JUSTYNA
KWIL

(NIE)UDANE ŻYCIE SEKSUALNE POLEK

PRAWDZIWE HISTORIE BEZ CENZURY

(NIE)UDANE ŻYCIE SEKSUALNE POLEK

JUSTYNA
KWIL

(NIE)UDANE ŻYCIE SEKSUALNE POLEK

PRAWDZIWE HISTORIE
BEZ CENZURY

© Copyright by Justyna Kwil
Wydanie I, Warszawa 2025

Redakcja: dr Beata Kupczyk
Korekta: Ola Juryszczak
Skład: Katarzyna Mróz-Jaskuła
Grafika: Paloma Ostrowska
Pomoc: Adam Płoszyński, Amelia Sawerska

Wszystkie kobiety wyraziły pisemną zgodę na publikację ich historii.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej książki nie może być powielana lub przekazywana w jakiejkolwiek formie bez pisemnej zgody autorki.

ISBN 978-83-974607-1-3

Moją książkę kupisz: www.justynakwil.pl
Zapraszam na mój Instagram: justynakwil_publishing
Napisz do mnie: justynaa.kwil@gmail.com

Każda z nas jest inna.
Za każdą stoi jakaś historia.
Inna historia.
Nasza własna, jedyna w swoim rodzaju.
Unikalna.
Wszystko, co tu przeczytacie, każda z Was odbierze inaczej, przez pryzmat własnych doświadczeń i przeżyć. I każda z Was będzie mieć rację, swoją rację.
Dla wielu z nas lepsze wydaje się znajome piekło niż nieznane niebo.
Lęk przed utratą tego, co oswojone, trzyma nas w miejscu.
Często za nowe życie trzeba zapłacić starym.
Po latach zrozumiałam, że najważniejsza jest walka o siebie.
Ważne, aby nasze życie naprawdę należało do nas.
Czasem zapominamy, jak łatwo zgubić siebie w oczekiwaniach innych.
Życie po swojemu – choć nie zawsze oczywiste – jest jednym z najcenniejszych darów, jakie możemy sobie ofiarować.
Poczucie spełnienia i życia na swoich zasadach jest warte każdego przewrotu.

Książkę dedykuję mojej mamie,
która zawsze we mnie wierzyła –
mój Anioł Stróż

Spis treści

Poznajcie moją historię! 13
Gra wstępna 21

Rozmowy

Dominika | Odważnie o przyjemności 33
Mirka | Seks na emeryturze 51
Ola | Seks z krzyżem na ścianie 65
Dorota | Orgazm bez zobowiązań 81
Kasia | Seks z przymrużeniem oka 101
Yuli | Życie seksualne gwiazdy porno 119
Monika | Z dala od rutyny – witamy w swingers klubie! 141
Ewa | Intymność mimo bólu 161
Jagoda | Gdy pragnienie milknie 177
Marlena | Kiedy intymność staje sie pracą 193
Alicja | Nielegalna fascynacja żonatymi mężczyznami 209
Maryla | Dojrzałe pragnienia – sekrety intymności po pięćdziesiątce 223
Kamila | Odzyskiwanie intymności po traumie 243
Renata | Poza ograniczeniami – seks na wózku 267
Sara | Chwila zapomnienia – skok w bok 283

Koniec bara-bara, finiszujemy! 311
Eksperyment, który może zmienić Twoje życie! 317
Zagramy w grę? 323

Kobiety!
Zobaczcie, o ile jesteśmy silniejsze,
jeżeli staniemy razem
wobec różnych naszych problemów,
niż jak mierzymy się z nimi w pojedynkę.

Poznajcie moją historię!

Cześć!
Nigdy nie planowałam napisać książki. Ten pomysł przyszedł mi do głowy spontanicznie pewnej nocy, po kilkugodzinnym spotkaniu z koleżankami. Ale zacznijmy od początku.

Od ponad roku siedzę z dzieckiem w domu na „urlopie macierzyńskim". Ten, kto nazwał ten czas „urlopem", powinien się mocno puknąć w łeb. Natomiast sama ciąża okazała się dla mnie momentem przełomowym. W końcu miałam czas na coś tak prozaicznego, jak regularne wyjścia do łazienki czy normalne jedzenie. Mój organizm szybko to docenił. Paradoksalnie w okresie, w którym powinnam się roztyć, ja rozkwitłam. A biorąc pod uwagę moje wcześniejsze nawyki, nic na to nie wskazywało. Wcześniej, przez wiele lat, traktowałam swój organizm jak śmietnik, a wieczorami lubiłam wypić winko, by choć na chwilę ulżyć sobie w wiecznym napięciu. Miałam dużą nadwagę, a opuchniętą od stresu twarz ukrywałam pod grubą warstwą makijażu. A w środku byłam… hmm… na pewno bardzo pogubiona. Nie było mi lekko. Zresztą skąd w ogóle to przekonanie, że życie „powinno" być łatwe? Przecież życie to Freudowskie cierpienie. Nie ma życia bez bólu, więc może czas przestać się łudzić, że powinno być inaczej?

Osobiście nigdy nie zgadzałam się ze stwierdzeniem, że „co nas nie zabije, to nas wzmocni". Uważam raczej, że to, co nas nie zabije, będzie do nas wracać i przygniatać nas w najsłabszych momentach naszego życia. Odnoszę jednak wrażenie, że osoby, które przeszły przez swoje piekło, potrafią – niczym feniks z popiołów – odnaleźć w sobie niesamowitą siłę. Oczywiście nie wszyscy i nie zawsze, ale znam wiele osób, w tym siebie, które nauczyły się przekształcać swój własny ból w siłę. Zazwyczaj są to ludzie, którzy niejeden raz przeżyli swój prywatny koniec świata.

Ostatnie osiem lat mojego życia to seria trudnych doświadczeń – ogromne zawirowania rodzinne, praca po dwanaście godzin dziennie, bo przecież „osiem godzin to za mało, żeby coś osiągnąć i kimś się stać". Byłam wykończona i fizycznie, i psychicznie. Na zewnątrz młoda, ale w środku stara i zmęczona jak górnik po całym dniu pracy w kopalni.

Tu muszę zrobić mały przystanek i opowiedzieć Wam o moim mężu. Moja mama, niekwestionowana królowa magii, od kiedy skończyłam 12 lat, wciąż powtarzała, że karty jasno mówią: „Twój mąż będzie takim dobrym człowiekiem, że inni będą Ci go zazdrościć". No i co? Miała rację. Bo lepszego człowieka niż mój stary po prostu nie znam. Jest moim punktem odniesienia w tym szalonym świecie, moją opoką, moim bezpiecznikiem, który trzyma mnie w ryzach, kiedy zaczynam iskrzyć. Czasem się zastanawiam, czym sobie na niego zasłużyłam.

Bo prawda jest taka – partner to gwarant jakości naszego życia w związku. Trudno marzyć, planować i zdobywać świat, kiedy osoba, z którą dzielimy życie, więcej zabiera, niż daje. Jako ciekawostkę powiem Wam, że poznałam mojego męża

w aplikacji randkowej. Mamy zupełnie różne temperamenty, więc na początku wydawało mi się, że to nie ma prawa się udać. Ja – chaos i ADHD, wiecznie w biegu, z głową pełną pomysłów i tysiącem emocji na raz. On – spokojny, zrównoważony. A jednak jesteśmy już 10 lat po ślubie, a życie każdego dnia utwierdza mnie w tym, jak dobry był to wybór. Miłość to nie tylko namiętność i fajerwerki, ale również wsparcie i świadomość, że masz u boku kogoś, kto momentami rozumie Cię lepiej niż Ty sama.

Wracając jednak do mojej historii. Dopiero na urlopie macierzyńskim pojawiła się w moim życiu przestrzeń na życie towarzyskie. Zaczęłam się spotykać z bliższymi i dalszymi koleżankami. Często były to nawet kobiety z mojego osiedla, które wcześniej znałam jedynie z widzenia. One, tak jak i ja, spędzały całe dnie w domu ze swoimi maleńkimi dziećmi.

Znasz to uczucie, kiedy odliczasz minuty do powrotu partnera z pracy, a każda z nich trwa jak godzina? Niestety, ja znam je aż za dobrze. Z natury jestem osobą otwartą i towarzyską, więc nigdy nie miałam problemu z nawiązywaniem kontaktów. Gdy dni dłużyły mi się niemiłosiernie, czasem zaczepiałam na ulicy „obce mamy" i zapraszałam je do siebie na kawę i pogaduchy. Te spotkania pozwalały nam wspólnie przetrwać kolejny dzień. I choć początkowo rozmawiałyśmy o dzieciach, mężach, pracy czy teściowych, z czasem zaczęłyśmy schodzić na tematy bardziej osobiste, wręcz intymne, takie jak seks. Po kilku miesiącach takich rozmów poczułam smutek. A może nawet wściekłość?

Byłam rozczarowana nami, kobietami, a jeszcze bardziej tym, w jakim miejscu wciąż tkwimy w kwestii seksu. Im więcej

rozmawiałam na ten temat z kobietami, tym bardziej docierało do mnie, że wiele z nas utknęło w schematach rodem z lat 90. i powiela losy naszych mam czy nawet babć. Zastanawiałam się, dlaczego dla tak wielu kobiet seks jest tylko kolejnym obowiązkiem do odhaczenia. Kobiety wieczorami „dają w łóżku", bo czują, że tak trzeba. Są przez to sfrustrowane, bo seks rzadko kiedy daje im satysfakcję, a orgazm pojawia się od święta albo wcale. W wielu przypadkach kobiety wciąż uważają, że orgazm partnera jest ważniejszy od naszego. Świadomie rezygnują z siebie, ale nie dlatego, że tego chcą, ale dlatego, że zwyczajnie brakuje im siły i zasobów, by cokolwiek zmienić.

Kobiety w 2025 roku mają czas na fryzjera i paznokcie, ale na seks już niekoniecznie. Wiele z nas, już w bardzo młodym wieku, odpuściło starania o lepszy, fajniejszy, ciekawszy i bardziej satysfakcjonujący seks, tak jakby ta strefa życia nie miała już większego znaczenia.

Nie ma wątpliwości, że seks w Polsce wciąż jest tematem tabu. Niestety, milczenie i unikanie rozmów na ten temat tylko pogłębia problem. Dlatego właśnie napisałam tę książkę – chciałam „pogadać" na głos o tym, co Polki tak naprawdę myślą o seksie.

Wiele osób wierzy, że seks w związku „jakoś sam się ułoży". To wygodna iluzja, która daje nam poczucie, że intymność nie wymaga wysiłku ani zaangażowania. Na początku relacji rzeczywiście wszystko dzieje się bardzo naturalnie, a bliskość przychodzi spontanicznie. Niestety ten początkowy „szał ciał" ma jednak swoją datę ważności. Z czasem, gdy emocje się stabilizują, zaczyna brakować tej łatwości, którą wcześniej brałyśmy za pewnik.

Kolejnym problemem jest to, że my, kobiety, rzadko kiedy odważamy się mówić głośno o tym, czego tak naprawdę potrzebujemy w seksie. Dlaczego? Bo od najmłodszych lat wmawiano nam, że pewne rzeczy są „niewłaściwe". W Polsce poprawność – polityczna, społeczna, kulturowa – trzyma nas w ryzach jak gorset, a my nie potrafimy go zdjąć nawet przy partnerze, w obawie przed jego oceną. Jak matka trójki dzieci miałaby wyznać swojemu partnerowi, że marzy o wielkim analnym wibratorze z wypustkami? To przecież brzmi jak dobrowolne wystawienie się na lincz! Jak potem miałaby mu spojrzeć w oczy przy rodzinnej kolacji z dziećmi? Niestety, każdy przemilczany temat rośnie w siłę, aż w końcu staje się prawie nie do ruszenia. A sama intymność, która kiedyś była źródłem radości, nagle zmienia się w przestrzeń pełną niedopowiedzeń i frustracji.

Żyjemy w świecie pełnym surowych ocen, w którym każde odstępstwo od normy spotyka się z krytyką. W takiej atmosferze łatwiej zachowywać się „normalnie" niż ryzykować byciem postrzeganą jako zbyt odważną, namiętną czy wulgarną. Często więc zakładamy maski, które pozwalają nam wtapiać się w tło, nawet jeśli pod nimi tli się cały wachlarz niezaspokojonych pragnień. Niestety, każda taka stłamszona potrzeba prędzej czy później da o sobie znać.

Nie jestem ekspertem. Nie piszę tej książki jako seksuolożka czy terapeutka. Jestem jedną z Was – kobietą, która zadaje pytania i szuka odpowiedzi. Przeszłam przez różne etapy życia – od zagubienia i niepewności po odnalezienie własnej drogi. Chciałam napisać książkę, w której każda kobieta – bez względu na wiek, doświadczenie czy przekonania – odnajdzie cząstkę siebie.

Gdy zaczęłam szukać bohaterek, wiedziałam jedno: chcę różnorodności. Chciałam poznać historie kobiet, które wychowały się w konserwatywnych domach i tych, które od lat żyją poza społecznymi normami. Kobiet, które czekały z pierwszym pocałunkiem aż do ślubu, i tych, które świadomie weszły w świat filmów porno. Kobiet w wieloletnich małżeństwach i tych, które nie wierzą w monogamię.

Nie było to łatwe. Niektóre rozmówczynie znalazłam zupełnie przypadkowo – poprzez znajomych, przypadkowe rozmowy. Inne odszukiwałam bardziej świadomie, na forach internetowych, w mediach społecznościowych, a nawet pisząc do kobiet, które lajkują posty klubów swingerskich. Możliwe, że część z nich wzięła mnie za wariatkę, ale ostatecznie 15 kobiet mi zaufało. Większość z nich zdecydowała się pozostać anonimowa, bo wciąż żyjemy w świecie, w którym kobieca seksualność budzi niezdrowe emocje, gdzie za szczerość można zapłacić wysoką cenę. Ale były też cztery kobiety, które powiedziały: „Pisz o mnie pod prawdziwym imieniem. Nie mam się czego wstydzić". Ich odwaga i gotowość do opowiedzenia swoich historii stały się dla mnie ogromną inspiracją.

Niektóre rozmowy były pełne śmiechu, inne kończyły się łzami. Były historie, które sprawiły, że miałam wypieki na twarzy, i takie, które zostawiły po sobie ciężar, którego nie potrafiłam z siebie strząsnąć. Te kobiety podzieliły się czymś najcenniejszym – swoją prawdą.

Dlatego właśnie starałam się jak najmniej ingerować w wypowiedzi moich rozmówczyń. Nie cenzurowałam wulgaryzmów, nie zależało mi na przesadnej poprawności. Chciałam bowiem ukazać obraz kobiet takim, jaki on jest, z ich

perspektywy. Świadomie zdecydowałam się zachować pewne nieścisłości językowe czy potoczne sformułowania, by nie zatracić autentyczności ich głosu. To, w jaki sposób opowiadają swoje historie, jest równie ważne, jak sama treść – oddaje ich emocje, pochodzenie, sposób postrzegania świata. Uznałam, że nadmierna korekta językowa zafałszowałaby ten przekaz.

Ta książka to nie tylko opowieść o seksie. To książka o kobietach. O ich potrzebach, frustracjach, lękach i pragnieniach. O związkach, które trwają mimo braku namiętności, i o miłościach, które płoną jak ogień. O zdradach, które były ratunkiem, i o tych, które przyniosły jedynie ból. O poszukiwaniu bliskości, akceptacji i własnej drogi do przyjemności.

Jeśli zdecydujesz się wejść w ten świat – czytaj bez uprzedzeń. Pozwól tym historiom wybrzmieć, nie szukając od razu etykiet i ocen. Bo „inny" nie oznacza „gorszy".

To książka, która nie daje gotowych odpowiedzi. Ale może zadać Ci pytania, których nigdy wcześniej sobie nie postawiłaś.

Rewolucja seksualna po przeczytaniu tej książki gwarantowana!

Gotowa?

Miłego czytania!

Moje osobiste doświadczenie pokazuje, że wszystko zaczyna się w momencie, w którym przestajemy oszukiwać sami siebie.

Im bliżej prawdy, tym bliżej siebie.

Dotyczy to każdej sfery życia, również tej intymnej.

Trzeba tylko mieć odwagę, żeby zmierzyć się z tym, czego boimy się usłyszeć.

Gra wstępna

Zanim jednak zanurzymy się w głębokie rozmowy z kobietami, zaczniemy od czegoś lżejszego. Bo seks to nie tylko emocje, odkrycia i poważne refleksje, to także śmiech, zaskoczenie i niezręczne momenty, które wspomina się latami. Dlatego zwróciłam się do kobiet wokół mnie z prostą, ale intrygującą prośbą, by opowiedziały mi wszystko – to, co je rozbawiło, zaskoczyło lub wprawiło w zakłopotanie w świecie seksu. I nie zawiodłam się.

„Mam kolegę, nazwijmy go Jacek. Jacek ma w sobie dużo z narcyza, a swoje nasienie traktuje jak nektar bogów. Jego dziewczyna zawsze musi łykać, bo – jak oboje twierdzą – *tak cenny towar nie może się zmarnować*. Kiedy Jacek jest w rozjazdach, spuszcza się do pudełka po jajku niespodziance. Tak, mam na myśli ten pomarańczowy plastik. Argumentuje to tym, że nektar bogów trzeba zawieźć do swojej bogini".

„Miałam kiedyś chłopaka, któremu dałam przezwisko Wifon. Dwie minuty i było po temacie".

„Ostatnio moja znajoma, która jest fizjoterapeutką, szukała pracy. Była na rozmowie kwalifikacyjnej w bardzo znanej i luksusowej sieci hoteli na stanowisko masażystki w ich spa. Praca była bardzo dobrze płatna. Pierwszego dnia dowiedziała się jednak, że masaż ma być wykonywany w bieliźnie, a facet na końcu ma skończyć. MA SKOŃCZYĆ. Pomijam aspekty moralne, które pozostawiam każdemu do własnej opinii, ale wkurzyłam się, że to znowu kobiety MAJĄ DAWAĆ ORGAZM mężczyźnie. Ciekawa jestem, czy ich spa zatrudnia mężczyzn, którzy mają masować kobiety, a w swoim CV wpisują *specjalizacja z robienia minety*. A nie, przepraszam, zapomniałam. Żyjemy tylko w 2025 roku i to mężczyzna jest głównym biorcą przyjemności. Wrrr! Mężczyzna jest zajęty robieniem poważnych biznesów, zasługuje więc na ulgę, by rozładować napięcie po ciężkim dniu. Orgazm nie jest natomiast przewidziany dla matki Polki, która tyra, żeby ogarnąć rodzinę".

„Jechaliśmy samochodem całą rodziną i słuchaliśmy radia. Był rok 2000. W audycji ktoś zaczął mówić o kobiecym orgazmie. W tym momencie moja babcia, zupełnie serio, zapytała mamę: *Co to jest orgazm? Bo ja nie wiem*. Babcia była wyraźnie zaciekawiona. Jestem przekonana, że gdyby mama odpowiedziała: *nowa odmiana ziemniaka*, babcia by uwierzyła. Nie wiem, czy bardziej bawiła mnie babcia, czy moja zawstydzona, religijna mama, która próbowała jej to wyjaśnić".

„My z mężem, gdy nie jesteśmy pewni, czy nam się chce, praktykujemy przytulasy na golasa przez 15 minut. Według mnie najgorzej zacząć. Im większa przerwa, tym trudniej później

się otworzyć. Ostatnio rozmawiałam o tym z mężem i oboje mamy takie spostrzeżenie, że trzeba się ruchać".

„Obejrzałam wywiad z Barbarellą i powiedziałam do męża, że musimy rozwinąć nasze życie erotyczne. Powiedziałam, że poczytam o nowych technikach robienia loda. Poprosiłam go, żeby doszkolił się z punktu G. Mój mąż parsknął śmiechem i powiedział: *Kupiłem nowe gacie bez dziur, to na początek powinno wystarczyć*".

„W pokoju zapach czerwonego wina mieszał się z zapachem świec. Klimat jak z taniego erotyka, ale nie przeszkadzało nam to ani trochę. Wręcz przeciwnie. Nasze ciała były zsynchronizowane, wszystko płynęło – przód, tył, przód, tył – aż nagle… WRZASK. On zastygł. Zgiął się wpół, złapał się za tyłek i zawył, jakby go piorun strzelił. Zamarłam. Przez głowę przebiegły mi scenariusze: zawał? skurcz? duch prababci? A on tylko krzyknął: *TWÓJ KOT MNIE UGRYZŁ W DUPĘ!*. I faktycznie. Wgryzł się w niego jak w wędlinę premium albo jakby próbował zrobić mu piercing na raty. Odwróciłam się i zobaczyłam naszego kota – małego, puchatego mściciela, który siedział na końcu łóżka z miną jak po udanej akcji specjalnej. Leżałam na plecach, trzęsłam się ze śmiechu, aż łzy poleciały mi z oczu, a mój facet, z opuszczonymi gaciami i zębami kota odbitymi na tyłku, patrzył na mnie z wyrzutem, jakbym to ja go ugryzła. To była istna komedia. Od tamtej pory kot miał bana na sypialnię, gdy *działaliśmy*, a ja czasem wołałam na niego *pogromca pośladków*".

„Byłam na wyjeździe z grupą znajomych nad morzem. Nagle jeden z kolegów zaczął mówić do mnie i mojej koleżanki, że chętnie uprawiałby z nami seks w trójkę. Chwalił się, że jest bogiem namiętności. Dzięki niemu miałyśmy poznać smak prawdziwego seksu z ogierem. Odpowiedziałam mu, że pewnie tylko tak gada, bo jakby przyszło co do czego, to NIE DAŁBY NAM OBU RADY. I wtedy zaczęła się histeria. Poszedł do mojego męża i powiedział, że jego żona to dziwka. Bo jak to – kobieta ma prawo odpowiedzieć mężczyźnie na takim samym poziomie? Kobieta ma prawo jedynie głupio zachichotać i się zawstydzić. Nie może żartować z seksu, a jeżeli już, to jedynie w bardzo delikatny, niewulgarny sposób. Bo inaczej zostanie dziwką".

„Koleżanka, gdy kłóci się z mężem i wyczuwa napięcie w powietrzu, nazywa to efektem permanentnego niedopchnięcia".

„Przespałam się z przypadkowo poznanym facetem z klubu. Okazało się, że przyniósł mi w prezencie coś więcej niż wspomnienia na jedną noc. Moje gardło wyglądało jak pole bitwy – całe w białych, bolesnych krostkach. Stan zapalny był tak silny, że nie byłam w stanie mówić. Na szczęście mam przyjaciółkę z poczuciem humoru, która nagrała mi na telefon głosówkę: *Dzień dobry, miałam kontakt z mężczyzną, który czymś mnie zaraził*, po czym zapakowała mnie do auta i zawiozła na najbliższy SOR. Gdy w poczekalni puściłam to nagranie lekarzom, wywołałam taką salwę śmiechu, że nie potrafili ukryć swojego rozbawienia".

„Moja koleżanka poznała świetnego gościa w klubie. Tak się na niego napaliła, że uznała, że zrobi to z nim w samochodzie, który zaparkowała przed lokalem. Okazało się jednak, że facet nie miał przy sobie prezerwatywy, więc zrobili to przez reklamówkę foliową, którą znaleźli w aucie. Podobno seks był całkiem niezły".

„Dla mnie seks jest przereklamowany. Za dużo z tym zachodu, za dużo powinności, która sprawia, że mi się nie chce. Polska jest zbyt sztywnym społeczeństwem, żeby wyluzować i dobrze bawić się seksem. Skoro słowo *cipka* budzi u facetów reakcję *Fuj, nie mów tak brzydko!*, to jak w ogóle kobieta ma mówić o swoich potrzebach, skoro samo nazewnictwo stanowi problem?"

„Podczas cesarskiego cięcia przypięli mi rękę do stołu, chyba ze względów bezpieczeństwa. Okazało się, że stół jest na wysokości penisa lekarza, który prowadził moją ciążę. Ja zamiast skupić się na tym wyjątkowym dniu, w którym wyciągają mi dziecko z brzucha, chichotałam w duszy, bo ciągle czułam, jak ocieram się o penisa przystojnego doktorka. Pomyślcie, jakiego musi mieć dużego, skoro w stanie spoczynku tak mocno go czułam".

„Zawsze, gdy uprawiamy seks z partnerem na dworze albo przy oknie, patrzę na księżyc. Myślę wtedy o wszystkich kobietach na całym świecie, które właśnie w tym momencie uprawiają seks i patrzą na księżyc tak jak ja. Życzę im

w myślach udanego orgazmu. Czuję wtedy łączność z kobietami z całego świata".

„Mam 18 lat. Tak bardzo boję się wpadki, że wlewam wodę do każdej zużytej prezerwatywy, żeby upewnić się, że nie pękła. Powiedzcie mi, proszę, jak mam cieszyć się seksem, skoro boję się ciąży. Kobietom jest trudniej, bo jak *wpadną*, to problem zostaje z nimi. To my musimy mierzyć się z konsekwencjami, nam rośnie brzuch, na nas spoczywa odpowiedzialność. A potem się dziwimy, że kobietom trudniej jest wyluzować w seksie".

„Mieszkam w domu wielopokoleniowym. Mieszkają w nim moi rodzice, a także 90-letnia babcia. My z mężem mamy oddzielne piętro i trochę intymności. Ostatnio musiałam wziąć coś z pokoju mojej babci. Było już późno, więc tam weszłam po cichu, na paluszkach. Babcia leżała na łóżku, ale zauważyłam, że dziwnie się trzęsie. Byłam wręcz pewna, że umiera, bo sapała, jakby miała to być jej ostatnia chwila. Wiem, że czasem nie warto przerywać agonii, ale po dwóch minutach zapytałam: *Babciu, babciu, co się dzieje?*, na co ona odpowiedziała: *O, Agnieszko, czego tu szukasz, drogie dziecko?* Wtedy się zorientowałam, że przyłapałam moją 90-letnią babcię na masturbacji. Jak widać, potrzeby nie zawsze zmieniają się z wiekiem".

„Wkurza mnie to, że w Polsce żartuje się z robienia loda. Dlaczego nie żartujemy z robienia minety? Samo słowo *mineta* już budzi u większości poczucie zakłopotania i zniesmaczenia.

Już widzę to Wasze kręcenie nosem. Bo jakoś ssanie penisa jest dla ludzi mniej krępujące niż ssanie łechtaczki. Proponuję zatem, żeby oprócz *środa dzień loda* wprowadzić do naszego słownika: *Jeśli dziś jest seta, to wieczorem jest mineta* albo *To już meta, a gdzie moja mineta?*".

ŻYCIE MA WIELE DO ZAOFEROWANIA –

NIE BÓJ SIĘ Z TEGO KORZYSTAĆ!

ALBO INACZEJ...

ŻYCIE MA WIELE DO ZAOFEROWANIA,

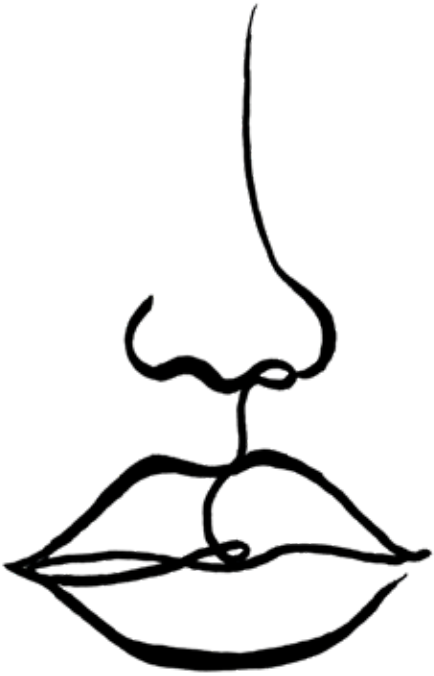
ALE

TO OD CIEBIE ZALEŻY,

ILE Z NIEGO WEŹMIESZ.

ROZMOWY

Dominika



ODWAŻNIE O PRZYJEMNOŚCI

Muszę zacząć od tego, że Dominika jest jedną z najpiękniejszych kobiet, jakie w życiu widziałam. To typ kobiety, który wręcz onieśmiela, bo w parze z urodą idzie również ogromna inteligencja. Rozmowa z nią pokazała mi, że życie seksualne w długim związku wcale nie musi być nudne. Była jak cebula – warstwa po warstwie wchodziłyśmy głębiej w temat seksu, a ja byłam zaskoczona, jak otwarcie można realizować swoje fantazje, będąc jednocześnie w związku.

To był sam początek mojego związku z mężem. Pamiętam, że któregoś razu, kiedy uprawialiśmy seks, on nagle przerwał i powiedział do mnie: *Dominika, widzę, że nie do końca podoba Ci się to, co robię. Może będzie łatwiej, jak powiesz mi, co lubisz w seksie.* A ja wtedy odpowiedziałam: *Nie wiem, nikt mnie do tej pory o to nie zapytał. Ja wiem, co lubią mężczyźni, i to robię, ale nie wiem, co ja lubię.* To było moje pierwsze zetknięcie z tym, że mam potrzeby i dobrze byłoby wiedzieć, co mi sprawia przyjemność.

Justyna: Wiem, że jesteś otwartą osobą, więc zaczniemy od mocnego pytania. Do czego zazwyczaj się masturbowałaś jako młoda dziewczyna?

Dominika: Muszę zacząć od tego, że ja w ogóle nie lubiłam pornografii. Nie kręciło mnie to, bo zawsze miałam świadomość, jakie to banalne i udawane. Uwielbiałam natomiast czytać opowiadania erotyczne i one były dla mnie najciekawsze pod kątem masturbacji. Nawet jeżeli jakaś scena nie do końca mi odpowiadała, to potrafiłam ją sobie lepiej, inaczej wyobrazić. Taka forma najbardziej działała na moją wyobraźnię.

Czasem oglądałam też normalne filmy fabularne, w których takie standardowe delikatne sceny erotyczne również bardzo mi się podobały i mnie podniecały. Miałam nawet swoje ulubione filmy, do których wracałam celowo pod kątem masturbacji.

Z tego, co mówisz, to wydajesz się romantyczną i wrażliwą dziewczyną. Ciekawa jestem, jak wyglądał Twój pierwszy raz. Opowiesz mi o nim trochę?

Rozgryzłaś mnie z tą wrażliwością. Miałam 16 lat, gdy straciłam dziewictwo. Po nieudanym związku miałam złamane serce, rozpaczałam na całego. Któregoś dnia uznałam, że może pierwszy seks pozwoli mi się jakoś otrząsnąć po tym rozstaniu. Zadzwoniłam więc do kolegi, który od dłuższego czasu mnie podrywał, i powiedziałam mu wprost: „Od roku próbujesz mnie wyrwać na seks. Jeżeli nadal jesteś chętny, to ja jestem gotowa. Masz wszystko przygotować, żeby było pięknie i cacy, bo będzie to mój pierwszy raz".

To był taki bawidamek, bardzo popularny i przystojny chłopak, więc nie byłam pewna, czy się postara i sprosta moim wymaganiom. Bardzo mnie jednak zaskoczył, bo robił wszystko, żebym była zadowolona. Pytał mnie dosłownie o każdy szczegół, nawet o to, co chciałabym zjeść. Były kwiaty, świece i puste mieszkanie jego rodziców, którzy wyjechali akurat na weekend. Zadbał również o prezerwatywę, więc dosłownie przyszłam na gotowe i nie musiałam się niczym martwić.

Pamiętam, że byłam bardzo podekscytowana i generalnie cieszyłam się z tego, że będę mieć to już za sobą. Z perspektywy czasu uważam, że ten chłopak bardzo dobrze przeprowadził mnie przez ten proces. To było przyjemne doświadczenie emocjonalne, ale bez żadnych większych doznań cielesnych. O orgazmie nawet nie było mowy.

Rozumiem, że nie miałaś w sobie lęku, że zostanie Ci przypięta jakaś łatka przez otoczenie, w końcu nie byłaś z nim w związku?

Nie, w ogóle o tym nie myślałam. Muszę wspomnieć, że jestem osobą, która ma postawioną diagnozę zespołu Aspergera. To sprawia, że mam trudność z przewidywaniem społecznych konsekwencji swoich zachowań. W mojej szkole przyjęło się, że osoby mocno seksualne są na topie, więc nie kojarzyło mi się to z czymś niestosownym. Pamiętam, że przez mój wygląd wielu facetów myślało, że miałam nie wiadomo ilu partnerów seksualnych, a ja wtedy nawet się jeszcze z nikim nie całowałam. Zrozumiałam też wtedy, że to, co ludzie sobie myślą, to ich sprawa, a ja nie mam na to wpływu.

Jesteś obecnie w związku?
Tak, mam męża. Jesteśmy razem prawie siedem lat i mamy córeczkę.

Czy uważasz, że poród i ciąża pogorszyły Twoje życie intymne?
W ciąży moje libido było tak ogromne, że aż nie dowierzałam. Rodziłam naturalnie, ale miałam dobry poród, więc wspominam to wszystko dobrze. Dla mnie stymulacja moich sutków to ważny element naszego seksu małżeńskiego. I tu pojawił się problem, bo po porodzie moje sutki służyły do karmienia dziecka, a nie do zabaw w łóżku. Bałam się, jak to wszystko pogodzę w swojej głowie, ale jakoś tak naturalnie, na czas karmienia dziecka, ta część mojego ciała została wyłączona z naszego życia intymnego. To było dziwne uczucie, które na szczęście minęło, gdy przestałam karmić. Myślę, że wiele kobiet ma takie obawy, i powinno się o tym mówić głośniej.

Wspomniałaś, że jesteś z mężem od siedmiu lat. Z jakimi problemami seksualnymi przyszło Ci się zmierzyć przez ten czas?
Przez wiele lat, zanim poznałam mojego męża, zależało mi na tym, żeby dobrze wypaść w łóżku. Bardzo mocno się na tym skupiałam i to totalnie odcinało moją przyjemność. Po pewnym czasie zdecydowałam się zwierzyć mojej terapeutce z tego problemu. To, co od niej usłyszałam, bardzo mocno zmieniło moje podejście do seksu. Powiedziała mi, że dla mężczyzny nie ma nic bardziej pociągającego niż kobieta, która w pełni oddaje się swojej przyjemności w łóżku. To mnie