na tym warsztacie. Ale może kiedyś wcielimy w życie ten pomysł!

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 szczerze, 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.

Kurs akceptacji ciała

5-tygodniowa podróż do serca samoakceptacji



Podaruj sobie najlepszy prezent!

Poczuj się dobrze w swoim ciele. Podaruj sobie Kurs akceptacji ciała, a jego rewolucyjne efekty będziesz odczuwać przez całe lata.

Nie musisz katować swojego ciała, aby poczuć się w nim dobrze. Możesz mieć coś, co sprawi, że będziesz się czuła piękna nawet w starej sukience i bez makijażu – bez względu na swój wiek, wygląd i okoliczności.
To samoakceptacja. I można się jej nauczyć.



Te warsztaty zmieniają życie. Pierwszy raz w życiu poczułam się zupełnie akceptowana, nieoceniana, ukochana przez siebie samą. To wyjątkowa przestrzeń, gdzie pod opieką Voki możesz dotrzeć do sedna realnego piękna samej siebie. Przebyłam piękną podróż włąb siebie samej i przejrzałam się w sercach wyjątkowych i mądrych kobiet..

- Marta

Zaczęłam kurs jako dziewczynka, skończyłam jako dorosła kobieta. Zmiany, które zadziewałam w sobie, miały ogromne odbicie w mojej codzienności i relacji z mężem. Byłam przygotowana na ostry i ciężki czas procesowania, a było to jedno z przyjemniejszych, lekkich zadziewań w moim dorosłym życiu!

- Agnieszka

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 kobietą i:

- chcesz zrozumieć, o co chodzi z cyklem księżycowym, bo niby o nim słyszałaś, ale wszystko to jest Ci dalekie i zagmatwane.
- okres jest dla Ciebie udręką, ból zwała Cię z nóg i wyłącza z życia,
- kochasz swoje ciało i chcesz otwarcie celebrować swoją kobiecość, cykliczność i taką postawę pełną szacunku dla kobiecości przekazywać dalej - może Twojemu partnerowi, dziewczynie albo dzieciom płci obojga...

...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, skąd skoki energii, smutki i euforie,
- rozprawienie się z mitem, że "trochę musi boleć",
- rytuał wprowadzający kobiecą krew do wspólnej kobieco-męskiej przestrzeni społecznej
- mężczyźni przez wiele lat byli wykluczeni, dlatego tak wielu nie rozumie kobiet (swoich żon, córek, współpracownic, koleżanek), kobiety zaś przyuczone są wszystko nt. cyklu i krwi ukrywać - i stąd tyle tarć i nieporozumień.



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! Przybywaj więc na mój autorski Błogokrąg! :)

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 na Błogokrąg?

Każdy. A szczególnie Ty! :)



Zobacz nagranie z tv na temat przytulank.

I przyjdź po swoją miesięczną dawkę przyjemności!

Rozmawiamy o seksualności

Emancypacyjny warsztat dla kobiet! Czy można "o tym" rozmawiać? Można! Jak? Przyjdź i odkryj sama!

Jeśli:

- chcesz otwarcie porozmawiać o seksie i seksualności, ale nie masz z kim albo uważasz, że to temat rzeka i warto poszerzać krąg osób, z którymi chcesz o tym rozmawiać,
- nie czujesz się całkiem pewnie ze swoją seksualnością,
- kochasz siebie jako kobietę seksualną, ale nie masz z kim podzielić się swoją radością,
- przebywasz w towarzystwie, które mogłoby opacznie zinterpretować wszelkie próby porozmawiania o „tych sprawach”,
- chcesz przełamać zaszczepione Ci szkodliwe schematy dotyczące seksualności,

...to ten warsztat jest dla Ciebie. :)

Czy jesteś łatwa?

Nie jestem łatwa, ani trudna.

**Nie jestem ani cnotką, ani zdzirą
i nie ma to związku z tym,**

że udało mi się osiągnąć złoty środek.

**Że wyważyłam proporcje – między
łatwością i cnotliwością, gdy
innym kobietom się to nie udało.**



Voca Ilnicka

Seksualność Kobiet.pl

**Po prostu „bycie łatwą” i „bycie trudną”
to określenia z heteronormatywnego świata, w
którym kobieta nigdy nie wyrazi zainteresowania
budowaniem erotycznej, seksualnej więzi z drugą
osobą (mężczyzną!). To określenie ze świata, w
którym mężczyzna siłą, podstępem lub obietnicą
zaciąga kobietę do łóżka; świata, w którym nie
wypada mówić, robić, a nawet czuć pewnych rzeczy.
Z tego samego świata, który uczy nas, że kobieta
kochająca kobietę jest lesbą. Z tego, w którym to
inni nakreślają Twoje granice.**

Opinie o warsztacie:

Najchętniej napisałabym, że udział w warsztacie odmienił moje życie, ale nie chcąc zbyt dramatyzować, powiem tylko, że **bardzo dużo dało mi to spotkanie, choć początkowo kierowała mną wyłącznie ciekawość "jak to może wyglądać", bo z mówieniem o seksualności jako takiej nie miałam i nie mam problemu.** Jeżeli któraś z Was ma jeszcze obawy i wciąż zastanawia się czy powinna wziąć w tym udział, odpowiadam: TAK! To ogromna szansa na spotkanie z kobietami, takimi, jak Ty, przegadanie wielu wątpliwości, a przede wszystkim na poznanie siebie, i na chwilę refleksji. Dziewczyny i Kobiety - bardzo polecam!

Nat Gru

Jeśli którakolwiek z Was waha się nad wzięciem udziału w warsztatach, to chcę rozwiązać wszelkie wątpliwości. **Warsztaty były dla mnie niesamowitym przeżyciem.** Po raz pierwszy miałam okazję zastanowić się, czym jest dla mnie kobiecość i seksualność, a to wszystko w fantastycznej, inspirującej atmosferze. Odkryłam, że tak naprawdę nie mam się czego bać lub wstydzić, a otwarta rozmowa o seksie jest oczyszczająca i pozwala otworzyć się na nowe doświadczenia. Warsztaty zostawiły duży niedosyt i gdybym mogła wziąć w nich udział jeszcze raz, nie wahałabym się ani sekundy.

Magda

Warsztaty pozwalają się oswoić z otwartym mówieniem o swojej seksualności - bez eufemizmów, domysłania się itd. Pozwalają **umieścić waginę w centrum kobiecości** jako jej źródło - zrywają z taką optyką, w której vagina to coś wstydliwego i zdemonizowanego jednocześnie. Obalają stereotypy seksualne (że np. masturbacja umniejsza satysfakcję z seksu z drugą osobą) i pozwalają analitycznie spojrzeć na patriarchalną kulturę, w której ciało kobiety należy do mężczyzny a nie do niej samej. Polecam!

Ewa

Tematów do rozmowy jest mnóstwo, tylko trzeba mieć z kim o nich rozmawiać :) Warsztaty, które prowadzi Voca na których byłam, dały mi świetną okazję, żebym mogła takie osoby znaleźć i **w atmosferze zaufania i otwartości** - sobie o seksie porozmawiać. Polecam wszystkim, którzy chcą się wyluzować w tematyce seksu, którzy chcą się podzielić swoimi problemami z życzliwymi ludźmi i którzy chcą po prostu miło i sensownie spędzić jeden dzień w towarzystwie samych kobiet :)))

Maja

Kocham moją waginę

Już samo słowo „wagina” będące dość popularnym i neutralnym określeniem kobiecych genitaliów u niektórych budzi dyskomfort. Podobnie jest z „cipką” czy „pochwą”. **Jak więc ją kochać, skoro nawet nie bardzo wolno o niej mówić?**

Na warsztacie zmierzmy się z waginalnym tabu i przełamiemy stereotypy dotyczące świętej joni. Zastanowimy się, dlaczego tak ważna część ludzkiego ciała – właśnie ta, która daje rozkosz i wydaje na świat nowe życie – w symboliczny sposób znikła i stała się tylko „cipką”, „pizdą”, „dziurą”? Odkryjemy to, co jest poza tabu. A także przyjrzymy się waginalnej anatomii, oddając łechtaczce jej zagrabione nogi i lokując strefę G tam, gdzie jest.

Opinie o warsztacie:

Warsztat „Kocham swoją waginę” to przede wszystkim spotkanie w kobiecym gronie. Wymiana doświadczeń na temat, na który **zwykle nie rozmawiamy nawet z najbliższą przyjaciółką**. To bardzo odświeżające i wyzwalające doświadczenie, a Voka jest wspaniątą przewodniczką po zakamarkach naszej kobiecej intymności. Gorąco polecam!

Marynka

Myślałam, że warsztaty pomogą mi oswoić się z „dziwnymi” słowami, takimi jak vagina czy cipka. Tak też się stało, ale dały mi coś więcej. **Pozwoliły z czułością spojrzeć na moją joni. Dostrzec w niej piękno i siłę. Odczarować wiele stereotypów narzucanych przez kulturę czy rodziców.** Pozwoliły spotkać się w gronie wspaniątých kobiet, które z akceptacją i szacunkiem odnosiły się do własnych i cudzych przeżyć, doświadczeń, odczuć. Bywałam na wielu różnych szkoleniach, także o kobiecości, ale

te warsztaty były najlepsze!

Marta

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 łechtaczka 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 nad swoim wyglądem?

- 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?

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.

Ta książka to przełom w mówieniu o kobiecej seksualności! Kupiło ją już około 2 tys. osób. 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 *Sekretnika* (2017) i współautorka książki *7 skutecznych sposobów na bolesne miesiączki* (2016). Autorka książki *Uniesienie spódnicy. Seksualne doświadczenia i moc kobiet*, która ukazała się w 2020 roku. [Tutaj możesz pobrać wstęp](#) do tej bezwstydnego książki! :)

Pierwsze warsztaty dotyczące dotyczące płci i seksualności robiła ponad dziesięć lat temu. Regularnie prowadzi zajęcia tylko dla kobiet, zajęcia spotkaniowo-przylankowe **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 Githma i od wielu innych. Jej wypowiedzi, relacje z jej warsztatów oraz wywiady z nią znaleźć można m.in. w „Wysokich Obcasach”, „Sensie”, „Polityce”, „Elle”, „Zwierciadle”. Bywa gościnia radiu i telewizji. Jest doradczynią seksualną z dyplomem z seksuologii z SWPS.