

FRAGMENTY

Marta ma 30 lat i nadal jest dziewicą. Martwi się, czy to normalne. Od kilku lat coraz bardziej się tego wstydzi. Ostatnio zaczęła się z kimś spotykać – chciałaby, żeby ta znajomość przerodziła się w związek, a nie w chwilowy romans.

Zastanawia się, czy powinna uprzedzić Mateusza, że jest dziewicą. Boi się, że nie będzie wiedziała, jak się zachować w łóżku i że partner wybuchnie śmiechem, gdy się dowie, że ona jeszcze nigdy się nie kochała. „Dotychczas kochałam platonicznie, bałam się odrzucenia i zranienia. Nigdy nie odważyłam się okazać kolegom, w których się podkochiwałam, że czuję coś więcej niż zwykłą sympatię. Gdy któryś z nich był mną bardziej zainteresowany, po prostu uciekałam. Mateusz był cierpliwy, wytrwały, ciepły, pokonywał moje lęki i bariery” – opowiada Marta.

Od dwóch miesięcy są razem. Marta czuje, że potrzebuje czegoś więcej niż pocałunki i przytulanie. Wcześniej, już w szkole podstawowej, masturbowała się czasem – jak sama mówi raczej po to, by się uspokoić, poradzić sobie ze stresem niż z powodu napięcia seksualnego. Gdy Mateusz dotyka ją, przytula, trzyma za rękę, całuje, Marta czuje, że mogliby pójść krok dalej. Boi się odwlekać ten „pierwszy raz”. „Czy czekając z tym tak długo, mogę jeszcze mieć normalne życie seksualne?” – pyta trzydziestolatka.

Po pierwsze: odpowiedni klimat

Nie można wskazać jednego, uniwersalnego momentu na „pierwszy raz” – podkreślają seksuologowie. Co prawda z badań prof. Zbigniewa Izdebskiego wynika, że statystyczny Polak rozpoczyna życie seksualne około 18. roku życia i bardzo często w relacjach różnych osób ten wiek wskazywany jest jako czas inicjacji, ale raczej należy go traktować tylko jako średnią rozmaitych indywidualnych sytuacji. Dla jakości późniejszego życia seksualnego i związków miłosnych najważniejsze jest nie to, kiedy rozpoczniemy współżycie, lecz to, jaki będzie pierwszy stosunek, jego klimat – czy zostanie zapamiętany jako udany czy nieudany, czy był planowany, poprzedzony rozmowami, czy może całkowicie spontaniczny. To jedno z najbardziej znaczących wydarzeń w naszym życiu. Brak wcześniejszych doświadczeń w tej sferze życia absolutnie nie powinien być powodem wstydu. Zapewne różne czynniki spowodowały, że Marta czekała na odpowiedni moment. To dobrze, że nie „próbowała” seksu tylko z powodu presji rówieśników, „żeby mieć to już za sobą” i upodobnić się do innych. Seks daje nam radość, przyjemność i czyni nas szczęśliwymi wtedy, gdy z partnerem łączy nas dobra relacja, gdy rozumiemy i akceptujemy siebie wzajemnie. Marta miała wcześniej wątpliwości, nie była pewna, czy tego chce, więc słusznie nie zdecydowała się na podjęcie współżycia. Presja rówieśników, ciekawość i przekonanie, że „wszyscy już to robią” – oto najczęściej wymieniane przez

młodych ludzi powody rozpoczęcia życia seksualnego. A przecież do dzielenia się intymnością powinno skłaniać przede wszystkim zaangażowanie emocjonalne.

Po drugie: pełna świadomość

Marta jest osobą niezwykle wrażliwą, która niechętnie odsłania się przed innymi i pozwala się w pełni poznać. Prawdopodobnie uznała, że Mateusz ma w sobie coś wyjątkowego. Sprawił, że jest gotowa zaryzykować – obdarzyć go zaufaniem, jakim nie obdarzyła jeszcze nikogo, i dzielić z nim bliskość. To wskazówka, że seks jest dla niej konsekwencją rodzącego się uczucia, kolejnym etapem znajomości, a nie tylko przyjemnym fizycznym przeżyciem. Dlaczego dopiero teraz myśli o bliskości seksualnej? Być może wcześniej dotyk nie kojarzył się Marcie z miłością

i z bezpieczeństwem... Co prawda dotyk nie jest jeszcze zachowaniem seksualnym, ale stanowi podstawę, na której opiera się zadowolenie płynące z seksualności. To zastanawiające, dlaczego w różnych sytuacjach Marta spodziewała się ze strony mężczyzny przede wszystkim odrzucenia. Czy postrzega siebie jako osobę atrakcyjną? Poza tym, co słyszała na swój temat od innych ludzi, bardzo ważne jest to, co sama myśli o sobie. Nawet teraz martwi się, czy Mateusz nie wybuchnie śmiechem. A gdyby przyjęła, że dobrze wybrała, że ulokowała uczucia we właściwej osobie? Gdyby uznała, że Mateusz będzie odnosił się do niej ciepło

i z szacunkiem, będzie służył jej pomocą, dawał wsparcie w trudnych momentach? Jak to wpłynęłoby na jej wyobrażenie intymności w związku z Mateuszem?

Jeżeli takie postrzeganie sytuacji wydaje się niemożliwe, warto zacząć pracę nad złagodzeniem lęku przed odrzuceniem czy nawet upokorzeniem. Bo właśnie te obawy są przyczyną ograniczania kontaktów z innymi, unikania bardziej intymnych relacji. Popęd seksualny jest w dużym stopniu warunkowany biologicznie, ale nie tylko – hamować go może również lęk przed odrzuceniem. W powiedzeniu, że to mózg jest najważniejszym seksualnym organem człowieka, jest wiele prawdy.

Co mogłoby pomóc Marcie? Zaprzyjaźnienie się z własną seksualnością, snucie fantazji, poznawanie własnego ciała – dowiedzenie się, co sprawia jej przyjemność, jak i kiedy chce być dotykana. Można i warto to robić, nie czekając na ten „pierwszy raz” z partnerem. Świadomość własnego ciała sprawia, że czujemy się bardziej rozluźnieni w sytuacjach intymnych, mamy nad nimi większą kontrolę, potrafimy wyrażać swoje oczekiwania i stawiać granice. Od czego zacząć? Można wyobrazić sobie, jak chcielibyśmy zapamiętać ten szczególny moment...

Po trzecie: tylko bez ocen

Negatywne przekonania na własny temat oraz spodziewanie się krytycznego nastawienia innych ludzi nie jest korzystne w ogóle, nie tylko w sferze seksu. Kiedy myślimy o sobie nie najlepiej, a od innych spodziewamy się negatywnego, oceniającego nas spojrzenia – taki zestaw przekonań związuje nam ręce i knebluje usta. Powoduje, że wycofujemy się i nie podejmujemy wyzwania. Oczywiście to, co myślimy o sobie i jak siebie samych „czujemy”, jest bardzo subiektywne. Bywa, że nawet osoby z kilkoma fakultetami uważają, że są „nieinteligentne”, a gdy znajdują się w towarzystwie – w ich głowach natychmiast pojawia się wstyd i myśl: „lepiej się nie odzywać”. Interesujące jest to, że szukamy potwierdzenia dla naszych przekonań – nawet gdy są to przekonania ograniczające lub wręcz hamujące nasz rozwój. Spodziewając się krytyki, Marta nawet nie zwraca uwagi na komplementy, przejawy sympatii, szacunku. Zaprzecza im lub bagatelizuje.

Niska samoocena powoduje, że nie doceniamy własnych sukcesów, przypisujemy je okolicznościom, uzasadniamy przysłowiowym łutem szczęścia. Za to z wielką uwagą przyglądamy się porażkom, wyrzucając sobie każdą pomyłkę i najmniejsze uchybienie. W efekcie unikamy stresujących sytuacji, wycofujemy się – tak jak Marta przez lata uciekała, gdy orientowała się, że mężczyzna, z którym się spotyka, jest zainteresowany czymś więcej niż tylko przyjaźnią.

Wycofywanie się z takich stresujących sytuacji powoduje, że nie oswajamy się z nimi. Otwierając się na Mateusza, Marta robi swój pierwszy odważny krok, by wyjść poza strefę swoich ograniczeń.