

Dwóch facetów stoi przy barze. Jeden zagląda do szklan-ki z drinkiem i mówi: „Stary, pierwszy raz widzę kostkę lodu z dziurką”. Na co drugi odpowiada: „Daj spokój. Żyję z taką od dwudziestu lat”.

Takim dowcipem kilkanaście lat temu jeden z pro-fesorów zaczął swój wykład na temat zaburzeń popędu seksualnego u kobiet. Wielu słuchaczy wybuchło śmie-chem, pojawiły się nawet nieliczne oklaski. Profesor był uradowany i w ciągu następnej godziny przytoczył jesz-cze kilka podobnych żartów. Jednym było wesoło, inni czuli się niezręcznie.

Według mnie dowcip był głupi i zupełnie niepotrzeb-ny. Przede wszystkim nie powinien się pojawić na wy-kładzie w uniwersyteckiej auli. Odzwierciedlał jednak pewien sposób postrzegania rzeczywistości – sytuację mężczyzn cierpiących z powodu lodowatych kobiet. Oni pożąдали, gdy one pozostawały zamrożone i nieczułe na ich starania. Podsumowanie wykładu przynosiło jed-nak odpowiedź na bolączkę bohatera kawału. Trzeba być sprytnym: „Tu popieścić za uszkiem, tam kwiatek

przynieść i od razu ciepłutko jej się zrobi, a małżonek skorzysta”. Innymi słowy, mężczyźni musieli nauczyć się tak zachowywać, aby otrzymać to, czego pragnęli najbardziej, czyli seksu.

Na szczęście, w ostatnim dziesięcioleciu znacznie zmieniło się postrzeganie kobiecej oraz męskiej seksualności. Przede wszystkim dlatego, że więcej kobiet zaczęło zajmować się seksuologią, prowadzić badania i mówić o swoich doświadczeniach. Długo czas rozumieliśmy kobietą seksualność przez pryzmat męskiej. Nic dziwnego, przecież to głównie faceci zajmowali się tą nauką, przez co przywykliśmy do opisywania kobiecych problemów z pożądaniem właśnie z ich męskiej perspektywy.

Większość mężczyzn z większym lub mniejszym skutkiem może wywołać u siebie pożądanie seksualne. Oczywiście mają na to wpływ stan zdrowia, psychika, ewentualne zmęczenie, jakość relacji i inne czynniki. Zakładając jednak, że z facetem wszystko jest w porządku, ma on całkiem dużą możliwość uzyskania pobudzenia seksualnego. Czasami będzie do tego potrzebował stymulacji wzrokowej, bodźców dotykowych (także własnych) lub uruchomienia fantazji i wspomnień. Po chwili najprawdopodobniej poczuje przypływ pożądania i podniecenia, co objawi się wzwodem penisa.

Są kobiety, które w podobny sposób osiągną pobudzenie seksualne, u wielu z nich nie będzie to jednak takie proste.

Brak apetytu

Hipolibidemia, jak fachowo nazywa się obniżenie popędu seksualnego, określana jest również jako oziębłość seksualna. Choć może dotyczyć obu płci, akurat ten termin przypisuje się głównie kobietom. Uznanie danej kobiety za ozięblą zdaje się jednak równie nietrafione, co profesorski dowcip. Być może dlatego, że kobieca seksualność jest znacznie bardziej złożona od męskiej. Ponadto podlega wielu fazom; życia, rodziny, cyklu miesięczkowego czy ciąży. Niektóre kobiety mogą przez długie miesiące nie odczuwać pożądania seksualnego, ponieważ inne rzeczy stały się dla nich ważniejsze. Może to być zarówno opieka nad niemowlęciem, jak i zaangażowanie w zrobienie patentu sternika jachtowego. Nie oznacza to jednak, że stały się aseksualne.

U kobiet utrata zainteresowania seksualnością może mieć bardzo różne przyczyny. Sam ten stan dla wielu z nich bywa niezwykle stresujący. Seks nie służy przecież tylko prokreacji czy rozładowaniu napięcia seksualnego, ale jest także mechanizmem tworzenia więzi między ludźmi. Zaspokaja ważne dla nas potrzeby czułości, bliskości i miłości.

W związkach kobiet, które nie mają ochoty na seks, wielokrotnie dochodzi do konfliktów, pojawia się dużo frustracji i rozczarowań. Często słyszą oskarżenia o to, że są zbyt chłodne i odpychają swoich partnerów, gdy ci starają się do nich zbliżyć. Zespół obniżonego popędu seksualnego jest jednym z najczęściej zgłaszanych problemów w życiu erotycznym Polek. Ja również spotykam

wiele z nich, w różnym wieku, z różnymi doświadczeniami, które z nieznanym sobie powodów straciły ochotę na seks.

Zdrowie a seks

Jedną z pierwszych rzeczy, o które pytam kobiety zgłaszające się do mnie z powodu utraty zainteresowania seksem, jest stan ich zdrowia. Sfery seksualnej nie można traktować w oderwaniu od sfer psychicznej oraz organicznej. Nie jestem lekarzem, powinienem jednak dowiedzieć się, czy ciało danej kobiety funkcjonuje prawidłowo, żeby móc zaproponować ewentualną psychoterapię.

Ogromne znaczenie w kontekście pobudzenia seksualnego kobiet mają oczywiście przemiany hormonalne, które zachodzą podczas cyklu menstruacyjnego. Poziom hormonów u każdej kobiety może się zmieniać, występują u nich różne wahania stosunku progesteronu do estrogeny. Niektóre kobiety wbrew powszechnej opinii odczuwają największe nasilenie popędu seksualnego w trakcie miesiączki, inne w fazie owulacyjnej, a jeszcze inne przed lub po menstruacji.

Dużą rolę odgrywa także wiek kobiety. Okres menopauzy poza problemami o podłożu psychologicznym powoduje znaczne zmiany stężeń progesteronu, estrogeny i androgenów. Nie można ignorować tych niezwykle ważnych czynników fizjologicznych. Podobnie jak występujących chorób przewlekłych: nadciśnienia tętniczego, cukrzycy czy problemów z tarczycą. Niestety, niektórzy

lekarze nie informują swoich pacjentek o tym, że wiele leków może zaburzać poziom ich libido oraz obniżać zdolność odczuwania podniecenia. Dzieje się tak często u kobiet stosujących antykoncepcję hormonalną i przez to niemających owulacji. Wówczas obok terapii najlepiej zadziała zmiana leków na takie, które nie wywołują spadku libido.

Chorobą, która najczęściej odbiera apetyt na seks zarówno kobietom, jak i mężczyznom, jest depresja. Wielokrotnie osoby w depresji unikają seksu przez długie miesiące, co bywa jednym z pierwszych jej objawów. Ponadto niektóre leki antydepresyjne w negatywny sposób oddziałują na libido. Zupełnie niepotrzebnie chorzy nadal obawiają się wizyty u lekarza psychiatry i nie leczą się z tej okrutnej choroby. A przecież połączenie farmakologii oraz psychoterapii może umożliwić wielu osobom poprawę nastroju i ponowne otwarcie się na doznania seksualne.

Piersi, uda i pośladki

Funkcjonowanie ciała – to jedno, a stosunek do własnej cielesności – to zupełnie inny problem, i w tym przypadku sama psychoterapia potrafi być bardzo skuteczna. Zawsze wiedziałem, że kobiety są zdecydowanie bardziej krytyczne wobec swojego wyglądu od mężczyzn. Ale dopiero w pracy terapeutycznej czy warsztatowej z kobietami w różnym wieku przekonałem się, jak bardzo można nienawidzić swojego ciała i poszczególnych jego

części. Także tych najmniejszych: uszu, palców, samych kciuków, brodawek sutkowych albo podbródków.

Przyznam, że nigdy nie zastanawiałem się na przykład nad swoimi stopami lub kolanami. Ot, takie mam od zawsze, i tyle. A tu okazuje się, że niezadowolenie ze wspomnianych kolan może determinować sposób ubierania się młodych dziewczyn na wiele lat. Gdy o tym myślę, cieszę się, że jestem mężczyzną i tego typu szaleństwa mnie omijają. Nie uważam wcale, że szalone są owe dziewczyny, ale opresyjna wobec wizerunku kobiet kultura, która narzuca nierealne oczekiwania dotyczące ich wyglądu.

Nie łudźmy się jednak. Osoby, które przychodzą do gabinetów terapeutycznych, nie skarżą się na billboardy z półnagimi kobietami albo okładki magazynów mody. Opowiadają o konkretnych osobach, które w taki czy inny sposób przyczyniły się do tego, że nie mogą znieść swojego wyglądu. Architektce, gdy była pięcioletnią dziewczynką, matka regularnie malowała policzki różem, żeby nie wyglądała zbyt blado. W kółko słyszała: „nie mogę na ciebie patrzeć, wyglądasz jak truposz”. Innej dziewczynie ojciec nie pozwalał chodzić w spodniach, bo według niego wyglądała w nich mało kobieco. Niektórym z różnych powodów nie starczyło sił w okresie dorastania, aby zbuntować się przeciwko rodzicom. Uznać ich sposób myślenia za błędny i zbudować swój własny, niezależny system przekonań. Zabrały ze sobą w dorosłość fałszywy obraz siebie i otaczającej rzeczywistości, nierzadko płacąc za to wysoką cenę.

Sąsiedzi

Alina poinformowała mnie o tym, że jest kobietą oziębłą, jeszcze zanim zdołała się przedstawić. Niedawno skończyła czterdzieści pięć lat. Była krągła i niewysoka, a szeroki uśmiech nie schodził z jej twarzy, nawet gdy opowiadała o sprawach trudnych. Pracowała w bibliotece i bardzo lubiła swoją pracę. Dziesięć lat wcześniej rozwiodła się z mężem, z którym miała dwudziestojednoletniego syna Kacpra. Małżeństwo rozpadło się z powodu niezgodności charakterów i przede wszystkim problemów łóżkowych. Alina nie przejawiała dużego zainteresowania seksem z ówczesnym mężem. Kochali się bardzo rzadko, zwykle w jeden i ten sam sposób, czyli pod kołdrą, w pozycji klasycznej, co przeważnie nie kończyło się u niej orgazmem. Po rozwodzie nie spotykała się z innymi mężczyznami, nie miała kontaktów seksualnych ani się nie masturbowała.

W końcu coś się jednak rozlało. A dokładnie był to sok z brzozy. Szklana butelka wypadła z torby z zakupami i stłukła się na klatce schodowej. Alina szybko pobiegła po mop i miotłę, aby sprzątnąć bałagan, i wtedy spotkała Romka. Mieszkali w tym samym bloku, widywali się już wcześniej, jednak nigdy nie mieli okazji dłużej porozmawiać. Romek zatrzymał się i pomógł jej posprzątać, a gdy zrobił aluzję do rozlanego oleju na Patriarszych Prudach, Alina poczuła, że musi zaprosić go na kawę. Siedzieli tak kilka godzin u niej w mieszkaniu, aż przyszła pora, by przygotować kolację, na którą także został zaproszony.

Po kilku dniach Romek odwzajemnił się, proponując spacer i wizytę w kawiarni. Zaczęli spędzać ze sobą coraz więcej czasu, stając się obiektem plotek całego bloku, co bardzo ich bawiło.

Po dwóch miesiącach Alinę dopadł nagle lęk przed tym, co może się wydarzyć, i jej poczucie zadowolenia legło w gruzach. Wtedy właśnie postanowiła umówić się do mnie na konsultację. Obawiała się głównie tego, że swoją oziębłością zniechęci do siebie Romka. Widziała, jak na nią patrzył, i chociaż bardzo się temu dziwiła, czuła jego pożądanie. Sama nie była w stanie opisać, czy czuła cokolwiek podobnego.

Wydra

Zainteresowałam mnie moment, kiedy Alinę pierwszy raz ogarnęły obawy, o których opowiadała. Co się wówczas z nią działo? Jak się zachowywała? Czy może Romek zrobił coś, co mogło wywołać w niej te odczucia? Alina nie przypominała sobie niczego, co mogłoby mieć na nią taki wpływ. Poprosiłam, żeby przywołała z pamięci, co dokładnie robiła tamtego dnia, od momentu, gdy obudziła się nad ranem, aż do pójścia spać. Milczała niedługą chwilę, po czym powiedziała: „No tak, po pracy rozmawiałam z Wydrą”. Nie miałem pojęcia, kim była wspomniana Wydra, jednak musiała być kimś ważnym, ponieważ klimat naszej rozmowy uległ wyczuwalnej zmianie. Alina nadal się uśmiechała, jednak wydawało mi się, że jej oczy wyraźnie posmutniały. Wyprostowała

się i cała zeszywniała. Podzieliłem się swoją obserwacją. „Wydra to moja matka” – poinformowała mnie Alina. „Kacper zaczął tak na nią mówić kilka lat temu i jakoś się przyjęło. To określenie bardzo dobrze do niej pasuje”.

Podczas wspomnianej rozmowy telefonicznej Alina po raz pierwszy opowiedziała matce o pojawieniu się Romka w jej życiu. Przez ostatnie lata matka bezustannie krytykowała ją za to, że była sama, dlatego tym razem liczyła na pochwałę. Nie mogła się bardziej pomylić. Usłyszała, żeby lepiej szybko schudła i zrobiła coś ze swoją figurą, bo gdy przyjdzie lato i Romek zobaczy, jak naprawdę wygląda, z pewnością od niej ucieknie. Alina wysłuchiwała też wielu: „ty zawsze...” i „ty nigdy...”, które po tylu latach znała już na pamięć.

Dla twojego dobra

Z czasem lepiej poznawałem historię życia Aliny i okrucieństwa, których doświadczyła ze strony matki. Miała sześć lat, gdy ojciec zostawił je i odszedł do dużo młodszej kobiety. Matka Aliny była przekonana, że przyczyną jego odejścia stały się jej gasnąca po ciąży uroda i wiek. Pragnęła za wszelką cenę odzyskać męża i nie wahała się wykorzystać do tego celu swojej córki. Potrafiła podawać jej środki na przeczyszczenie oraz wywoływać u niej gorączkę, aby móc wzywać go do pomocy nad chorą Aliną. Kilka razy matka uderzyła ją w twarz, zadrapując policzek, innym razem podbijając córce oko. Na spacerze popchnęła ją niepostrzeżenie na chodniku. Alina zdarła

sobie podbródek i złamała ząb. Po wszystkich tego typu zdarzeniach matka kazała córce dzwonić do ojca i obwiniać rówieśników. Mieli ją wyśmiewać i znęcać się nad nią, ponieważ nie miała ojca. Wszystko działo się zgodnie z tajną umową matki i córki: Alina cierpiała dla swojego dobra, które wkrótce miało objawić się powrotem skruszonego ojca do domu.

W wieku jedenastu lat Alina pierwszy raz przeszła na dietę. Oczywiście był to pomysł jej matki, która przede wszystkim chciała odchudzić samą siebie. Wydawała mnóstwo pieniędzy na szeroko reklamowane wówczas w telewizji koktajle. Wypijane zamiast posiłków miały pomóc w zgubieniu niechcianych kilogramów. U Aliny spowodowały przede wszystkim niedożywienie, anemię i wiele innych problemów zdrowotnych, które na jakiś czas zahamowały jej proces dojrzewania. Pewnego razu dziewczynka zemdlała w szkole i została zabrana do szpitala. Zdiagnozowano u niej anoreksję, chociaż chętnie jadłaby normalne posiłki. Matka przekonała wszystkich, że odkrycie lekarzy przeraziło ją i zszokowało. Jeszcze na oddziale zaczęła karmić Alinę łyżką, jednocześnie puszczając do niej oko i obiecując, że wymyśli coś nowego.

Nie mam ciała

Kiedy Alina była jeszcze dziewczynką, matka cały czas zachęcała ją do dbania o ładny wygląd. Cała jej przyszłość miała przecież zależeć od tego, czy będzie

atrakcyjna. Wszystko drastycznie zmieniło się, gdy Alina zaczęła stawać się kobietą, a wokół niej pojawili się adorujący ją chłopcy. Wtedy zaczął się prawdziwy festiwal krytyki wobec nastoletniej córki. Matka jawnie ją wyśmiewała i komentowała stroje, które nastolatka na siebie wkładała. W niczym nie wyglądała wystarczająco dobrze. Była za gruba, za brzydka, za pękata, za niska, za mało kobieca. Najgorsze były dla niej momenty, gdy matka upokarzała ją przed koleżankami i kolegami. Nawet w takich chwilach nie potrafiła się powstrzymać od krytykowania córki.

Ojciec zniknął z życia Aliny na dobre, gdy dziewczyna była w wieku dorastania. Związywał się z coraz młodszymi kobietami. Rodziły mu się kolejne dzieci, które porzucał podobnie jak najstarszą córkę. Nawet nie wiedziała, ile dokładnie miała rodzeństwa. Nie było nikogo, kto pomógłby dziewczynie oderwać się od niszczącej zależności od matki. Poza nią nie miała nikogo innego. Pocieszenie i pomoc znajdowała w książkach, które czytała jedną po drugiej. Dzięki lekturom dowiedziała się, że rodzina może wyglądać inaczej, a miłość nie musi ranić.

Alina jeszcze jako nastolatka całkowicie przestała dbać o swój wygląd. W liceum nosiła o kilka rozmiarów za duże bluzy, swetry i spódnice, to był jej sposób, by się ukryć. Długimi włosami zasłaniała twarz. Za wszelką cenę chciała się schować przed surowymi spojrzeniami innych ludzi, tak bardzo bała się ich krytyki. W oczach innych osób widziała negujący ją wzrok matki. Mimo to była lubiana przez rówieśników i nauczycieli. Przyjęła rolę zawsze wesołej i uśmiechniętej dziewczyny, z którą

łatwo można się zakolegować, jednak nie zaprzyjaźnić. Obawiała się, że gdy dopuści do siebie kogoś zbyt blisko, matka natychmiast zbuduje z nim koalicję przeciwko niej i razem zaczną ją obgadywać. Dlatego najważniejsze było, aby nikogo nie zapraszać do domu.

Seksualność w ogóle nie była dla niej ważnym tematem. Porzuciła swoje ciało, ledwie dostrzegając je w lustrze. Nie lubiła go i przede wszystkim nie umiała czerpać z niego przyjemności. Mąż był jej pierwszym kochankiem. Poznała go pod koniec studiów. Był dwa lata starszy od niej. Pobrali się bardzo szybko, dzięki czemu mogła wyprowadzić się od matki i zamieszkać kilkaset kilometrów od niej. Mąż lubił jej piersi, brzuch i uda, czemu nie mogła się nadziwić. Seks bywał dla niej przyjemny, jednak nie potrafiła otworzyć się w pełni na doznania zmysłowe. Ciągłe robiła to samo. W trakcie stosunku spoglądała na siebie oczami zewnętrznego obserwatora i krytykowała. Jak mogła leżeć naga w tych durnych pozycjach? Jak mogła jęczeć z rozkoszy, gdy wyglądała niczym zarzynana świnia? – mówiła sama do siebie.

Największe zaskoczenie spotkało ją, gdy była w ciąży. Pod koniec drugiego trymestru zaczęła odczuwać tak ogromne podniecenie seksualne, że nie była w stanie się opanować. Przestała analizować, a zaczęła korzystać. Potrafili z mężem uprawiać seks dwa lub trzy razy dziennie. Nie zwracała wówczas uwagi na nic innego, potrzebowała się zaspokoić. Po kilku tygodniach wszystko wróciło do stanu poprzedniego. Później urodziła Kacpra i nie miała najmniejszej ochoty na seks. Sama zaczęła myśleć i mówić o sobie, że była oziębła.

Koniec iluzji

Alina była zdrową, dojrzałą kobietą, która miała dość swojej samotności. Kacper w niedługim czasie planował wyprowadzić się i zamieszkać wspólnie ze swoim chłopakiem. Zdawała sobie sprawę, jak szybko mija czas i nie zamierzała go więcej marnować na przeżywanie losów bohaterów literackich. Tym razem chciała stworzyć coś prawdziwego. Głównym celem jej terapii było żyć i korzystać z życia, również seksualnego. Chciała przestać się krytykować i odzyskać kontakt ze swoim ciałem.

Przez pierwsze miesiące opowiadała głównie o Wydrze. Spotykała się cały czas z Romkiem, ale to matka stanowiła główny temat naszych sesji. Kacper nazwał babcię Wydrą, gdy stwierdziła, że został gejem przez matkę, ponieważ była dla niego nieudanym modelem kobiecości i zniechęciła go do wszystkich kobiet. Wówczas zerwał z nią wszelki kontakt i odmówił także corocznych wizyt w okresie świątecznym. Od tamtego czasu Alina odwiedzała matkę sama, najwyżej dwa razy w roku.

Pewnego popołudnia przyszła na sesję wyraźnie podenerwowana. Zbliżał się właśnie termin wizyty w domu matki. Alinie trudno było zebrać myśli, kręciło jej się w głowie. Próbowałem się temu przyjrzeć, podejrzewając, że przeżywała jakieś silne emocje. Okazało się jednak, że od kilku dni była na diecie detoksykacyjnej. Tamtego dnia wypiała tylko kilka szklanek soku z warzyw i prawdopodobnie z tego powodu nie czuła się najlepiej. Przyznała, że zawsze przed spotkaniem z matką odchodziła się lub wręcz głodziła, żeby jak najlepiej wyglądać.

Miała także zestaw ubrań, które, choć bardzo niewygodne, najlepiej tuszowały rzekome mankamenty jej ciała. Nie mogłem tego tak zostawić!

– Dlaczego pani to wszystko robi? – zapytałem.

– Chyba cały czas liczę na to, że usłyszę od niej coś miłego.

– Matka od kilkudziesięciu lat nie powiedziała pani ani jednego dobrego słowa, a pani chce, żeby nagle to zrobiła?

– No, tak to wygląda.

– Wygląda na to, że chciałaby pani mieć inną matkę¹.

– Zawsze wyobrażałam sobie, że jest gdzieś jakaś inna matka, która mnie kocha. – Alina zaczęła płakać. – Moja matka nawet mnie nie lubi, a ja tylko chcę, żeby coś dobrego o mnie powiedziała.

– Co pani powie na to, aby pożegnać się z tą fikcyjną matką?

W pierwszej chwili Alina przestraszyła się moich słów. Po kilku minutach zrozumiała, że tylko w ten sposób będzie mogła zmierzyć się z prawdziwą matką. To znaczy, że uzna jej okrucieństwa i przestanie żyć iluzją o lepszym, kochającym rodzicu. Konfrontacja z rzeczywistością bywa bardzo trudnym momentem w terapii, ale dzięki temu pacjent może wyjść jej naprzeciw i zacząć sobie z nią radzić. Podobnie dzieje się w życiu, gdy człowiek nie chce wykonać różnego rodzaju badań. Boi się, że wyniki

¹ Inspirację do tej interwencji terapeutycznej stanowi praca Jona Fredricksona *Kłamstwa, którymi żyjemy. Jak zmierzyć się z prawdą, zaakceptować siebie i zmienić swoje życie*, przeł. Maria Nowak, Wydawnictwo W drodze, Poznań 2018.

okażą się zbyt przerażające, ale od takiego myślenia stan zdrowia nie ulegnie magicznej poprawie. Dopiero znając stan faktyczny, można zacząć się leczyć lub uznać swoje ograniczenia i wykorzystać ten czas na uporządkowanie życia. Alina odrzuciła iluzję. Dzięki temu pojechała do matki razem z Romkiem i zamiast trzech dni, spędzili u niej trzy godziny. Wrócili późną nocą zadowoleni, że zostali im jeszcze wolne dni, które mogli spędzić razem.

Skok na głęboką wodę

Alina powoli przestawała krytykować swój wygląd. Ubierała się coraz ładniej, podkreślając kobiece kształty. Zmieniała kolory ubrań i fryzurę. Nadal nie uprawiała z Romkiem seksu. Stopniowo zaczęła jednak przyznawać, że ma na to ochotę. Poczowała to wyraźnie już wtedy, gdy pierwszy raz zaprosiła go na kawę. Jego nawiązanie do *Mistrza i Małgorzaty* wywołało w niej organiczną potrzebę fizycznej bliskości z nim. Szybko ją stłumiła, ale na szczęście nie na tyle skutecznie, żeby zerwać kontakt z Romkiem, co zdarzało się z innymi mężczyznami w przeszłości. Bała się, że się wygłupi i znowu zacznie obserwować swoje wady, zamiast odczuwać rozkosz podczas zbliżenia.

Pewnego dnia poinformowała mnie, że po wielu dyskusjach dała się namówić koleżance z pracy na kurs tańca. Miałem ochotę klasnąć w dłonie z wrażenia. Nareszcie zaczęła się ruszać i wczuwać w swoje ciało. Zaskoczyła samą siebie odkryciem, że ma wspaniałe biodra,

którymi potrafi niezłe kręcić. Kupiła specjalną chustę i tańczyła w niej w domu przed lustrem. Równocześnie coraz mocniej czuła, jak bardzo działała na nią fizyczność Romka. Wrażenia nie robiło na niej wyłącznie jego czytanie, ale przede wszystkim zapach jego potu, który wyczuwała na spacerze lub po pracy. W kinie nie mogła się powstrzymać, by nie położyć dłoni na jego owłosionym przedramieniu. Wyraźnie przestawała radzić sobie z kontrolą swojego pożądania. Cały czas obawiała się tego, co może się wydarzyć. Jaką Romek ją zobaczy, gdy stanie przed nim zupełnie naga? Co ona sama o sobie pomyśli? Po latach patrzenia na siebie krytycznym okiem Wydry, musiała wreszcie odzyskać wzrok.

O tym, że kochała się z Romkiem, opowiadała, na przemian śmiejąc się i płacząc. W pierwszym momencie myślałam, że stało się coś złego, ale szybko wyjaśniła, co się z nią działo. Po półtora roku terapii bardzo trafnie nazywała swoje emocje. Tym razem dominująca była radość, ale też trochę smutku za straconym czasem. Alina pojechała z Romkiem na kilka dni w Beskidy. Było słonecznie i bardzo ciepło. Stali na pomoście, on w szortach i koszulce z krótkimi rękawami, a ona w zwiewnej, kwiecistej sukience. Trzymali się za ręce i żartowali, aż nagle, zupełnie o tym nie myśląc, Alina wepchnęła go do wody. Nie zastanawiała się, co miał w kieszeniach lub jak zareagują na to inni wczasowicze. Poczwała impuls i go zrealizowała, wspaniale się przy tym bawiąc. Romek nie pozostał jej dłużny i po chwili wciągnął ją do jeziora. Zgromadzeni dookoła ludzie zaczęli gwizdać i klaskać z radości. Sukienka Aliny unosiła się na tafli wody. Romek przyłgął

do jej ciała i pocałował w usta. Nie pamiętała, jak znaleźli się w pokoju i czy szła cała mokra przez hotelowe lobby. Rzucili się na siebie i uprawiali gorący seks w wilgotnej pościeli. Alina nie myślała o tym, jak wyglądała, czy jęczała, poddała się pożądaniu i byciu pożądaną.

Na fali

Dlaczego Alina dopiero po skończeniu czterdziestego szóstego roku życia potrafiła obudzić w sobie pożądanie i przeżywać radość z seksualnych zbliżeń? Myślę, że przede wszystkim dlatego, że odrzuciła mrzonki o Kochającej mamusi i zaakceptowała swoją prawdziwą matkę Wydrę. Dzięki temu mogła uwolnić się spod jej wpływu. Ograniczyła kontakty z nią do minimum i nareszcie przestała przejmować się jej raniącymi opiniami. Zaczęła doceniać i chwalić samą siebie.

Jej pierwsze małżeństwo nie było udane. Oboje byli młodzi i przede wszystkim pragnęli wyrwać się ze swoich domów. Potem rzadko spędzali ze sobą czas, a jakość ich relacji nie sprzyjała fizycznym zbliżeniom. Alina uważała, że seks był jej małżeńskim obowiązkiem, a to najprostsza metoda na zabicie w sobie pożądania. U niej, podobnie jak u wielu kobiet, jakość relacji bezpośrednio przekładała się na jakość ich seksu.

Wiele osób zdaje się nie dostrzegać, że jednym z największych wrogów libido jest stres. Jego nadmiar negatywnie wpływa na gospodarkę hormonalną. Podnosi poziom prolaktyny w organizmie, która blokuje

reaktywność seksualną. Dlatego warto zadbać o to, aby umieć się relaksować: **uprawiać sport, medytować, spacerować, czytać czy po prostu się wysypiać**. Badania pokazały, że kobiety, które spały o godzinę dłużej niż zazwyczaj, były o 14 procent bardziej skłonne do kontaktów seksualnych niż te, które spały zbyt krótko. Alina zaczęła tańczyć, co ją odprężyło, jednocześnie dawało okazję do ćwiczeń fizycznych. Uprawianie seksu to przecież aktywność fizyczna, która wymaga sprawności, więc warto dbać o dobrą formę niezależnie od wieku. Przecież nigdy nie wiadomo, kiedy ktoś nas wrzuci do jeziora.

U niektórych osób, które podobnie jak Alina zostały skrzywdzone przez jednego lub obojga rodziców, pojawiają się skłonności do samookaleczeń, tendencje samobójcze, depresja, zaburzenia odżywiania lub osobowości. Cierpią i nie potrafią zbudować bezpiecznego związku. Alina przetrwała to wszystko. Porzucenie przez ojca czy rany zadane przez matkę nie zniszczyły jej. Przyszła do mnie zmotywowana do tego, żeby zmienić swoje życie, i zrobiła to.

Potrafiła wybrać Romka, mężczyznę, który był dla niej dobry i stabilny. Dał jej dużo czasu i wsparcia. Czekał i szanował granice, które postawiła. To nie on seksualnie rozbudził Alinę, ale swoją obecnością w jej życiu sprawił, że bezpiecznie mogła poddać się fali swojego pożądania.