

Zosia i Dawid Rzepeccy
w rozmowie z Natalią Fiedorczuk

Życie seksualne rodziców

Jak budować długoterminowe związki partnerskie

natuli



Wydawnictwo *Natuli*

Wydawca *Michał Dyrda*

Opracowanie tekstu *Natalia Fiedorczuk*

Redakcja merytoryczna *Alicja Szwinta-Dyrda*

Redakcja językowa *Adrian Kyć*

Prowadzenie publikacji i korekta *Aleksandra Brambor-Rutkowska*

Projekt okładki *Emilia Kucharczuk*

Projekt typograficzny i skład *Bogumiła Dziedzic*

Zdjęcia Zosi i Dawida Rzepeckich *Ewa Przedpelska*

Zdjęcie Natalii Fiedorczuk *Sebastian Kielak*

Copyright © by wydawnictwo Natuli / natuli.pl

Copyright © by Zofia Rzepecka, Dawid Rzepecki, 2021 / tantralove.eu

Copyright © by Natalia Fiedorczuk, 2021

Wydanie pierwsze 2021

ISBN 978-83-66057-46-3

Wydrukowano w Zakładzie Poligraficznym Moś i Łuczak w Poznaniu

Spis treści

1. Dlaczego i dla kogo	8
Historia Zosi i Dawida.....	16
Czy istnieje recepta na udany seks	22
2. Etapy miłości – (al)chemia zakochania.....	26
Etap 1. Na miłosnym haju – naturalne stymulanty.....	28
Etap 2. Gniazdowanie w błogostanie – endomorfiny	32
Etap 3. Dojrzałe budowanie więzi – oksytocyna.....	35
Czy dojrzałość jest sexy	38
• Wolność i odpowiedzialność	38
• Bagaż rodzinny i społeczny	45
• Kobiecość, męskość i inne zwierzęta	49
3. Trzy filary związku	62
Komunikacja	65
• Wyzwania w komunikacji.....	67
• Jak okiełznać kulejącą komunikację	80
Bliskość	91
• Czym jest bliskość	93
• Praktyka bliskości.....	97
Intymność.....	106
• Seks i intymność to samo zdrowie	108
• „Intymność? A ja mam problem, żeby ją zwyczajnie namówić na pójście do łóżka!”	112
• Skąd się bierze nasze seksualne paliwo	118
• Rozwój seksualny człowieka.....	121
• Jak się zabrać za seks	125

• Dlaczego on „ciśnie”, a ona udaje	128
• O czym marzy mężczyzna. O czym marzy kobieta.....	130
• Zgoda na seks i doświadczenie nadużycia	133
• Rozpłatając seksualność.....	134
• Seks jako doświadczenie duchowe	136
4. Życie seksualne (młodych) rodziców	144
Wielkie nowiny.....	146
Wielkie bum, czyli poród.....	168
Wielki mały człowiek	189
5. Manowce i meandry	212
Kiedy on nie chce i dlaczego nie chce.....	214
Porno (i duszno) – czyli o seksualnych skutkach zachodniej cywilizacji.....	223
Zdrada, panie i panowie	232
6. Zamiast zakończenia – początek nowej przygody!	242
Zatrzymaj się i kochaj – Medycyna Miłości.....	245
Podziękowania	249

natuli



natuli

1.

Dlaczego i dla kogo



„Nie mam siły... Może jutro? Jak odpocznę...” – taką odpowiedź słyszą często ściany rodzicielskich sypialni na propozycje typu: „Pokochamy się?”.

Z czasem repertuar wyjaśnień wzbogaca się o kolejne powody:

„Ciii, bo się obudzi...”

„Nie mogę, jak on leży obok...”

„Czekaj, a jak przyjdzie teraz do pokoju...?”

„Najpierw muszę wstawić pranie, odpisać na maila, umyć głowę...”

Pewnie każdy z was mógłby dodać coś od siebie, często powtarzane albo słyszane frazy, które mówią jedno: seks może i jest fajny, ale są ważniejsze rzeczy, więc trzeba z nim poczekać...

A zatem czekamy. Najpierw tygodniami. Później zaczyna się liczenie miesięcy, bywa, że lat. Owszem, czasem coś się wydarzy, ale zazwyczaj trochę na siłę, na chybcika, w napięciu. Gdzieś między wierszami wyłaniają się lęki, niespełnione oczekiwania, ciche nadzieje i wkradające się podstępnie rozczarowanie.

Większość par z małymi dziećmi bądź par dojrzałych, ale wciąż pamiętających ten etap wie, że moment, kiedy w domu pojawia się nowy członek rodziny, oznacza większy lub mniejszy kryzys. Nie dotyczy on wyłącznie życia seksualnego, bo jego skutki możemy dostrzec na wielu frontach. Przede wszystkim jednak kiedy rodzi się pierwsze dziecko, wstrząs potrafi być naprawdę duży. To właśnie wtedy zaskakuje nas obezwładniające wrażenie: „Na to nikt nas nie przygotował!”.

Pojawiające się na świecie dziecko jest dla rodziców emocjonalną bombą wielokrotnego użytku. Jej powtarzające się eksplozje uruchamiają w nas całe spektrum przeróżnych zachowań. I właśnie to, jak sobie radzimy z naszymi własnymi, dorosłymi emocjami, staje się bardzo ważnym elementem życia w relacji. Gdyż rodzicielstwo – oprócz niewątpliwego piękna, otwarcia serca, wielu chwil szczęścia, wzruszeń, radości i poczucia spełnienia – może przynieść trudne wyzwania. A nawet kryzysy.

Dziecko zmienia wszystko w układzie nazywanym polem lub systemem rodzinnym. Największe zmiany wynikają bowiem ze zniknięcia jakiegoś elementu lub pojawienia się nowego. Gdy spojrzymy na to z dystansu, uświadomimy sobie, że przekształcania, wchodzenie w nowe fazy i na nowe etapy to naturalne elementy każdego rozwoju.

Kryzysy w relacjach to dla większości z nas chleb powszedni i zdołaliśmy już wypracować różne strategie radzenia sobie z nimi. Ale dopóki coś w naszych sposobach na kryzysy nie zacznie się kruszyć, dopóty jesteśmy w stanie ignorować nawet najpoważniejsze sygnały świadczące o tym, że stare już nam nie służy, że potrzebujemy nowych zachowań, narzędzi czy nawyków, które bardziej adekwatnie odpowiedzą na nasze bieżące potrzeby.

„Kryzys” brzmi groźnie. Nie lubimy kryzysów, nie lubimy ich w pracy, a chyba najbardziej nie lubimy ich w relacjach. Bo kiedy „pożar” dotyka spraw materialnych, istnieje mnóstwo sposobów na poradzenie sobie z trudnościami. Były i są one wielokrotnie opisywane, stanowią specjalizację profesjonalistów, słowem – mimo niewątpliwego stresu potrafimy choćby pomyśleć, że będzie lepiej. W przypadku relacji jednak, kiedy w grę wchodzi emocje – te wyrażane i te skrywane – kryzys może się jawić jako prawdziwa katastrofa.

Najgorsze, co możemy z nim zrobić, to udawać, że go nie ma. Niestety większość z nas właśnie tak na początku reaguje. Siłą rozpędu przemy do przodu, aż wreszcie boleśnie walimy głową w ścianę. Czasem kryzys to po prostu suma wielu nieprzyjemnych drobnośtek, które w rezultacie nie wpływają znacząco na więź partnerską.

Kiedy indziej jednak zaniedbania w relacji, także po pojawieniu się dziecka, idą tak daleko, że dochodzi do zdrady bądź rozstania.

Często brakuje nam wiedzy i dobrych nawyków, co robić, kiedy w związku wypelzają na powierzchnię gwałtowne emocje i wyczerpanie. Niekiedy sami potrafimy sobie z wieloma sprawami poradzić, ale w sytuacji gdy w naszej przestrzeni pojawia się potomek, a wyzwanie dotyczy nas obojga, najczęściej już nie idzie nam tak dobrze. Nie chcemy dotykać ran, których źródła nie znamy. Z drugiej strony brakuje nam też pozytywnych wzorców. Czasem po prostu zwykłe zmęczenie bierze górę i chwila na sen czy drobną przyjemność jest ważniejsza od trzęsienia ziemi, a już na pewno od potrzeby konfrontacji z jakimiś niewiadomymi nieprzyjemnościami, których nie będziemy umieli okiełznać.

Gdyby jednak zdjąć emocjonalną ocenę z pojęcia „kryzysu”, zobaczylibyśmy, że tak naprawdę stanowi on informację, że coś znajduje się w czasie przemiany. Stare przestaje już działać czy wystarczać, a nowe jeszcze się nie wyklarowało. Kryzys można zatem określić jako moment zdobywania nowych umiejętności, wejścia na kolejny etap życia.

Wielu świadomych rodziców, obserwując u dziecka zwiększone napięcie i częstszą frustrację, słusznie wnioskuje, że jest ono w przededniu czegoś, co psychologowie nazywają skokiem rozwojowym (moment, w którym dziecko bardzo dynamicznie nabywa nowych umiejętności). Rozwój człowieka przebiega w sposób skokowy – kamienie milowe poszczególnych etapów następują gwałtownie i obserwatorowi może się wydawać, że przemiana odbyła się dosłownie w ciągu jednej nocy. Zanim nowe supermoce dojdą jednak do głosu, dziecko znajduje się w napiętej przestrzeni „prawie” – prawie już to umiem, ale jeszcze brakuje mi pełnej koordynacji, pewności czy po prostu doświadczenia. Chcę, ale nie mogę. Jestem sfrustrowany. Przeżywam kryzys. W podobny sposób rozwijamy się na poszczególnych etapach relacji. I dlatego „kryzys” nie powinien być w naszych ustach zwiastunem katastrofy, ale niezwykle pożądanej, rozwojowej zmiany.

Naszą książkę polecamy więc przede wszystkim parom z dziećmi. Kierujemy ją również do par bez dzieci, a także singli i singielek. Wierzymy, że informacje w niej zawarte przysłużą się każdemu. Piszemy bowiem nie tylko o seksualności młodych rodziców, ale i w szerszym kontekście o intymności i relacjach partnerskich. Taka wiedza może się przydać w zrozumieniu tego, co się już do tej pory w naszym życiu wydarzyło, co wydarza się teraz, a także da wsparcie w tym, co przed nami.

Książka powstała z potrzeby podzielenia się informacjami i praktyką wyniesioną z naszych doświadczeń trenerskich oraz terapeutycznych.

Postaramy się odpowiedzieć na pytania:

- Jak lepiej poznać samego siebie, a z partnerem/partnerką być jeszcze bliżej niż dotąd?
- Jak skorzystać na kryzysie młodego rodzicielstwa, aby naprawić, wzmocnić i rozwinąć życie w bliskości i intymności z ukochaną osobą?
- Jak seksualność może nas poprowadzić w zupełnie nowe rejony życia, abyśmy nie usychali z tęsknoty, nie chowali się za lękami i wstydem?
- W jaki sposób seksualność pary może się przeobrazić w obszar wsparcia i szansę na odkrycie swoich własnych głębokich potrzeb oraz pragnień?
- W jaki sposób seksualność może być dla nas drogą rozwoju osobistego i duchowego?

Odkąd się poznaliśmy i pokochaliśmy w 2004 roku, zaczęliśmy pracować wspólnie jako trenerzy rozwoju osobistego i nauczyciele tantry. Od roku 2010 koncentrujemy działania głównie na wspieraniu długoterminowych relacji partnerskich. Prowadzimy zaawansowane

warsztaty dla par, które w opisie i nazwie dotyczą między innymi elementów seksu tantrycznego, ale dotyczą kompleksowego podejścia do związku: tego, w jaki sposób rozmawiamy, jak pielęgnujemy bliskość, jak się kochamy.

Uczymy pary głębokiego spotkania w intymności i właśnie w taki sposób korzystamy z praktyki tantrycznej. Przez lata naszej pracy zauważyliśmy, że długoterminowe związki w drodze do tego prawdziwego i szczerego spotkania natrafiają na mnóstwo przeszkód. Czasami okazują się one nie do przejścia, stanowiąc powód wielu nieszczęść, a nawet rozstań. Jeśli jednak do owych przeszkód uda się podejść z uważnością, w sposób systemowy, to zamieniają się one w wyzwania, które podejmowane razem, zbliżą parę i wzmocnią łączące ją miłosne więzi.

Przez kilkanaście lat pracy z parami poznaliśmy tysiące historii. Udało nam się nauczyć bardzo wiele o relacjach. Dostrzegliśmy, co najczęściej szwankuje, o co potykają się nasi kursanci, ale też czego potrzebują najbardziej. Pary często przyjeżdżają po lepszy seks – bo pragniemy tej przyjemności wszyscy – a wyjeżdżają z umiejętnością rozmowy ze sobą. W jednym z warsztatów uczestniczyła para lekarzy z trzydziestoletnim stażem w relacji, w pewnym momencie mężczyzna powiedział do nas ze łzami w oczach: „Przyjechaliliśmy tu po więcej seksu, a teraz siedzimy ze sobą przytuleni i to nam wystarcza...”.

Zgłaszają się do nas zarówno ci, którzy właśnie są w kryzysie, jak i ci, którzy wierzą, że tworzą tak doskonałą parę, że kryzys nigdy ich nie spotka. Są też tacy, dla których nasze warsztaty to ostatnia deska ratunku, przyjeżdżają „na receptę” wypisaną przez ich terapeutę. Są i ci uduchowieni, szukający świętości, pragnący poznać samych siebie bardziej i głębiej. Wreszcie przyjeżdżają sami terapeuci, seksuolodzy, psychologowie i trenerzy rozwoju osobistego. Wszystkich łączy jedno: przeczucie, że w ich relacji leży niesamowity potencjał, że nie odkryli jeszcze wszystkiego i że w ich miłości, w której jest miejsce i na rozum, i na uczucia, i na świadomy seks, kryje się nadzieja na odnalezienie siebie. Ta książka jest więc dla

wszystkich par, a także dla tych, którzy myślą o założeniu rodziny, o wejściu w związek i chcą podejść do tego z pełną świadomością.

Wyszczególniliśmy jednak moment przemiany z partnerów w rodziców. Na rynku poradników istnieje wiele wspaniałych książek o świadomym macierzyństwie, rodzicielstwie czy wychowaniu. Są doskonałe tytuły poświęcone relacjom i seksowi. Mimo to nie znaleźliśmy publikacji, która odnosiłaby się do specyficznego momentu powiększenia rodziny, książki skierowanej do osób, które w procesie stawania się rodzicami mierzą się z szeregiem wyzwań związanych z własną seksualnością. Zarówno podczas ciąży, jak i po porodzie czy też na późniejszym etapie bycia rodzicami.

Także na polu rodzicielstwa jesteśmy praktykami. Jestem tatą dorosłej córki, a wspólnie z Zosią mamy dwoje małych dzieci, które są dla nas wspaniałymi nauczycielami pokory i oddania. Nasze córki uczą nas przede wszystkim chwytania cennych chwil – zarówno tych spędzanych z nimi, jak i tych, kiedy jesteśmy ze sobą sam na sam.

Trzymacie w rękach przewodnik napisany przez rodziców dla rodziców. Mamy jednak świadomość, że wiedza i doświadczenie, którymi się tu dzielimy, mogą wspierać nie tylko w pełnym wyzwań okresie rodzicielstwa. Wyszczególnione w tej książce umiejętności są uniwersalne i niezależne od etapu życia. Mogą służyć przez wiele lat, stając się – jak to było w naszym przypadku – fundamentem zdrowej, długoterminowej relacji partnerskiej.

Chociaż tytuł tej książki odnosi się do życia seksualnego, bardzo dużo miejsca poświęcamy sprawom niezwiązanym bezpośrednio z seksem. Nasze doświadczenie podpowiada nam, że w długoterminowej relacji partnerskiej nie istnieje dobry seks oderwany od innych aspektów wspólnego życia. Wszystko jest ze sobą splecione i powiązane. Podczas pisania postanowiliśmy podejść do tematu całościowo. Chcemy przekazać pełen obraz dobrze funkcjonującej relacji, w której spełniony seks jest jej ukoronowaniem. Jeśli zatem szukacie dziesięciu szybkich porad, jak nowatorsko zaspokoić partnera, czy dwudziestu sposobów na obłędny seks oralny – być może pocujecie się nieco rozczarowani.

Po pierwsze – opowiemy wam o różnych etapach rozwojowych, przez które przechodzi każda relacja. Dotkniemy tematów związanych z seksualnością w ciąży, po porodzie i w rodzinie z dziećmi.

Po drugie – podzielimy się z wami autorską trzystopniową metodą wspierania relacji partnerskich.

Po trzecie – porozmawiamy o najczęstszych trudnościach par, które napotykamy na naszej warsztatowej ścieżce.

Po czwarte – pokażemy, jak nowatorsko podejść do życia seksualnego, aby otworzyć nowe horyzonty wspólnego życia intymnego.

Znaczna część książki została spisana w formie żywego wywiadu, tak aby łatwiej się czytało czasami nie najłatwiejsze treści. Współautorką i akuszerką myśli zawartych w książce jest Natalia Fiedorczyk, pisarka, dziennikarka i redaktorka, która z perspektywy odbiorczyni tego, co proponujemy parom, zadała nam szereg ciekawych pytań.

HISTORIA ZOSI I DAWIDA

Dawid: Z wykształcenia jestem... filozofem. Po ukończeniu studiów wszedłem z ogromną pasją i zaangażowaniem w obszar psychoterapii i rozwoju osobistego. Od lat interesowałem się filozofią Wschodu oraz tym, w jaki sposób może się ona przyczynić do polepszenia jakości życia i relacji ludzi żyjących w zachodnim kręgu kulturowym.

Zosia: Ukończyłam studia psychologiczne i pogłębiałam wiedzę oraz rozwijałam się w dziedzinie psychoterapii i wsparcia psychologicznego. Odkąd pamiętam, ważny był dla mnie temat energii seksualnej i życiowej mocy, a relacje i miłość były pewną osią. Jednak to, co robię teraz – wspólnie z moim mężem Dawidem – w życiu prywatnym i zawodowym, zaczęło się pewnego pięknego czerwcowego dnia, kiedy spotkaliśmy się na warsztatach. A w zasadzie nawet jeszcze nie na samych warsztatach, lecz podczas podróży samochodem na miejsce...

Dawid: Kolega, z którym jechałem, powiedział, że zabierze się z nami jeszcze jedna znajoma. Dobrze pamiętam – piękny słoneczny dzień, dziesiąty czerwca, ciepło, poranek. Byłem wówczas w samym środku pewnego rozwojowego wyzwania, które sam sobie narzuciłem. Jakiś czas wcześniej zakończyło się moje małżeństwo, z którego narodziła się córka. Rozstanie z żoną mocno mnie poruszyło i czułem, że na niepowodzeniu tej relacji zaważyło wiele moich nieprzepracowanych problemów. Żeby przyjrzeć się swojej odpowiedzialności za to, co wydarzyło się w naszym związku, postanowiłem podjąć... półroczny celibat. Nie chciałem „dać się uwieść” kolejnej relacji partnerskiej, zanim nie zrobię porządku z samym sobą. I dosłownie w środku tej wewnętrznej podróży przydarzyło mi się życie.

Zosia: Przydarzyłaś się ja! W moim przypadku było inaczej, choć trochę podobnie. Byłam wówczas w relacji z innym chłopakiem, ale czułam, że nie jest to mężczyzna, z którym chcę spędzić resztę mojego życia – byliśmy razem, bo wiele się od siebie nauczyliśmy. I właśnie tego poranka z samochodu wysiadł Dawid i szeroko się do mnie uśmiechnął. Pomyślałam sobie: „Oho, a może to właśnie on? Ten mężczyzna?”. Natychmiast jednak odpuściłam to myślenie, będąc przekonaną, że nie, tym razem nie będę miała wobec nowej znajomości żadnych konkretnych oczekiwań. Zobaczę, co się stanie. Przedstawiliśmy się sobie i wsiadłam do środka.

Dawid: Pamiętam, że usiadłaś w aucie za moimi plecami, spokojnie jednak mogłem zerkać na ciebie w lusterku. Po krótkim czasie zatrzymałem się na stacji, żeby zatankować. Ponieważ jechaliśmy do innego miasta, postanowiliśmy, że zrzucimy się na paliwo. Chwilę dyskutowaliśmy, ile każde z nas – ja, ty i nasz wspólny znajomy – powinno na to przeznaczyć. W pewnym momencie podałaś mi cały portfel i powiedziałaś: „Po prostu weź tyle, ile potrzebujesz”. Bardzo mnie to zbiło z tropu.

Podanie obcemu facetowi całego portfela, w którym miałaś pieniądze, dokumenty, w zasadzie kawałek swojego życia, stanowiło

obdarzenie zaufaniem, którego zupełnie się nie spodziewałem. Byłem przyzwyczajony, że sprawy materialne są indywidualną rzeczą każdego człowieka, a czyjś portfel to coś bardzo prywatnego. Ty natomiast zrobiłaś coś, co zupełnie wytrąciło mnie z moich przekonań i zaburzyło mój schemat myślenia, jak może wyglądać relacja. Być może nawet nie zdawałaś sobie sprawy, jak cenny prezent mi dajesz – ufasz mi na dzień dobry. Oczywiście z portfela wzięłem dokładnie tyle, ile potrzebowałem.

Zosia: A później... wpadliśmy w poślizg.

Dawid: Tak, kolejny znak od losu. Po pewnym czasie wpadliśmy w ostry poślizg, z którego udało się nam wyjść cudem. Samochód nie miał nowoczesnych rozwiązań typu kontrola trakcji czy ABS, więc zupełnie instynktownie szybko skontrowałem auto zmierzające prosto do rowu. W rowie leżał już rozbity polonez, który chwilę temu podobny manewr przyplacił twardym lądowaniem. Wokół tamtego auta stał tłumek gapiów. Tak więc w aucie, które straciło przyczepność, sunęliśmy wprost w stojące na drodze zbiegowisko ludzi. Te ułamki sekund, kiedy gapie rozbiegali się w popłochu, cudem unikając wpadnięcia pod nasze koła, zostaną ze mną na zawsze. Chyba tylko nadludzka interwencja i dużo szczęścia sprawiły, że zdołałem w pełnym poślizgu wejść w ten zakręt, ominąć ludzi i bez żadnego uszczerbku dla nikogo pojechać dalej...

Miałem ręce zaciśnięte na kierownicy, znajomy trzymał uchwyt na podsufitce. Ta brzęcząca cisza tuż po naszym spektakularnym drificie była napięta, nieznośna... i wtedy...

Zosia: ...i wtedy powiedziałam coś w rodzaju: „Wiedziałam, że nic nam się nie stanie”.

Dawid: „Wiedziałam, że nic nam nie będzie” – tak powiedziałaś spokojnym, rozluźnionym głosem. Nie wiem, czy większe wrażenie zrobiła na mnie sama ta pełna adrenaliny akcja, czy twoja reakcja.

To było kolejne zaburzenie mojego osobistego schematu relacji. Byłem (naprawdę!) przyzwyczajony do tego, że bliskie mi osoby reagują eskalacją napięcia. Spodziewałem się reprimendy, zresztą według mnie słusznej, w stylu: „Jezus Maria, byłam przekonana, że nas zabijesz!”, „A nie mówiłam?” albo chociaż: „Może jednak zwolnisz?”. Sam pewnie zareagowałbym w podobny sposób. Tymczasem w tym jednym zdaniu dostałem tyle akceptacji, wsparcia i zaufania, że od razu, z własnej woli zwolniłem i jechałem już znacznie ostrożniej.

Zosia: Oczywiście udało się nam dojechać na to spotkanie w jednym kawalku. Całe szczęście! To były warsztaty z zakresu psychoterapii, więc miały określony kontrakt, czyli ustalenia wskazujące na granice relacji, w której pozostają uczestnicy. Dozwolony, a wręcz oczekiwany był kontakt fizyczny – nieseksualny dotyk, bliskość fizyczna, przytulanie, nie mogło być jednak mowy o nawiązywaniu relacji seksualnej czy biznesowej. Warunkami brzegowymi były bezpieczeństwo, skupienie na kontakcie i własnym procesie rozwojowym. I podczas tych dość intensywnych warsztatów czułam w sobie ogromną potrzebę, żeby być blisko ciebie. Zarówno pod względem szczerości, bliskości emocjonalnej, jak i w tym, że chcę być blisko fizycznie, móc się przytulić.

Dawid: Dostaliśmy przestrzeń do pracy terapeutycznej w dwójkach i też bardzo mnie do ciebie ciągnęło. Powiem tylko, że nie czułem tego wówczas w tym tradycyjnym kontekście uwodzenia, że jest to jakaś męsko-damska gra. Chciałem cię poznać jako osobę. Dostaliśmy na tamtych warsztatach taki podarunek przestrzeni, by się sobie nawzajem przyjrzeć, i dzięki tym zupełnie szczerym rozmowom, dzięki otwartości, którą ta formuła niejako wymuszała, oboje wyjeżdżaliśmy stamtąd z przekonaniem, że musimy się spotkać jeszcze raz.

Zosia: Nastąpiło to zupełnie naturalnie. Umówiliśmy się – oczywiście oboje jakby w pełnym zaślepieniu, że to nasze międzyludzkie

spotkanie, które rozpoczęło się przecież na warsztatach, jest zaczątkiem relacji i miłości. Sama napisałam do ciebie pierwsza, ale zanim do tego doszło, rozstałam się ze swoim ówczesnym chłopakiem, w sumie dzień po powrocie z tamtych warsztatów.

Dawid: I po prostu przyjechałaś do mojego domu ze szczoteczką do zębów i zostałam na zawsze...

Zosia: Przez kolejne dni rozmawialiśmy ze sobą – miało to formę takich samych sesji terapeutycznych, jakie praktykowaliśmy podczas weekendowych warsztatów, ale tak naprawdę te rozmowy były do tego stopnia głębokie i szczerze, jakbyśmy robili sobie nawzajem jakąś aktualizację systemu, czując głęboką potrzebę, aby dowiedzieć się o sobie nawzajem naprawdę wszystkiego.

Dawid: I siódmego dnia od naszego poznania wyznaliśmy sobie miłość, bo wreszcie to do nas dotarło – że tak, to jest miłość.

Zosia: I że to jest ten mężczyzna. Ten, na którego czekałam.

Dawid: I że to jest kobieta, która otwiera przede mną ten wszechświat partnerstwa, zaufania. Że tak naprawdę związek nie jest emocjonalnym uwikłaniem ani unią użytkowo-praktyczną, w której ci wygodnie, lecz żywą, pulsującą więzią. Że prawdziwy związek jest miłością.

Zosia: Ale pozostawał jeszcze celibat. Byłeś w nim zaledwie od kilku tygodni, a mnie naprawdę zależało, żebyś dał sobie tę przestrzeń. Tym bardziej że ja też chciałam się najpierw z tobą zaprzyjaźnić.

Dawid: Moja wewnętrzna potrzeba wyjścia poza schemat w tej własnie relacji sprawiła, że kiedy odkrywaliśmy między sobą bliskość, fizyczność i seksualność, powstrzymywaliśmy się od penetracji, od klasycznego stosunku. Te miesiące, w których trzymaliśmy się z dala od typowego seksu, spędziliśmy na...

Zosia: ...na praktykowaniu czegoś w rodzaju tantry, chociaż wówczas nie byliśmy tego świadomi. Badaliśmy nasze ciała, to, jak na siebie reagują. Badaliśmy punkty, w których ożywa energia seksualna, w których otwiera się czułość. Poznawaliśmy siebie.

Dawid: Całkowicie przełamaliśmy nasz dotychczasowy schemat, zakochując się w sobie, pozwalając jednocześnie, by to, co do tej pory wiedzieliśmy o zakochaniu, zresetowało się i zrestartowało, stworzyło jakość, która procentuje do tej pory.

Zosia: Weszliśmy w świat tantry i seksu tantrycznego jako para w życiu osobistym, a także jako partnerzy-nauczyciele. W pewnym momencie, a działo się to, kiedy już ta praktyka stała się częścią naszej tożsamości, poczuliśmy, że chcemy stworzyć coś własnego. Że pewne założenia, które proponują inni praktycy i nauczyciele seksu tantrycznego, są nie do końca „nasze”...

Dawid: Uznaliśmy, że chcemy pracować z parami tak, by przy pomocy ich energii seksualnej oraz introspekcji naszej wiedzy terapeutycznej i psychologicznej wzmacniać ich długoterminowe związki, wzbogacać je.

Zosia: A w tej książce zamierzamy wam przekazać nieco doświadczeń i przemyśleń wywiedzionych z wieloletniej praktyki, tysięcy rozmów, mnóstwa warsztatów, relacji i spotkań, a także podróży na Wschód. Szczególnie istotne wydaje mi się spojrzenie na związki damsko-męskie, w których pojawiają się dzieci.

Dawid: Bo jesteśmy też rodzicami dwóch małych dziewczynek i to wszystko, co chcemy dalej opowiedzieć, stanowi także część naszego doświadczenia – nie tylko zawodowego. Jest to po prostu nam obojgu bardzo bliski temat.

CZY ISTNIEJE RECEPTA NA UDANY SEKS

Czym jest według nas udany seks? Jaki kryje się w nim potencjał? I co najważniejsze – co jest w relacji niezbędne, by z naszego seksualnego potencjału rzeczywiście skorzystać?

Uwaga! Tajemnicą udanego seksu wcale nie są wspólnie przeżywane orgazmy. O udanym seksie nie świadczy też wielogodzinne zbliżenie czy nawet intensywność doznań. A może jednak – zapytają niektórzy – jakieś sztuczki? Czy naprawdę nie chodzi o znajomość topografii punktu G, świadomej kobiecej ejakulacji czy sztuki osiągnięcia multiorgazmów? Otóż nie...

O udanym seksie możemy mówić wtedy, gdy oboje partnerzy doświadczają głębokiej satysfakcji. A to doświadczenie wynika z pełnego, wielopoziomowego spotkania dwojga ludzi. Spotkania tak wnikliwego i prawdziwego, że ich poczucie indywidualnej tożsamości na chwilę się zatracą, by odnaleźć się we wspólnym poczuciu zjednoczenia. Tak przeżywany seks może stać się doświadczeniem o wiele bardziej przejmującym niż sama zmysłowa przyjemność, nie wspominając o rozładowaniu napięcia.

Poprzez miłość jednoczymy się z partnerem tak, że przestajemy go na chwilę odbierać jako osobne ciało, odrębną osobowość czy wręcz byt. Poszerzamy swoją świadomość znacznie bardziej, wykraczamy poza kruche granice własnego „ja”. Rozpoznajemy, że w swej najintymniejszej naturze jesteśmy prawdziwie wolni, sami stajemy się miłością.

Owo spotkanie jest doświadczeniem, o którym możemy mówić w kategoriach duchowych. Polega ono na tym, że nagle dostrzegamy siebie w nierozzerwalnym połączeniu ze wszystkim dookoła. Wychodzimy z poczucia autoizolacji i dostrzegamy siebie jako część większej całości.

Seks daje nam szansę na doświadczenie najgłębszego z możliwych spotkań z drugą osobą, włączone w to doświadczenie są bowiem nasze ciała, nasze serca i nasz umysł. Możemy zaangażować każdy poziom naszej percepcji, pobudzić do działania każdą

komórkę ciała, być w pełni oddani emocjonalnie oraz przeżywać świadomie każdą pojedynczą chwilę, jedna za drugą – tak jakby czas przestał na moment istnieć.

Czy to w ogóle możliwe? Tak, ale wymaga dojrzałości i gotowości, ponieważ potrzebna jest umiejętność spotkania się ze sobą w prawdzie, na każdym z wymienionych wcześniej poziomów po kolei.

Potrzebujemy:

- przede wszystkim pełnego zaufania do samego siebie,
- pełnego zaufania do partnera,
- odwagi, po drodze bowiem możemy spotkać zagrzebane demony przeszłości – na przykład nieuleczone rany emocjonalne,
- determinacji, gdyż kiedy jest trudniej, łatwo się zniechęcić,
- dystansu wobec oczekiwań,
- ciekawości.

Obrawszy tę ścieżkę, będziemy zaglądać w zupełnie nowe rejony naszej tożsamości, przez co możemy się o sobie i partnerze dowiedzieć wielu ciekawych rzeczy. Dostajemy szansę, aby poznać siebie na nowo, odkryć, kim tak naprawdę jesteśmy, po co się urodziliśmy i dlaczego się spotkaliśmy na tej cudownej planecie.

Wspominaliśmy wcześniej, że po takie właśnie doświadczenia przyjeżdżają do nas pary. I mimo że znamy techniki, które tego uczą, to doskonale wiemy, że na takie spotkanie trzeba być gotowym. Nie zawsze jest to oczywiste.

Nawet z partnerem, którego świetnie znamy, nawet w wieloletnim związku prędzej czy później natrafiamy na blokady, których najczęściej się nie spodziewamy. Dzieje się tak z wielu powodów. Nie ma to związku wyłącznie z deficytami dotyczącymi seksualności, ale i z pozornie niezwiązanymi z seksem rejonami naszej relacji.

Jeśli seks ma być pełnym zaangażowania spotkaniem, to wszystkie jego warstwy muszą być w pewnym sensie uzdrowione.

Opracowane przez nas techniki, które z początku miały pomagać w głębokim doświadczeniu świadomie przeżywanej seksualności, są nie tylko uniwersalne, ale też wydają się nam wręcz niezbędne w budowaniu szczęśliwej, długoterminowej relacji partnerskiej. Często słyszeliśmy od uczestników po warsztatach: „Tego powinni uczyć w szkołach!”. Wiele z tych narzędzi to absolutnie podstawowe wyposażenie każdej sprawnie funkcjonującej pary, inne są bardziej wyrafinowane i nowatorskie. Wszystkie jednak układają się w pewien podstawowy schemat:

KOMUNIKACJA > BLISKOŚĆ > INTYMNOŚĆ = SPEŁNIENIE W RELACJI

Mamy oczywiście świadomość, że jest to obraz umowny. Wszystkie trzy elementy napotkamy na każdym z wymienionych poziomów. Pełne spotkanie angażuje i intymność, i bliskość, i komunikację. Nawet jeśli tylko ze sobą rozmawiamy, to przecież w głębi możemy czuć się zarówno blisko, jak i intymnie. Jeśli kochamy się z bliską osobą, to w grę wchodzi zaangażowanie, zatem seks będzie niepełny bez bliskości oraz komunikacji. Pełnia relacji zachodzi, kiedy wszystkie te trzy elementy są sprawne, współdziałają, a nawet dają efekt synergii. Są jak różne składniki potrawy, która dobrze przyrządzona, daje wspaniały nowy smak i zapach. Niemniej w przepisie uwzględnione są pojedyncze składniki, a dobry kucharz wie, że ich jakość i świeżość stanowią podstawę efektu końcowego. Pamiętając o tym, rozłożyliśmy „dograną parę” na czynniki pierwsze, aby móc stworzyć uniwersalny przepis dla innych par.

Listę składników już znacie – w książce odnajdziecie sposób przyrządzenia. Wzajemne oddziaływanie na siebie komunikacji, bliskości i intymności możemy porównać do mapy, którą nakładamy na schemat ciała człowieka.

Komunikację zlokalizujemy na poziomie gardła i głowy (świadome słuchanie–mówienie). Bliskość umiejscowimy w korpusie, czyli

głównie w sercu, ale i w przeponie oraz w brzuchu. Będziemy tu więcej mówić o emocjach „z brzucha”, zaufaniu „ze splotu słonecznego” i najważniejszym – miłości „z serca”. Najpierw zajmiemy się usprawnieniem działania głowy, aby następnie zejść do serca. Kiedy zadzierzgniemy więź i pocujemy się blisko w zaufaniu oraz miłości, pójdziemy dalej do „miednicy”, czyli przestrzeni głębokiej intymności. Owa przestrzeń znajduje się najdalej od głowy, rozumu i racjonalności. Stanowi obszar najmniej uświadomiony, bywa przesłonięta trudnymi historiami, wstydliwymi przekonaniem i kulturowym tabu. Przestrzeń energii seksualnej wymaga uleczonej bliskości i umiejętnej komunikacji. Wtedy w naszym życiu, w naszej relacji odkryjemy magię, o której nie śniło się filozofom – ci zazwyczaj ograniczają się bowiem do rozważań wyłącznie z poziomu rozumu.

