

1

Nic nie bierze się z niczego i od zbytku głowa nie boli – co trzeba wiedzieć, żeby ta książka pomogła ci się wznieść w seksie na nowy poziom

Być może już cię coś takiego spotkało: po miesiącach lub latach spędzonych z tą samą osobą u boku coraz rzadziej uprawiacie seks i nie jest on może aż tak spektakularny jak na początku. Jeśli tak się faktycznie dzieje, na ogół zakłada się, że:

tak już po prostu jest i nic się na to nie poradzi, ogień namiętności nie płonie przecież wiecznie.

Z dwóch tez zawartych w tym stwierdzeniu tylko jedna jest prawdziwa. Obronić daje się wyłącznie druga z nich.

Ogromna pasja odczuwana na początku związku rzeczywiście w pewnym momencie słabnie, czy tego chcemy, czy nie. Pewnego dnia, często już po kilku miesiącach, wybudzamy się powoli ze stanu oszołomienia, w którym najchętniej byśmy w ogóle nie odstępowali się na krok. I to pomimo że zabujaliśmy się po uszy

i trudno nam to sobie w ogóle wyobrazić. W przejściowym stanie zakochania (nie należy go mylić z długowieczną miłością) kierują nami substancje przekazywane przez organizm. Zaliczają się do nich substancje płciowe takie jak feromony. Choć są bezwonne, wabią partnerów, których nosy mogą je wychwytywać i decydują, czy „chemia się zgadza”, przekazując nam informacje o układzie odpornościowym drugiej osoby. Mówiąc dokładniej: o jej głównym układzie zgodności tkankowej (MHC, ang. *major histocompatibility complex*), czyli grupie genów w DNA, która odpowiada w naszym organizmie za obronę immunologiczną. Im bardziej zróżnicowane MHC rodziców (biologicznych), tym ich potomstwo ma lepszą ochronę przed chorobami, bo hipotetyczny niemowlak dziedziczy większy zakres ochronnych genów odpowiadających za odporność. Stąd właśnie osoby wyraźnie różniące się od nas na poziomie MHC wydają się nam bardziej atrakcyjne od tych, które pod tym względem są do nas podobne.

Wróćmy jednak do zakochania: jeśli nas dopadnie, aktywuje się przede wszystkim neuroprzekaźnik dopamina – dzięki niemu z przysadki mózgowej i podwzgórze uwalniają się wywołujące stan upojenia endorfiny. Decydujące jest przy tym jedno: powstający w naszym organizmie chemiczny koktajl potęguje znacząco podniecenie i w wielu przypadkach pojawia się ono jakby samoistnie. Dlatego świeżo zakochani często mają wrażenie, że idealnie do siebie pasują – są dla siebie wręcz stworzeni i pod względem psychicznym, i fizycznym. Gdy po pewnym czasie nadprodukcja hormonów znów się jednak uspokoi, ekscytacja tym, co nowe, zostaje wyparta przez przyzwyczajenie, a wtedy ewentualna

radość z perspektywy budowania wspólnego życia nie wprawia nas już w taką euforię jak na początku, docho-
dzi często do swoistego otrzeźwienia. Nagle ogarnia
nas wrażenie, że chyba się myliliśmy i być może fizycz-
nie – a także pod innymi względami – nie pasujemy do
siebie wcale aż tak dobrze, jak nam się na początku wy-
dawało. Tutaj mogę – przynajmniej w większości przy-
padków – odwołać alarm. Bowiernie nie jest „tak już po
prostu” i seks nie musi wcale zacząć nieuchronnie zio-
nać nudą lub stać się rzadszy. Da się na to coś zaradzić,
a wynika to przede wszystkim z faktu, o którym już
krótko wspomniałam:

*podniecenie i przyjemność seksualna to kwestie
wyuczone indywidualnie!*

Moment, czy zastanawiasz się właśnie, jak to w ogóle
możliwe? Biologicznie jesteśmy przecież do siebie bar-
dzo podobni. Ten, kto urodzi się jako kobieta, ma okreś-
lone narządy płciowe, a ten, kto urodzi się jako męż-
czyzna, też ma określone narządy. To prawda. Gdyby
jednak decydować miał biologiczny „hardware”, to jak
wyjaśnić, że niektóre kobiety osiągają orgazm jedynie
podczas stymulacji łechtaczki, a dokładniej tylko jej
górnego zakończenia, małej, widocznej części tego na-
rządu, który w przeważającej mierze znajduje się pod
skórą, a z kolei inne kobiety szczytują, gdy w ich po-
chwie znajduje się penis lub jakaś zabawka erotyczna?
Dlaczego są mężczyźni, którzy tak szybko się podnie-
cają i w mgnieniu oka dochodzi u nich do ejakulacji, in-
nym z kolei zajmuje to znacznie więcej czasu? Dlaczego
niektórych ludzi podnieca, kiedy ktoś pieści płatki ich

uszu, a innych – okolice tylnej części kolan? Dlaczego niektórym podoba się lakier i skóra, a innym nie?

Nie zrozum mnie źle: jedno zachowanie nie jest wcale lepsze ani gorsze od drugiego. Orgazm wywołany stymulacją zewnętrznych części łechtaczki jest dokładnie tak samo dobry jak ten powstały w wyniku stymulacji pochwy, szybki wytrysk nie jest gorszy od takiego mniej szybkiego, a płatki uszu są równie cudownym miejscem odczuwania podniecenia, jak kolana. O ile tylko tobie i osobie u twojego boku sprawia to przyjemność. Jeśli tak się jednak nie dzieje, dobrze jest wiedzieć, że wzorce pobudzenia dają się zmienić.

Te wzorce i stan zakochania mają bowiem wspólną cechę: stanowią wynik indywidualnej historii seksualnej danej osoby.

Ale po kolei!

Używane i dotykane części ciała stają się bardziej wrażliwe

Pewne obszary naszego ciała są z natury bardziej wrażliwe niż inne. Należy do nich na przykład łechtaczka, żołędź penisa, wargi, język i opuszki palców. Znajduje się w nich więcej receptorów czuciowych niż w innych częściach ciała i odpowiadają im większe obszary kory mózgowej.

Liczba receptorów zmysłowych, za których pomocą odbieramy wrażenia, pozostaje niezmienna. Nie znaczy to jednak, że jesteśmy skazani wyłącznie na pakiet podstawowy. Daje się bowiem zmienić coś innego: połączenia synaptyczne między komórkami nerwowymi

(neuronami), które przewodzą impulsy od receptorów do rdzenia kręgowego, a stamtąd albo są kierowane dalej do mózgu, albo od razu wysyłana jest odpowiedź. Terminem „synapsa” określa się połączenie między dwoma komórkami nerwowymi, komórką nerwową i komórką mięśniową lub komórką nerwową i receptorem. W przeciwieństwie do samych neuronów, które od czasu ich powstania w okresie embrionalnym nie mogą się już w ogóle tworzyć lub mogą to robić jedynie w ograniczonym zakresie, do wytwarzania nowych połączeń między neuronami dochodzi nawet w podeszłym wieku – i w mózgu, i w reszcie ciała.

Jeśli jakaś określona część ciała jest stale dotykana, przesyła nerwami informację o stymulacji do obszaru mózgu przypisanemu tej części. Dopiero tam stymulacja podlega ocenie i jest interpretowana jako określone odczucie, po czym ewentualnie dochodzi do reakcji.

Przy czym doznanie nie jest wcale równoznaczne z odczuciem. Ucisku koszulki na skórę doznajemy, kiedy receptory zmysłowe prześlą tę informację do mózgu. Nasz mózg ocenia wtedy takie doznanie i na ogół uznaje je za nieistotne, bo nie wymaga ono żadnej reakcji. Stąd też je „pomija”. Przez większość czasu nie czujesz, że masz na sobie koszulkę. W każdym razie tak długo, jak się na tym nie skupisz lub koszulka nie będzie obcierać nieprzyjemnie sutków. Taki filtr ma sens, bez niego poleglibyśmy pod natłokiem wrażeń bombardujących nas przez cały dzień.

Identyczna zasada obowiązuje jednak także w drugą stronę: jeśli skupiasz się na jakimś określonym obszarze i raz za razem świadomie go dotykasz, na przykład głaszcząc lub masując, możesz doprowadzić do jego

uwrażliwienia. Tym samym potęgujesz swoją zdolność odczuwania – możesz czuć więcej, jeśli tylko chcesz! Weźmy na przykład okrągły obszar w górnej części pochwy, mniej więcej wielkości monety o wartości dwóch euro, zwany punktem G. Nosi taką nazwę, bo odkrył go w 1950 roku niejaki Ernst Gräfenberg. Jeśli jakaś kobieta nie jest przyzwyczajona do dotyku w tym miejscu, może on jej się wydawać na początku nieprzyjemny. Tak jakby musiała się wysiusiać, bo ten obszar graniczy bezpośrednio z cewką moczową. Jeśli jednak regularnie dotyka się punktu G i masuje go, to wraz z potęgowanym uwrażliwieniem daje się to lepiej rozróżnić i dotyk może podniecać.

Uwrażliwianie można wyobrazić sobie jako linę, która najpierw jest bardzo cienka. Przy każdym jednak użyciu zostają do niej wplecione kolejne stabilizujące włókna. W ten sposób staje się coraz mocniejsza, a informacje mogą przemieszczać się po niej w obie strony szybciej i z coraz większą łatwością.

A to jeszcze nie wszystko. Przy częstszej stymulacji określonej partii ciała również w mózgu wzrasta liczba przynależnych temu miejscu połączeń synaptycznych, a to oznacza, że dana część ma do dyspozycji więcej miejsca w korze mózgowej. Często używanemu kciukowi odpowiada tym samym stosunkowo duża powierzchnia kory mózgowej, a małemu palcowi u nogi, który przez większość z nas jest używany w znacznie mniej zróżnicowany sposób, odpowiada tylko niewielki fragment. Zupełnie inaczej wygląda to jednak u kogoś, kto używa nóg i palców u stóp do wszystkich codziennych aktywności. Dzięki treningowi nerwy stają się stabilniejsze, a ta używana część ciała otrzymuje większą zdolność

odczuwania. Dzięki temu lepiej się sprawdza. Ten, kto choć raz złamał sobie rękę, zna to zapewne z autopsji. Jeśli nagle trzeba coś napisać ręką, której normalnie się do tego nie używa, idzie to z początku jak po grudzie, z czasem jednak nabiera się wprawy.

Na podobnej zasadzie jak dłonie i palce czy stopy i palce u nóg działają też narządy płciowe i wszystkie inne miejsca na powierzchni naszego ciała: jeśli jakiś wybrany obszar jest stymulowany dotykiem i konkretnymi działaniami, staje się bardziej wrażliwy.

Nawyki seksualne decydują o naszych doznaniach seksualnych

Teraz, kiedy dysponujesz już tą wiedzą, może myślisz sobie tak: to, że podniecasz się i dochodzisz do orgazmu w dany sposób, podczas gdy inna stymulacja na ciebie nie działa, ma bardzo dużo wspólnego z twoimi nawykami seksualnymi.

To znaczy z tym, w jaki sposób i przy wykorzystaniu jakich części ciała pobudzasz się na własną rękę, i z tym, czy wolisz się pocierać, głaskać, uciskać, stosować lubrykanty i olejki do masażu, a może jakieś wibrujące zabawki. Wszystkie te czynniki wpływają bowiem na to, jakiego rodzaju receptory zmysłowe reagują na stymulację i które drogi nerwowe są wzmacniane, a które nie. Ponadto duże znaczenie ma przy tym napięcie ciała i oddech, o tym dowiesz się jednak więcej trochę później.

Oczywiście nasze erotyczne indywidualne neuronowe układy scalone kształtowane są nie tylko podczas autoerotyzmu, lecz także podczas seksu z inną osobą.

Mówiąc o seksie, mam na myśli wszystko, co się z nim jakoś wiąże: grę wstępną, petting, przytulanie się, seks analny czy oralny – wszystko, co w jakikolwiek sposób idzie w parze z dotykiem. A to wciąż nie wszystko, bo teoretycznie nie musi wcale chodzić o działanie motywowane seksualnie. Na twoje odczucia erotyczne może wpływać masaż, który funduje ci fryzjer podczas mycia głowy, albo ćwiczenia gimnastyczne wykonywane regularnie w klubie fitness, albo przyjemnie podniecające telepanie wagonu, kiedy metro przejeżdża przez tunel. Możliwości są nieskończone.

Przyjrzyjmy się jednak przez chwilę stosunkowi płciowemu: znaczenie ma tu na przykład to, w jakich pozycjach na ogół ze sobą śpicie (choć ze „spaniem” ma to w zasadzie niewiele wspólnego). W zależności od pozycji napięcie mięśni się różni, znacząco wpływając na nasze odczucia. Także pobudzany obszar ciała może być zdecydowanie inny w zależności od pozycji. Równie ważne podczas seksu – czy to w pojedynkę, czy we dwójkę – jest to, czy dużo, czy mało się poruszamy i *jak* się poruszamy. Wkrótce więcej na ten temat, bo ruch daje nam wspaniałe możliwości, żeby wyzwolić i spotęgować rozkosz z seksu.

Poza tym pewne znaczenie ma też to, czy stymulujesz się podniecającymi obrazami w swojej głowie, na przykład jakąś określoną fantazją lub pornografią, albo czy poszukujesz konkretnego dreszczyku emocji. Może lubisz chodzić na imprezy swingersów, kręci cię seks z obcymi czy pod gołym niebem lub tam, gdzie inni mogą cię przyłapać.

I wreszcie dochodzą do tego jeszcze tak zwane kody przyciągania seksualnego, czyli to, co uważamy za

seksowne i podniecające w swoim partnerze lub partnerce albo podczas seksu. Te kody mogą dotyczyć wyglądu zewnętrznego – decydują na przykład o tym, że podobają ci się długie lub krótkie włosy, szczupłe lub przysadziste sylwetki, ludzie o jasnych czy ciemnych włosach. Ale takie preferencje istnieją na wszystkich poziomach percepcji, mogą odnosić się na przykład do zapachów (choćby określonych perfum) albo do tego, jakie coś jest w dotyku lub jak brzmi. Niektórzy ludzie uznają za erotyczną pościel z jedwabiu, na zmysły innych działa określona muzyka lub odurza ich, kiedy partner lub partnerka pojękuje. To tylko kilka dowolnie wybranych przykładów, bo w gruncie rzeczy wszystko, co daje się dostrzec w stanie pobudzenia seksualnego, może być takim sygnałem. Oznacza to, że dane drogi nerwowe zyskały na stabilności i odpowiednie sygnały celnie naciskają w nas „włącznik podniecenia”.

To, co pobudza nas seksualnie, ma często związek z osobistymi doświadczeniami. Czasem te powiązania mogą wydawać się przypadkowe. Jeśli wasz pierwszy pocałunek był cudowny i podniecający, a osoba, z którą się całowaliście, pachniała mydłem różanym, może być tak, że jeszcze wiele lat później zapach tego mydła będzie wydawać się wam czymś erotycznym. A jeśli pierwsza osoba, w której byliście zakochani na zabój, miała zielone oczy, całkiem możliwe, że również później na widok zielonych oczu nogi będą się pod wami uginać szybciej niż na widok brązowych lub niebieskich.

Na nasze kody przyciągania seksualnego wpływ ma często też to, co uchodzi za piękne lub seksowne w danym społeczeństwie. Jeśli w mediach stale widzi się wytrenowane i wystylizowane sylwetki, przekłada się to

niepostrzeżenie na nasze upodobania. W psychologii nazywa się to efektem czystej ekspozycji. Moda bardzo dobrze uwidacznia, jak nasze oczy dostosowują się do określonych bodźców, nawet jeśli nie chodzi przy tym o bezpośrednie podniecenie. W szerszym sensie moda wpływa oczywiście także na to, co sami w sobie i w innych ludziach uważamy za atrakcyjne. Wciąż na przykład bardzo dobrze pamiętam, jak moja teściowa pojawiła się na spotkaniu rodzinnym w bluzce w panterkę, a ja w pierwszej chwili zareagowałam z niedowierzaniem: kto chodzi w czymś takim?! Nagle jednak cętki znalazły się na półkach wszystkich sklepów, na bluzkach, topach, szalach i legginsach. Po trzech miesiącach w końcu sama pomyślałam, że przymierzę takie legginsy. Już samo nieustanne oglądanie leopardzich cętek, które sprzedawano jako coś absolutnie pięknego, doprowadziło we mnie do zmiany oceny tego wzoru i odczuć na jego widok.

Wróćmy jednak do seksu: ponieważ większość z nas podczas masturbacji czy seksu z partnerem lub partnerką jest „niewolnikiem swoich przyzwyczajień”, z czasem na wszystkich płaszczyznach naszych odczuć zmysłowych utrwalają się określone wzorce podniecenia. Przez to często się zdarza, że pewnego dnia dopada nas wrażenie, że możemy tylko tak, a nie inaczej. Sądzymy, że potrzebujemy konkretnego układu, scenerii i dotyku, żeby poczuć podniecenie. Jeśli potencjalny nowy partner lub potencjalna nowa partnerka wnoszą jakiś rodzaj zwiększonego pobudzenia, który nie jest kompatybilny z naszym wzorcem, może to wywołać przekonanie, że nie pasujemy do siebie fizycznie. Klasycznym przykładem jest mężczyzna, który szybko osiąga

orgazm przez krótkie i urywane tarcia penisa, oraz kobieta, która „potrzebuje dłużej”, żeby dojść, a orgazm osiąga tylko przy określonej stymulacji, na przykład łąchaczki. Kiedy ten mężczyzna sypia z nią tylko tak, jak przyzwyczał się do tego podczas masturbacji – gwałtownymi pchnięciami bez dodatkowego pieszczenia łąchaczki – ona nie ma żadnych szans na orgazm.

Dlaczego najmniejszy wspólny mianownik na dłuższą metę nie jest wcale dobrym rozwiązaniem

Ludzie często próbują rozwiązać rzekome problemy z dopasowaniem, stosując konkretne techniki i wcielając w życie porady, których w internecie i prasie można znaleźć w bród. Zaleca się na przykład, żeby mężczyzna myślał o czymś odstręczającym, co zahamuje nieco jego popęd. Lub żeby penis regularnie „pauzował”, a „uwiązany” do niego mężczyzna nie dochodził aż tak szybko, dzięki czemu jego partner lub partnerka będą mieli więcej czasu, żeby doświadczyć przyjemności. Poza tym nic się nie zmienia. Zgodnie z inną popularną strategią obie strony mają dojść niezależnie, na przykład dzięki seksowi oralnemu. Albo ty masz zadowolić się na własną rękę, kiedy twoja druga połowa już dojdzie. Jeśli taki układ pasuje wszystkim, to w porządku. Często jednak takie układy są postrzegane co najmniej jako częściowo niezadowolające – przynajmniej, jeśli ma to być trwałe rozwiązanie. Zarządzane samodzielnie *stop-and-go* może zaburzyć erekcję lub doprowadzić

do jej braku, o pożądaniu nie ma już nawet co wspominać. Dające rozkosz flow nie występuje zresztą też u drugiej strony, wręcz przeciwnie: nie osiąga ona orgazmu przy wsuwaniu i wysuwaniu penisa z pochwy, więc takie sztuczne przedłużanie stosunku może działać na nią wręcz irytująco, a to prawdziwy zabójca pożądania. Do tego często dochodzi poczucie winy w stosunku do naszej drugiej połówki, skoro sami już „skończyliśmy” i najchętniej rozkoszowalibyśmy się tym stanem lub odprężyli. Ten, kto kieruje swoją uwagę na partnera lub partnerkę, zamiast myśleć o własnych doznaniach, często w rezultacie traci ochotę na seks. Przypomina to odbębnianie przykrego obowiązku, a nie źródło rozkoszy.

A to wielka szkoda.

Dlatego też jestem zwolenniczką równania:

*pożądanie do potęgi dziesiątej zamiast
najmniejszego wspólnego mianownika.*

W tej książce podejście do spełniania pragnień i potrzeb seksualnych jest inne. Nie znajdziecie tu technik zabijających pożądanie – tak zwanych strategii antyerotycznych – którymi można sztucznie hamować podniecenie. Nie będę ci tu podsuwać żadnych trików ani patentów na to, jak uatrakcyjnić swoje życie seksualne. One bowiem nie istnieją – jak już mówiłam, namiętny i udany seks to kwestia bardzo indywidualna. Zamiast tego pokażę ci, jak zmodyfikować tradycyjne wzorce podniecenia i tym samym poszerzyć repertuar doznań odbieranych przez ciało. Zamiast ograniczać się do szukania w seksie najmniejszego wspólnego mianownika, który tak naprawdę nikogo w pełni nie zadowoli,

dzięki swojemu ciału otrzymasz możliwość otwarcia przed sobą nowych obszarów pożądania i przyjemności. Wzbogacisz tym swoje życie seksualne. Powiększysz repertuar, zamiast dopasowywać się do czegoś z góry danego. W ten sposób twoje życie seksualne ma szansę stać się piękniejsze i znów bardziej ekscytujące, nawet jeśli nie masz konkretnych problemów, lecz jedynie pragniesz znów odczuć więcej przyjemności i radości, nie ograniczając się w kółko do tego samego.

Jak dokładnie wypracować nowe wzorce podniecenia?

Ta książka kręci się właśnie wokół odpowiedzi na to pytanie. Pod koniec znajdziesz możliwe rozwiązania częstych i specyficznych trudności. Kryjąca się za nimi zasada nie różni się jednak niczym od szukania „po prostu” nowego impulsu do urozmaicenia życia seksualnego. Sprowadza się to niezmiennie do następujących czterech kroków:

- **Krok 1: ustalenie status quo**

Żeby zmierzać do jakiegoś celu, trzeba najpierw wiedzieć, skąd się w ogóle wyrusza. „Na czym stoję?” oznacza więc konkretnie: jakie mam wzorce podniecenia i rozkoszy? Jak wyglądają wzorce mojego partnera lub mojej partnerki? Skąd wzięły się te wzorce? Jeśli zadajecie sobie właśnie pytanie, skąd macie to wszystko wiedzieć, najważniejsze punkty omówimy już w następnym rozdziale.

- **Krok 2: wyznaczenie celu**

Zastanawiasz się: jak chcę się czuć w przyszłości podczas seksu – zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie – a jak nie chcę? Może zależy ci na tym, żeby rozwiązać konkretny problem, który aktualnie odbiera ci ochotę na seks. A może marzy ci się większy wpływ na to, jak szybko lub jak długo dochodzisz do orgazmu. Czy też pragniesz rozkoszować się bardziej seksem oralnym. Cieszyć się seksem bez żadnej presji oczekiwań podczas ciąży lub po niej. A może chcesz odkryć nowe możliwości, żeby seks w parze znów stał się bardziej podniecający i w mniejszym stopniu przebiegał wedle utartego schematu. Wprawdzie nie w następnym rozdziale, ale w jeszcze kolejnym poświęcimy się wyznaczaniu celu.

- **Krok 3: planowanie drogi do celu**

Teraz układasz plan. Jest on w gruncie rzeczy niczym innym jak planem treningowym. Bo udany seks – jak zdradza już podtytuł tej książki – jest wyłącznie kwestią ćwiczeń. Przy tym ćwiczenia rozumiem tu całkowicie dosłownie. Z mojego doświadczenia wynika, że zamiast – jak to bywa powszechnie przyjęte w niektórych formach terapii – rozpoczynać od odgórnego szukania przyczyn problemów seksualnych w psychice, lepiej sprawdza się pragmatyczne podejście oddolne. Droga do udanego seksu wiedzie przez nasze ciało. Nie tylko dlatego, że gra ono pierwsze skrzypce podczas seksu, lecz także dlatego, że jest nierozzerwalnie związane z naszą psychiką. Zgodnie z tezami ucieleśniania współczesnej kognitywistyki jest to wręcz jej wymóg. Głowa podąża samoistnie,

jeśli przewodzi jej ciało. Nawet fantazje seksualne ewoluują, kiedy stymulacja ciała się zmienia! Takie podejście oddolne ma pewną absolutnie decydującą zaletę: możesz zacząć od razu i nie musisz czekać, aż dojdiesz do czegoś, zgłębiając swoją duszę. Ta książka posłuży ci konkretną pomocą także przy układaniu całkowicie osobistego planu, dzięki któremu będziesz mieć możliwość zbliżenia się do wyznaczonego wcześniej celu. Poznasz cegiełki, które składają się na dający pełną satysfakcję, piękny i zaspokajający twoje potrzeby seks. Do każdej z tych cegiełek są tu zamieszczone ćwiczenia, które bez problemu wkomponujesz w codzienność i w swój plan treningowy, jeśli tylko dojdiesz do wniosku, że brakuje ci którejś z nich albo że ta konkretna ledwie się trzyma. Poza tym w trzeciej części książki podsunę ci różne inspiracje, jak możesz – ty lub twój partner / twoja partnerka i ty – uwolnić się od różnych typowych problemów. Wiele rzekomych trudności zniknie jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, gdy tylko w bardziej świadomy sposób podejdziesz do siebie i waszego wspólnego seksu. Dając bowiem impuls waszemu wspólnemu układowi, możesz wywołać pozytywną reakcję łańcuchową. Niestety nie zawsze się to sprawdza. W niektórych sytuacjach mimo wszystko trzeba najpierw porozmawiać z partnerem lub partnerką, wbrew wspomnianej przed chwilą zasadzie oddolnej. Jeśli w twoim związku jest jakiś większy problem, nie unikniesz tego, żeby on lub ona dowiedzieli się, co chcesz zmienić i gdzie potrzebne będzie ich zaangażowanie. Przyszykujcie później wspólny plan. Tylko bez obaw – bardzo rzadko się

zdarza, że druga połowa kompletnie nie ma o niczym pojęcia, na ogół nie trzeba wyważać otwartych drzwi. Również do tego jeszcze wrócę.

- **Krok 4: ćwiczenia, ćwiczenia, ćwiczenia**

Jeśli chce się mówić płynnie po hiszpańsku, trzeba ćwiczyć: najpierw w domu (wkuwając słówka i robiąc ćwiczenia gramatyczne), a potem w realu. Najlepiej wtedy rozmawiać z Hiszpanami w ich języku ojczystym, a więc używać wiedzy w sytuacjach, kiedy ma się z tego konkretny pożytek. Jeśli marzysz o tym, żeby nie mieć sobie równych w tenisie, nie wystarczy, że dokładnie przeczytasz stertę książek o technice gry i teoretycznie opanujesz serwis do perfekcji. Konieczne jest wyjście na kort i trening. Najpierw samemu z wyrzutnią piłek lub z trenerem, potem w „prawdziwej” grze. Tylko tak można wyćwiczyć wzorzec ruchu i w którymś momencie grać już bez zastanowienia. Identycznie jest z seksem. Najlepszy plan na nic ci się nie zda, jeśli nie będziesz go przekuwać w czyn. I to stale. Im częściej się ćwiczy, w pojedynkę lub we dwójkę, tym lepiej ugruntowują się nowe połączenia neuronalne, a przed człowiekiem otwierają się nieznane mu jeszcze, ekscytujące możliwości. Zmierza do celu i nie sposób go już powstrzymać. Bez obaw, ćwiczenie nie musi być wcale czasochłonne, lepiej wykonywać je po trochu regularnie niż raz długo, a później do niego nie wracać. W tym kontekście lubię przytaczać pojęcie mikronawyków: ćwiczenie każdego dnia przez pięć do dziesięć minut często wystarcza, żeby poczuć ogromną różnicę.