

KAROLINA SOKOŁOWSKA

9

LIFEHACKÓW  
ZMIENIAJĄCYCH  
TWOJE ŻYCIE  
EROTYCZNE



# 9 lifekacków zmieniających Twoje życie erotyczne

“Jeśli myślisz, że Twoje życie erotyczne mogłoby być lepsze, to prawdopodobnie masz rację.”

Karolina Sokołowska

# Spis treści:

Słowo wstępu.....	4
Używajcie lubrykantów.....	6
Ćwicz uważność w akcie zbliżenia.....	8
Szanuj potrzeby i granice osoby partnerskiej - komunikuj i egzekwuj własne granice .....	11
Ciało jest instrumentem przyjemności.....	13
Kompleksowo dbaj o Waszą relację.....	16
Otwórz się na nowe doświadczenia.....	18
Nie pomijaj gry wstępnej i buduj erotyczne napięcie.....	21
Jak to jest z kimś innym?.....	24
Nie wstydź się! .....	25
Epilog.....	28
O mnie.....	29

# Słowo wstępu

Jeśli poprosiłabym Cię teraz o ocenienie Twojego poziomu satysfakcji z życia erotycznego, jaka by ona była? Czy jest ono zadowalające? Czy czujesz, że Twoje potrzeby są w nim ważne i czy je realizujesz? Czy znasz swoje ciało i sposób, w jaki ono reaguje na różne rodzaje stymulacji? Czy wiesz co lubisz, a czego nie chcesz? Czy potrafisz swobodnie rozmawiać o swoich pragnieniach i fantazjach, czy potrafisz stawiać granice i je egzekwować? Czy czujesz się pewnie we własnej seksualności, czy też zdarza Ci się wstydić lub czuć wyrzuty sumienia?

Wszystkie powyższe czynniki przekładają się na Twoje zadowolenie z erotycznej sfery życia. Jeśli się w niej nie rozwijasz, nie podnosisz własnej świadomości, to możesz odczuwać, że jego jakość nie jest dla Ciebie wystarczająco satysfakcjonująca. To z kolei nie pozostaje bez wpływu na Twoją ogólną satysfakcję z życia. Dziś nikt już nie podważa związku między zdrową, świadomą seksualnością a dobrostanem psychicznym. Są one ze sobą ściśle powiązane, dlatego działaj i obserwuj, jak drobne zmiany pracują na wielki rezultat.

Na tych stronach znajdziesz 9 lifehacków, które, moim zdaniem, potrafią wiele zmienić w erotycznej sferze życia. Dotyczą one zarówno fizycznych, jak również duchowych aspektów intymności. Mówią zarówno o relacji z osobą partnerską, jak również o relacji ze sobą, z własnym ciałem, która jest kluczowa dla pełnego satysfakcji życia seksualnego. Niektóre możesz bez trudu wprowadzić od dziś, inne być może będą od Ciebie wymagać więcej czasu i będą bardziej angażujące. Każdy jednak może dać Ci więcej satysfakcji nie tylko erotycznej, ale tak po prostu. Zaczynamy!



# 1. Używajcie lubrykantów

Lubrykant to środek nawilżający w postaci płynu lub żelu, przeznaczony do nawilżenia stref intymnych przed ich stymulacją.

Ta rada pomimo swojej prostoty naprawdę mocno wpływa na podniesienie jakości życia erotycznego. W momencie podniecenia ludzkie ciała produkują wydzieliny, które mają ułatwić penetrację. W przypadku pochwy jest to śluz, w przypadku penisa jest to preejakulat. Bardzo często jednak naturalna lubrykacja jest niewystarczająca do rozpoczęcia stosunku. Podniecenie i psychiczną gotowość do zbliżenia nie zawsze idzie w parze z odpowiednią reakcją organizmu. Kiedy narządy płciowe nie są odpowiednio nawilżone komfort zbliżenia znacznie się obniża, nie wspominając już o tym, że w takiej sytuacji łatwo o podrażnienia. Podrażnienia takie często stają się przyczyną infekcji pochwy. Jeśli jest za sucho, seks nie jest przyjemny. Przeciwnie, możecie być bolesny, a to może także wpłynąć negatywnie na chęć do zbliżeń w przyszłości. Seks analny bez użycia lubrykantu może w ogóle nie być możliwy. Błoną śluzową odbytu jest wyjątkowo delikatna i podatna na podrażnienia. W przypadku

penetracji analnej lubrykant jest więc konieczny.

Każda aktywność seksualna praktycznie może wiele zyskać, kiedy włączymy do zabawy lubrykant, od masturbacji przez seks oralny, penetracje waginy i odbytu. Im bardziej jest ślisko tym lepsze doznania. Na rynku dostępne są także żele nawilżające do okolic intymnych, które podnoszą wrażenia smakowe a także dostarczają dodatkowo efekty np. chłodu, rozgrzewania, mrowienia czy łaskotania. Producenci prześcigają się w udoskonalaniu formuł, wzbogacając je np.: o witaminy, kwas hialuronowy, rumianek czy aloes. Aktualnie w bogatej ofercie lubrykantów każdy może znaleźć taki, który będzie idealnie dopasowany zarówno do celu, jak również do osobistych preferencji.

Lubrykanty różnią się od siebie choćby bazą kosmetyku. W zależności od niej mają one także różne właściwości.

Lubrykanty na bazie wody są bezpieczne do używania ze wszystkimi gadżetami erotycznymi i tylko one są zalecane do użycia z zabawkami wykonanymi z silikonu, żelu, czy cyberskóry. Łatwo

je zmyć i z reguły nie pozostawiają śladów np. na pościeli.

Lubrykanty na bazie silikonu są bardzo śliskie a efekt nawilżenia trwa naprawdę długo. Nie są one jednak polecane do gadżetów erotycznych, ponieważ mogą uszkadzać ich powłokę.

Lubrykanty hybrydowe łączą w sobie różne składniki, np. bazę wodną z silikonem, olejkami roślinnymi. Dzięki takim połączeniom mają swoje unikalne właściwości.

Wybieraj lubrykanty najbardziej odpowiadające Twoim potrzebom.



## 2. Ćwicz uważność w akcie zbliżenia

Uważna obecność przynosi wiele korzyści na każdej płaszczyźnie życia, również tej erotycznej. Chwilę intymności są prawdziwą uczta dla zmysłów. Niestety, kiedy jesteśmy przebodźcowani i rozkojarzeni, ciężko jest nam zauważyć, jak wiele wspaniałych doświadczeń płynie dla nas z takiej bliskości jak przytulenie, pocałunek, pogłaskanie. Skupiamy się na tym, co wydaje nam się najważniejsze, a ignorujemy bodźce, które wydają nam się nieistotne. Często spływamy te chwile bliskości, podczas gdy to właśnie jest przestrzeń na poszerzanie doświadczeń. To właśnie w chwilach, kiedy oddajemy się sobie bez reszty powinniśmy się bardziej na siebie otwierać, dostrzegać swoją obecność i wszystkie powstające w nas odczucia. To właśnie w tych chwilach bezbronności i wrażliwości powinniśmy być pewni, że jesteśmy wolni od oceniania i możemy po prostu karmić zmysły.

Brzmi dobrze, ale jak to zrobić? Zaczniście razem

ćwiczyć uważność. Prostym zadaniem, które może Wam w tym pomóc będzie wspólne skanowanie ciał. Potrzebujecie do niego tylko kilkunastu minut. Zostawcie telefony w innym pomieszczeniu. Zgaście światło w sypialni. Możecie zdjąć ubrania i być nadzy, możecie także zostać w bieliźnie lub w ubraniu, choć na pewno będzie ono stanowiło formę bariery, dlatego im mniej macie na sobie tym lepiej. Połóżcie się wygodnie na łóżku lub stańcie naprzeciwko siebie. Teraz przytulcie się tak, aby stykać się ze sobą jak największą powierzchnią ciała. Oplećcie wokół siebie ręce, zetknijcie ze sobą twarze, wybierzcie najbardziej intuicyjne dla Was pozycje. A teraz spróbujcie od samych stóp „zeskanować” łączące was miejsca i doznania, jakie płyną z tego połączenia. Może to być na przykład temperatura ciała osoby partnerskiej, tekstura jej skóry, owłosienie lub jego brak, zapach, siła nacisku w różnych częściach, oddech, który może unosić wasze ciała lub . Im więcej takich doznań zauważycie tym więcej macie materiału, by stworzyć naprawdę niezapomniane doznania. Pozwólcie waszym zmysłom zauważać je, ale nie analizujcie ich, nie przypisujcie im żadnych wartości. Po prostu dostrzegajcie je i doświadczajcie ich w świadomy sposób.

Spędźcie w ten sposób 5, 15 lub 50 minut – tak długo, jak będzie to dla Was miało wartość, jak długo będziecie mieć na to ochotę. Znajdźcie czas na regularną praktykę tego ćwiczenia uważności, lub znajdźcie inne, wspólne pomysły na wzajemną uważną obecność. Może zrobicie z tej wspólnej praktyki Wasz rytuał? Pozwoli Wam to nie tylko pogłębić więź między Wami, ale również nawiązać bliższe relacje z własnym ciałem. A pozytywna więź z własnym ciałem jest naprawdę jednym z najważniejszych czynników satysfakcji erotycznej.



### 3. Szanuj potrzeby i granice osoby partnerskiej – komunikuj i egzekwuj własne granice

Szacunek dla drugiej osoby to moim zdaniem jedna z najbardziej seksownych cech potencjalnej osoby partnerskiej a zarazem wyraz miłości i zaangażowania. Okazując szacunek zarówno dla potrzeb, jak i dla granic partnera/ki budujesz jej zaufanie i poczucie komfortu, które mają ogromne znaczenie zarówno dla satysfakcjonującego życia seksualnego, jak również dla waszej relacji. Poczucie bezpieczeństwa pozwoli Wam wspólnie eksplorować to co ciekawe, ale nieznanne, również w sferze intymności. Kiedy nie musimy się bać braku akceptacji i odrzucenia, możemy odrzucić maski i być naprawdę sobą. Kiedy tego zaufania brakuje, zamykamy się na wyrażanie swoich potrzeb i emocji.

Kiedy brakuje nam zaufania do partnera cały czas kierujemy swoją uwagę na wykrywanie potencjalnych zagrożeń i ewentualną reakcję. Lęk przed odrzuceniem skutecznie zniechęca do

dzielenia się swoimi fantazjami erotycznymi czy potrzebami. Zniechęca także do stawiania granic i odsłaniania swojej wrażliwej strony. Ciągłe trzymanie gardy jest wyczerpujące i stresujące. W takich warunkach trudno o budowanie wartościowej, trwałej i wspierającej więzi.

Partner, przed którym możemy się otworzyć jest ukojeniem dla naszego systemu nerwowego. Bezpieczeństwo, jakie czujemy w jego obecności pozwala nam zachować cenną homeostazę emocjonalną. Pozwalamy sobie na relaks, zamiast ciągle analizować otrzymywane sygnały. To pozwala nam czuć się pewnie w relacji i śmiało wyrażać swoje potrzeby i uczucia. Otwarta komunikacja, którą możliwa jest właśnie dzięki zaufaniu, pozwala na szczerą rozmowę nie tylko o tym, czego pragniemy, ale także o tym, gdzie przebiegają nasze granice. Pewność, że są one respektowane przez osobę partnerską, dodaje pewności na nieznanym rubieżach seksualności.

## 4. Ciało jest instrumentem przyjemności

Jeśli nie masz z nim wystarczająco bliskiego kontaktu może Cię on trochę onieśmielać. No i nie od razu gra na nim będzie na wirtuozerskim poziomie. Ale nikt nie zaczyna grać na skrzypcach czy na fortepianie od płynnego koncertu, a raczej od poznania instrumentu. Ty także spójrz na swoje ciało z nieco innej perspektywy. Poznaj nie tylko ogólną zasadę działania, ale również indywidualne cechy egzemplarza, którym jesteś. Skoro grasz na tym instrumencie od jakiegoś czasu, nie powinien on mieć przed Tobą żadnych tajemnic. Dlatego musisz dotknąć każdej struny i sprawdzić, jaką ona wywołuje reakcję. Dopiero gdy to zrozumiesz, będziesz w stanie zagrać koncert zakończony owacją na stojąco.

Porzucając muzyczne analogie - poświęć swojemu ciału trochę uwagi. Poznaj je, eksperymentuj z rodzajami stymulacji, obserwuj jego reakcję. Sprawdź co jest dla Ciebie przyjemne i do czego to prowadzi. Bądź ciekawskim odkrywcą i badaj każdy centymetr

swojego ciała. Osobiście uważam, że dużym błędem jest nieokazywanie mu należytego zainteresowania. To właśnie ciało, które jest naszym domem, możemy poznać najlepiej, z pierwszej perspektywy. Dlatego, że pozwala Ci ono doświadczyć wszystkich wspaniałych rzeczy, jak promienie słońca na twarzy, krople letniego deszczu, trzymanie Twojej dłoni, objęcie ramieniem, itd. Pozwala Ci ono doświadczyć także intymnych pieścizot, przyjemności z nich płynącej i szczytowania. Dlatego potraktuj się jak najbardziej interesującą osobę na świecie, taką, która bardzo chcesz poznać.

Zabierz się na randkę i rozpieść się traktując się tak, jak marzysz, żeby traktowała Cię osoba partnerska. Zrób sobie kąpiel z bąbelkami, puść zmysłową muzykę, zapal świece - rozpieść swoje zmysły najlepiej, jak możesz sobie to wyobrazić. Wyobraź sobie też jakich pieścizot chcesz spróbować - nie ma tu złych pomysłów, pamiętaj jedynie o bezpieczeństwie. Możesz masować intymne części ciała strumieniem wody, możesz pieścić je palcami lub użyć gadżetów erotycznych. Pozwól swojej wyobraźni zadziałać i poprowadzić Cię nowymi ścieżkami.

Obserwuj tą podróż i wszystko, czego w jej trakcie doświadczasz. Obserwuj emocje, odczucia, wrażenia i podążaj tam, gdzie Cię prowadzą. Ucz się tego, co wywołuje pozytywne reakcje ciała, posłuchaj tego, co podpowiada Ci instynkt. Dotykaj różnych miejsc: ud, szyi, ramion, itd. Zaskoczy Cię wrażliwość niektórych miejsc. Stwórz własną „mapę” przyjemności, która pomoże Ci dotrzeć do celu w każdej intymnej sytuacji.



## 5. Kompleksowo dbaj o Waszą relację

Więź, jaką masz ze swoją osobą partnerską może mieć ogromne znaczenie dla jakości Waszego życia erotycznego. Niektóre osoby Jej pielęgnacja to praca na cały etat. Miłe gesty i oznaki zaangażowania, jakie okazujecie sobie na co dzień, umacniają Waszą relację. Dlatego dbajcie o komunikację między Wami, wysyłając sobie ciepłe i wspierające komunikaty. Nie trudno ulec złudzeniu, że nasze ciepłe uczucia są dla osoby partnerskiej oczywistością, jednak czasem to, że zostaną one wypowiedziane na głos, nadaje im zupełnie inny wymiar. „Kocham Cię”, „Lubię, kiedy się uśmiechasz”, „Brakuje mi Ciebie, gdy nie ma Cię obok” - wyrażanie uczuć, dostrzeganie małych rzeczy, docenienie drugiej osoby to czasem tylko kilka słów, które dla niej mogą mieć ogromne znaczenie. Nawet wiadomość tekstowa z krótkim, ale nasyconym pozytywnymi emocjami tekstem, może mieć dla bliskiej Ci osoby ogromne znaczenie. Pielęgnujcie także wspólne chwile, drobne zwyczaje, małe rytuały, twórzcie wspólne ceremonie. Długi pocałunek na pożegnanie lub na

przywitanie, urocze zdrobnienia imion lub tajemnicze ksywki, pikantne wiadomości w trakcie dnia, wieczorny masaż czy wspólne oglądanie ulubionego serialu w piątkowy wieczór. Nawet najdrobniejsze rzeczy, które robicie razem, mogą Was zbliżyć. To właśnie one, choć często bagatelizowane i niedoceniane, tworzą fundament pełnej szacunku i docenienia relacji. Wzmacniają poczucie bezpieczeństwa i budują zaufanie, o którego znaczeniu dla intymnej sfery już rozmawialiśmy.

Przejmuj inicjatywę. Ugotuj kolację, lub zabierz swoją osobę partnerską do ulubionej restauracji. Zaskocz ją wyjściem do kina/teatru/opery. Albo zostańcie w domu, gdzie zrobisz jej masaż i pokryjesz jej ciało delikatnymi pocałunkami? A może właśnie zaskoczysz ją zakładając jej lub sobie kajdanki? Właśnie to, że wciąż potraficie być dla siebie nieprzewidywalni, że możecie wciąż się wzajemnie zadziwić – to sprawia, że jesteście dla siebie atrakcyjni, a iskra w waszym związku nie gaśnie.

## 6. Otwórz się na nowe doświadczenia

Kiedy jesteście ze sobą krótko i dopiero się poznajecie - wszystko jest dla Was nowe i ekscytujące. Eksplorujecie swoje ciała, testujecie różne pozycje, sprawdzacie różne rodzaje stymulacji - wszystko, czego wspólnie doświadczacie, doświadczacie na nowo. Jednak w miarę upływu czasu w wasze życie może zakraść się monotonia. Chętnie ulegamy sprawdzonym schematom, o których wiemy, że są skuteczne. W ten sposób rutyna niepostrzeżenie wdziera się także do życia erotycznego. Często decydujemy się iść na skróty, niż błądzić po nieznanym gruncie. Ta pokusa wybierania znanych rozwiązań, których skutki są przewidywalne, jest czasem bardzo silna. Mimo to dziś zachęcam Cię do poszukiwania nowych ścieżek, abyście znów mogli na nich doświadczyć dreszczu emocji.

Może zmiana miejsca? Jeśli dotychczas sypialnia była Waszym bastionem przyjemności, spróbujcie to zrobić pod prysznicem lub na kuchennym blacie. Albo na podłodze w salonie? Bawcie się też

nowymi pozycjami, a może znajdziecie w sobie ciekawość do przetestowania nowych rodzajów stymulacji, których dotychczas jeszcze nie próbowaliście? Albo włączycie do zabawy gadżety erotyczne? Używanie zabawek dla dorosłych to popularna, a zarazem łatwa do spełnienia fantazja erotyczna. Na rynku dostępne są nawet modele, które zaprojektowane są specjalnie z myślą o wspólnej zabawie. Urządzenia te stymulują oboje partnerów w jednym czasie, jednym trybem wibracji, dając im komplementarne wrażenia. To z założenia jednoczące doświadczenie może być dla Was punktem zwrotnym, które otworzy Waszą sypialnię dla innych gadżetów lub innych doświadczeń. Bo tylko wyobraźnia wyznacza granice.

Przy eksperymentowaniu z poszerzeniem erotycznych horyzontów musicie jednak pamiętać, że kluczem jest obopólna, świadoma i dobrowolna zgoda. Obydwie osoby muszą być świadome jakich działań dotyczy zgoda oraz jakie mogą być ich konsekwencje. Dobrowolna zgoda, to taka, która wynika z chęci, a nie z presji, manipulacji czy obawy o konsekwencje odmowy.

Pamiętajcie także o tym, że zgoda jest odwracalna, czyli każde z Was w dowolnym momencie może ją wycofać. Jeśli osoba wycofa zgodę na aktywność seksualną, której ona dotyczyła, nie powinna w żaden sposób być piętnowana, namawiana czy przekonywana.



## 7. Nie pomijaj gry wstępnej i buduj erotyczne napięcie

Może Ci się wydać dziwne, że wspominam o czymś tak oczywistym jak gra wstępna, i to jeszcze traktując go jako erotyczny lifehack. z doświadczenia wiem jednak, że w dzisiejszym świecie, przy obecnym tempie życia, skracanie i uproszczenie pewnych czynności jest duża pokusą. To więc przyjacielskie przypomnienie, że automatyzacja być może podnosi efektywność w pracy, ale nie w życiu erotycznym. Tutaj pójscie na skróty przynosi zupełnie odwrotny efekt.

Po co w ogóle jest gra wstępna? Zaczniemy od tego, że w stosunku wyróżnić można kilka faz. Według najbardziej popularnego modelu reakcji seksualnej jest ich cztery. Pierwsza z nich to faza podniecenia, podczas której ciało przygotowuje się do aktywności seksualnej przyspieszając tętno i oddech. W tej fazie następuje erekcja u osób z penisem, a u kobiet z pochwą - jej nawilżenie. Drugą fazą, to faza utrzymania podniecenia, tzw. faza plateau. W jej trakcie podniecenie nadal rośnie, a narządy płciowe stają się bardziej

ukrwione. Po niej następuje trzecia faza, jaką jest orgazm. Towarzyszą mu uczucie intensywnej przyjemności i skurcze mięśni (pochwy, penisa, odbytu). W czwartej fazie ciało wraca do stanu początkowego. Gra wstępna jest ważna zwłaszcza dla osób z pochwą. O ile erekcja jest wyraźnym sygnałem fizycznej gotowości do odbycia stosunku, to w przypadku pochwy brak tej gotowości łatwo przeoczyć lub pominąć. Jak łatwo się domyślić – jeśli nie uda się „nadgonić” tej fazy podniecenia w trakcie, to osoba taka może mieć problem z osiągnięciem orgazmu. Po prostu ciało może nie mieć dostatecznej „rozgrzewki”.

W praktyce może to oznaczać choćby zbyt skąpe nawilżenie i nieprzyjemne tarcie, które może także być przyczyną urazów śluzówki, prowadzących np. do infekcji intymnych. Kiedy pochwa nie jest wystarczająco nawilżona – seks nie jest przyjemny. Przeciwnie, może być dyskomfortowy, a nawet bolesny. Warto poświęcić chwilę na grę wstępną, aby przyjemność była obustronna.

## 8. Jak to jest z kimś innym?

Zastanawialiście się kiedyś nad tym? Byliście ciekawi jak to jest być w łóżku z modelką, strażakiem, policjantką, pilotem? A może po prostu jak by to było kochać się z kimś nowo poznanym? Możecie to obydwój sprawdzić bez żadnych wyrzutów sumienia czy konsekwencji.

Umówcie się na randkę na mieście i udawajcie, że jest to pierwsza randka. Wymyślcie swoje nowe życiorysy i opowiadacie osobie partnerskiej zupełnie inną historię. Możecie być kimkolwiek chcecie. Możecie dołączyć także elementy charakteryzacji, np. peruka, tatuaże w zaskakujących miejscach, garnitur, wieczorowa sukienka. Postaw jej/jemu drinka, spróbuj go poderwać. A może po prostu powiedz jej/jemu, że choć od wielu lat masz żonę/męża to jej/jego widok sprawił, że naprawdę jej/jego pragniesz. Im bardziej odległa od rzeczywistości jest Twoja opowieść, tym bardziej pobudzona będzie fantazja osoby partnerskiej. Zaproponuj jej/jemu wspólną noc w hotelu lub jej/twoim domu.

Wcielcie się w swoje role bez obaw o ocenę czy

konsekwencje. Puśćcie hamulce i dajcie się ponieść tej dzikiej przygodzie!

## 9. Nie wstydz się!

Wasza sypialnia powinna być dla Was bezpieczną przestrzenią, do której nie wpuszczacie ocen, wstydu i problemów dnia codziennego. To miejsce, w którym zrzucamy z siebie nie tylko ubrania, ale również maski. Gdzie, jeśli nie tutaj, możemy być właśnie sobą?

Jeśli w tym miejscu nie czujemy się swobodnie i bez skrępowania, to warto się zastanowić, co nas przed tym powstrzymuje? Co blokuje nas przed poczuciem się bezpiecznie i jak możemy sobie z tym poradzić? Często okazuje się, że tym, co stoi nam na przeszkodzie, są nasze przekonania, które wynosimy z wychowania, z otoczenia, z kultury czy z religii. Przekonania te skłaniają nas do myślenia, że nasze pragnienia, fantazje i potrzeby mogłyby zostać negatywnie odebrane przez społeczeństwo, a my sami – odrzuceni, wykluczeni. Boimy się, że to, co nas podnieca jest nienaturalne, dziwne, nienormalne..

To, co mieści się w “normalności” moim zdaniem najlepiej opisuje definicja prof. Zbigniewa Izdebskiego - czołowego polskiego seksuologa i badacza seksualności. Według niego za “normalne” uznać możemy wszystko, co spełnia poniższe warunki:

- dobrowolność (obie strony wyrażają nieprzymuszoną, świadomą zgodę na dany rodzaj aktywności seksualnej),
- bezpieczeństwo (żadnej ze stron zaangażowanych w tą czynność nie wyrządza ona krzywdy),
- satysfakcjonująca (czynność przynosi radość, spełnienie i przyjemność, a nie poczucie winy, wstydu czy dyskomfortu),
- zgodność z prawem (czynność nie wiąże się z łamaniem norm prawnych, np. przemoc seksualna, pedofilia),
- brak kompulsywności (może być kontrolowana i nie wpływa negatywnie na codzienne funkcjonowanie).

Zwróć uwagę na to, że w tym podejściu seksualność traktowana jest przez pryzmat indywidualnego doświadczenia, a nie przyjętych na sztywno, narzuconych nam z zewnątrz norm społecznych.

Tak więc zamiast myśleć: „To, co mnie podnieca, jest nienormalne” lub „Nie powinnam/powinienem mieć takich myśli”, warto skupić się na tym, żeby nasza seksualność była zgodna z naszymi prawdziwymi potrzebami, dawała radość i wzmacniała poczucie własnej wartości.



# Epilog

Powyżej przedstawiłam 9 sposobów, które mogą sprawić, że Twoje/Wasze życie erotyczne będzie bardziej satysfakcjonujące. Być może nie wszystkie do Ciebie przemówią, nie są one także żadnym rodzajem listy. Możesz wypróbować osobiście, które z tych erotycznych lifehacków sprawdzą się w Twoim przypadku. Możesz sprawdzić tylko jeden, wszystkie, lub wybraną ich konfigurację. Jeśli jednak zdecydujesz się nawet na najmniejszą zmianę możesz odkryć zupełnie inne oblicza przyjemności. Czasem może Cię zadziwić jaką ta mała zmiana czyni wielką różnicę.

I do tej otwartości na zmianę chciałabym Cię właśnie zaprosić.

Rozwój w życiu erotycznym jest równie satysfakcjonujący, co progres w każdej innej jego dziedzinie. Niestety nie ma jednej, uniwersalnej drogi do satysfakcji. Dla każdego z nas jest to indywidualny proces, który polega na odkrywaniu własnych pragnień i potrzeb, ale także swoich granic. Masz prawo eksplorować swoją własną seksualność bez konieczności aprobaty ze strony opinii społecznej.



## Karolina Sokołowska

mentorka bliskości, coach intymności

Zanim zaczęłam pracę w Erotic Med moją satysfakcję z życia erotycznego w skali 1-10 określiłabym na 5. Miałam jeden, najprostszy wibrator i musiałam “odwalić” kawał roboty, żeby mieć orgazm. Wizyty Klientek, które znajdowały się w podobnej sytuacji, zachęciły mnie do zmiany tego stanu rzeczy i otworzeniu się na eksperymenty. Zmotywowały do szukania remedium na ten stan rzeczy. To była jedna z najbardziej przełomowych chwil w moim życiu.

Moja droga do przyjemności prowadziła od zdobycia podstawowej wiedzy, przez pracę z mindsetem, stopniowe otwieranie się na zmiany i ich wprowadzanie w życie małymi krokami. Aby to wszystko mogło mieć miejsce, musiałam najpierw uporać się ze swoimi wewnętrznymi blokadami i poczuciem wstydu. Dlatego dzisiaj przekonuję Ciebie do tego, by spoglądać na seks nie tylko przez pryzmat cielesności, ale przede wszystkim

dostrzegać jego głęboki związek z naszą psychiką.

Jeśli seks nie zawsze jest dla Ciebie przyjemnością, a czasem zastanawiasz się co z Tobą jest nie tak, że nie potrafisz czerpać z niego satysfakcji, o jakiej mówią inni - byłam również w tym miejscu. Możesz to zmienić i możesz dokonać progresu w swoim życiu erotycznym, a wszystko, czego potrzebujesz to garść dobrych chęci.

9 rad, które prezentuję Ci w tym e-booku, mnie osobiście pomogły nie tylko czerpać mnóstwo przyjemności z życia intymnego, ale także pracować nad własną relacją, komunikacją w niej i pracą z emocjami. Dlatego dzisiaj przekazuję je także Tobie i mam nadzieję, że będą pomocą w Twojej drodze do pokochania własnej seksualności. Kimkolwiek jesteś - życzę Ci dużo przyjemności.

