

AGNIESZKA SZEŻYŃSKA

# WARSZTATY INTYMNOŚCI

Odnajdź  
swoją drogę  
do seksualnego  
szczęścia





AGNIESZKA SZEŻYŃSKA

# WARSZTATY INTYMNOŚCI



OTWARTE  
Kraków 2020

Copyright © by Agnieszka Szeżyńska

Wydawca prowadzący: Aleksandra Ptasznik, Wojciech Karkoszka

Redakcja tekstu: Arletta Kacprzak

Projekt graficzny wnętrza książki: Marcin Przybyłko  
(terenprywatny.com)

Adaptacja wnętrza książki na potrzeby wydania: Daniel Malak

Ilustracje na s. 33, 75, 107, 141, 173, 209, 255, 291, 329 i 367 – Nikola Hahn;  
pozostałe ilustracje – Marcin Przybyłko (terenprywatny.com)

Adiustacja, korekta i łamanie: Pracownia 12A

Projekt okładki: Nikola Hahn

Fotografia autorki: Agata Famielec

ISBN 978-83-8135-028-0



Dystrybucja: SIW Znak. Zapraszamy na [www.znak.com.pl](http://www.znak.com.pl)

Wydawnictwo Otwarte sp. z o.o.,  
ul. Smolki 5/302, 30-513 Kraków. Wydanie I, 2020.  
Druk: Drukarnia Wydawnicza im. W.L. Anczyca

# SPIS TREŚCI

**Zaproszenie do podróży | 7**

**Jak korzystać z tej książki | 13**

**Rozgrzewka: O szczęściu seksualnym  
i o tym, co mu staje na drodze | 25**

## **TRENING 1**

Kim jesteś seksualnie | 33

## **TRENING 2**

Czego ty chcesz od seksu | 75

## **TRENING 3**

Co sprawia, że ci się (nie) chce | 107

## **TRENING 4**

Przepis na wyrażanie potrzeb | 141

## **TRENING 5**

Czego by chciało ciało | 173

## **TRENING 6**

Egoizm i altruizm idą do łóżka | 209

## **TRENING 7**

Jak rozwijać swoją asertywność w seksie | 255

## **TRENING 8**

Twój wewnętrzny krytyk seksualny | 291

## **TRENING 9**

Smak seksu: od wanilii po pieprz | 329

## **TRENING 10**

Świat twoich fantazji seksualnych | 367

**Cel podróży** | 391

Przypisy | 397

# **Zaproszenie do podróży**





Czy da się odnaleźć utracone libido?

Jak zadowolić kobietę w łóżku?

Czy niedopasowanie seksualne w parze oznacza koniec związku?

Ludzie przychodzą do mnie w poszukiwaniu odpowiedzi. Pytania takie jak te padają w moim gabinecie, podczas warsztatów grupowych, w mailach. Bywają wypowiedziane z nadzieją, powątpiewaniem, zniecierpliwieniem, tonem pełnym dociekliwości lub rezygnacji. Czasem są wyrazem poszukiwania światła w tunelu przedłużającego się cierpienia. Czasem są wyrazem ciekawości.

Gdy pada takie pytanie, myślę sobie, jak wspaniale jest spotykać ludzi, którzy poszukują. Poszukują wiedzy, informacji, nadziei. Poszukują szczęścia. I jak dobrze jest móc ich w tym wspierać.

Gdy pada takie pytanie, przez chwilę w powietrzu wisi nadzieja, że odpowiedź jest prosta, że istnieje jedno rozwiązanie, które działa u wszystkich, bez względu na kontekst i okoliczności. Że jest taka jedna magiczna rzecz, którą można zrobić, i rachciach, pożądanie zapłonie. Taka jedna magiczna rzecz, od której każda kobieta oszaleje z rozkoszy. Jeden wyznacznik tego, czy związek będzie seksualnie szczęśliwy czy nie.

Ogromnie chciałabym w takich momentach mieć czarodziejską różdżkę. Kilka ruchów nadgarstka, rymowane zaklęcie, odrobina perlistego dymu jak w kreskówkach... Chciałabym móc jednym ruchem sprawić, by zniknęły niepewność, rezygnacja czy cierpienie. Chciałabym móc zaczarować świat tak, by ludzie, którzy przychodzą do mnie po pomoc, od jutra byli seksualnie szczęśliwi. Niektórzy z nich po cichu liczą, że to potrafię. Po tym, jak padnie pytanie, słyszę czasem: „Ja wiem, że pewnie nie ma prostej odpowiedzi, ale może jednak?”.

Rzeczywiście, czarodziejskiej różdżki nie posiadam. Potrzebujemy więc pożegnać fantazję o prostych, uniwersalnych rozwiązaniach i zaklęciach. I ja, i osoba zadająca pytanie, i ty też mamy jednak szereg rzeczy, które mogą pomóc nam wspólnie poszukiwać odpowiedzi na pytania.

Ja mam wiedzę.

Mogę opowiedzieć ci o tym, jak mają inni ludzie. Zacytowałam badania i statystyki. Opowiedzieć ci, czego nauczyli mnie o sobie moi klienci i klientki. Podzielić się z tobą obserwacją, że większość przypadków „utrąconego libido”, z którymi spotykam się w pracy, ma jakiś związek ze stresem i zmęczeniem powodowanym przez życie codzienne. Mogę powiedzieć ci, co mówią mi kobiety o tym, jak lubią być „zadowolane”. Mogę opowiedzieć ci o znanych mi przypadkach, w których parom udało się znaleźć seksualną kompatybilność i jak tego dokonały.

Mam też narzędzia.

Mogę dać ci listę dziesięciu wybranych czynników, które często wpływają na ludzkie libido, i zaprosić cię do zastanowienia się nad tym, jaki wpływ mają na twoje pożądanie. Pokazać ci stronę w internecie, która opowiada o dziesięciu różnych technikach stymulacji lechtaczki. Zaprosić ciebie i partnera / partnerkę, byście

osobno zaprojektowali swój idealny seks, a następnie pomóc wam połączyć te dwa scenariusze w jeden.

Mogę pomóc ci lepiej zrozumieć seksualność twoją i innych ludzi. Zadać ci pytania, których sama / sam nigdy sobie nie zadałaś / zadałeś. Zainspirować cię opowieściami. Pomóc ci zejść z utartych ścieżek, poszukać nowych perspektyw i rozwiązań. Znam dobre praktyki i mogę się nimi z tobą podzielić. Wiem, co pomogło mi znaleźć odpowiedzi na moje pytania, i wiem, co pomaga moim klientkom i klientom.

Ale nie wiem jednego.

Nie wiem, co jest dobre dla ciebie.

Wiesz to ty.

To ty znasz historię swojego libido i możesz zdecydować, co powinno zmienić się w twoim życiu, by z powrotem zaprosić do niego pożądanie. To ty możesz zadać swojej partnerce pytania, dzięki którym dowiesz się, co możesz zrobić, by ją zadowolić. To ty wiesz, ile czasu i uwagi chcesz poświęcić, by wzmocnić swoją seksualną więź z partnerem / partnerką. Ja wesprę cię w tym swoją wiedzą, narzędziami i zachętą do refleksji i działania.

Nie jestem od tego, żeby ci mówić, co masz robić, co masz myśleć, jak masz uprawiać seks. To twój seks. Jestem tu po to, żeby pomóc ci zbudować takie życie seksualne, które będzie odpowiadać tobie.

Bo to ty masz odpowiedzi na pytania o swoją seksualność. A ja pomogę ci je znaleźć.

Ja znam się na seksualności.

Ty znasz się na swojej seksualności.

Wspólnie wyruszmy w podróż po twoje odpowiedzi.



# **Jak korzystać z tej książki**



## STRUKTURA

*Warsztaty intymności* składają się z **dziesięciu treningów** – każdy jest poświęcony innemu zagadnieniu związanemu z seksualnością. W każdym znajdziesz **część teoretyczną (zatytułowaną *Wiedza*)**, czyli najważniejsze informacje o danym zagadnieniu, i przykłady wynikające z mojego doświadczenia z pracy z klientkami i klientami oraz **siedem zadań**, które pozwolą ci eksplorować swoją seksualność w obrębie omawianego tematu, pogłębić rozumienie jej mechanizmów, zidentyfikować wyzwania na drodze do twojego seksualnego szczęścia oraz nabyć umiejętności, by tym wyzwaniom sprawnie stawiać czoła.

Treningi poruszają dziesięć zagadnień, które najczęściej pojawiają się w mojej pracy z klientkami i klientami w gabinecie oraz podczas prowadzonych przeze mnie warsztatów rozwoju seksualności – tych **najbardziej fundamentalnych**, których eksploracja pozwala odpowiedzieć sobie na trudne pytania, znaleźć rozwiązania problemów, tworzyć udane relacje seksualne i wzbogacać swoje życie intymne. **Kolejność tematów jest zgodna z logiką od wewnątrz na zewnątrz**, od siebie do innych ludzi, od tu i teraz do przyszłości. Zachęcam do wykonywania treningów

w proponowanej kolejności, bo – na zasadzie kuli śniegowej – te początkowe pozwolą ci więcej czerpać z kolejnych. **Zauważysz, że tematy rozdziałów łączą się ze sobą, a niektóre wątki powracają w różnych rozdziałach.** Dzięki temu zobaczysz, że wiedza i umiejętności, które zdobywasz w jednym rejonie seksualności, mogą przydać ci się również w innych jej obszarach. Pisząc *Warsztaty...*, starałam się też tworzyć okazje do powtórek, które są fundamentem nauki i rozwoju. Dzięki powracającym wątkom treningi układają się w spójny i skuteczny program rozwoju seksualności. Pamiętaj jednocześnie, że każdy trening jest zamkniętą całością, jeśli więc któryś wyjątkowo cię interesuje, **możesz sama / sam zdecydować o kolejności**, w jakiej je zrobisz, lub zrobić tylko niektóre. Jeżeli na razie nie czujesz się gotowa / gotowy, by wykonywać zadania, zacznij od przeczytania wszystkich części zatytułowanych *Wiedza*, a nad zadaniami zastanów się, gdy skończysz czytanie.

*Warsztaty intymności* powstały na podstawie cieszącego się dużą popularnością cyklu cotygodniowych warsztatów grupowych, które po raz pierwszy poprowadziłam w 2018 roku w Instytucie Pozytywnej Seksualności w Warszawie. Dziesięcioczęściowa formuła, wybór i kolejność tematów, tempo pracy, połączenie teorii i praktyki oraz spora część zadań – wszystkie składowe książki przeszły więc „testy na ludziach” i „sprawdziły się w akcji”. Dlatego ufam, że te dziesięć treningów sprawdzi się jako **program rozwoju seksualności**.

*Warsztaty...* są teraz twoje. To ty wypełnisz je treścią. Wykorzystaj je tak, jak chcesz – ta książka zbudowana jest w taki sposób, by jak najlepiej dostosować się do ciebie i twoich potrzeb. **Nie napisałam jej po to, żeby sprzedać ci kolejne dziesięć seksualnych trików, których „musisz spróbować”.** Nie napisałam jej po to, żeby powiedzieć ci, jaka jest tajemnica udanego seksu, na czym polega



**seksualne szczęście i co masz zrobić, by je osiągnąć lub pogłębić. Tylko ty to wiesz.** Bo chodzi o twoją seksualność, twój seks i twoje szczęście. Książka powstała po to, by pomóc ci je eksplorować.

## TEMPO TRENOWANIA

Jednym z fundamentów rozwijania swojej seksualności jest **pozostawanie z nią w stałym kontakcie**. Zdarza się, że w natłoku codziennych obowiązków umyka nam świadomość tego, iż jesteśmy istotami seksualnymi. *Warsztaty intymności* mogą ci pomóc wejść w dialog i pozostawać w kontakcie z twoim seksualnym „ja”.

W tym celu proponuję ci robić jeden trening tygodniowo. Poświęć książce 10–15 minut dziennie: w pierwszych dniach przeczytaj część teoretyczną, a następnie zrób jedno lub dwa zadania dziennie. W ten sposób przy niewielkim dziennym nakładzie czasu **przez dziesięć tygodni będziesz codziennie rozmawiać ze swoim seksualnym „ja”**. Potraktuj to jako osobisty projekt samorozwojowy.

Stwórz plan działania. Ustal jedną porę dnia, gdy będziesz trenować, i ustaw sobie codzienne przypomnienie w telefonie lub trenuj w czasie okienek w planie dnia. Jeżeli możesz, wpisz treningi w kalendarzu tak jak każde inne zajęcie czy spotkanie. Może pomocne będzie myślenie o treningach jako o randce z samą / samym sobą?

Możesz też zanurzyć się w swoją seksualność i zrobić całość w jeden weekend. Lub robić treningi od czasu do czasu – wtedy,

kiedy ci w duszy zagra. **Najważniejsze, aby tempo działania było dopasowane do ciebie i sprawiało, że zechcesz wracać do kolejnych treningów.**

## BEZPIECZEŃSTWO EMOCJONALNE

Podczas korzystania z książki **zadbaj o swoje bezpieczeństwo emocjonalne**. Jeśli zależy ci na ochronie prywatności, trzymaj *Warsztaty intymności* w bezpiecznym miejscu. Jeżeli masz partnera / partnerkę, zdecyduj, czy chcesz dzielić się z nim / z nią swoim procesem rozwoju seksualności. **Masz prawo się dzielić. Masz prawo się nie dzielić.** W obydwu przypadkach proponuję, żeby najpierw określić swoje potrzeby, oczekiwania i granice, a potem szczerze i jasno o nich mówić.

Możesz pokazywać bliskiej osobie zrobione przez siebie zadania bądź notatki, zachować je dla siebie, a opowiadać jej o swoich przemyśleniach związanych z książką i swoją seksualnością. Możecie z treningów zrobić **projekt rozwoju relacji** i robić je jednocześnie, dzieląc się spostrzeżeniami. Jeżeli mieszkacie wspólnie, ustalcie, czy będziecie mieli swobodny dostęp do zapisków drugiej osoby podczas jej nieobecności, czy też nie. Wszystkie opcje wchodzą w grę, a poszanowanie prywatności drugiej osoby będzie ważnym fundamentem zaufania, budującym gotowość do otwierania się przed partnerem / partnerką oraz dzielenia z nim / z nią myślami i emocjami.

Jeżeli nie chcesz opowiadać o *Warsztatach intymności*, nie ukrywaj tego. **Wyjaśnij, dlaczego potrzebujesz, by ten proces pozostał twój i tylko twój.** Jeżeli bliska ci osoba ma związane z tym obawy,

postaraj się przyjąć je ze zrozumieniem i dobrocią. Negocjuj i idź na kompromis tylko w pełnej zgodzie ze sobą. Obserwuj się w trakcie robienia treningów i sprawdzaj, czym chcesz się dzielić, a czym nie.

Masz prawo się dzielić. Masz prawo się nie dzielić.

## JAK PODEJŚĆ DO ZADAŃ?

Oto kilka wskazówek, które pozwolą ci **czerpać jak najwięcej korzyści z wykonywania zadań w każdym treningu**. To właśnie od zadań, które wykonasz – czy też raczej od twoich odpowiedzi i związanych z nimi przemyśleń – zależy, jak rozwiniesz swoją seksualność.

Dla przypomnienia skrót tych wskazówek znajdziesz też w każdym kolejnym treningu.

### 1. Pisz!

„To ja sobie to ćwiczenie zrobię w głowie”. Nie! Pisz!

Wykorzystaj magię słowa pisanego. Myśl jest ulotna. To, co zostanie zapisane czarno na białym, w niezwykle sposób może nagle przestoczyć się w coś bardziej trwałego i znaczącego. **Słowo pisane wydobywa myśli z naszego wewnętrznego świata na światło dzienne, w pewien sposób sprawia, że stają się czymś bardziej realnym**. Czasem sama próba zapisania tego, co od dawna kołacze ci się po głowie, może przynieść wiele nowych myśli i emocji. Podobnie ujęcie zapisu tego, co do tej pory było tylko ulotną myślą. Zapisuj

więc, rób zadania, uzupełniaj tabelki i wykresy. Czytaj, zapisuj, czytaj to, co napisałaś / napisałeś. Pisz w tej książce, zeszytcie, notesie...

## 2. Ty masz odpowiedzi

Może się zdarzyć, że nie będziesz wiedzieć, jak zacząć. Pytanie, miejsce na odpowiedź, czysta przestrzeń do wypełnienia, zero pomysłów.

Weź głęboki oddech.

**Nie szukaj „poprawnych” odpowiedzi.** Te zadania to nie test, który musisz zaliczyć na piątkę. Ich celem jest zachęcenie cię do refleksji i poszukiwania twoich własnych odpowiedzi.

**Pamiętaj: nikt nie zna ciebie tak dobrze jak ty.** Zapewne znasz już odpowiedź na pytanie: „Czego potrzebuję do seksualnego szczęścia?” – ale może jeszcze nie masz odwagi, żeby to wypowiedzieć i po to sięgnąć. Zaufaj sobie. **Odważ się wiedzieć.**

Możesz w tym celu wykorzystać strumień świadomości, czyli zapisywać wszystko, co ci przychodzi do głowy – bez planu, bez celu, bez struktury, a nawet bez ładu i składu. Po prostu pisz. Nie musisz znać wszystkich odpowiedzi na wszystkie pytania już, tu, teraz, natychmiast. Pozwól swoim myślom szwendać się tam, gdzie chcą. Może zabiorą cię w jakieś ciekawe miejsce, którego jeszcze nie znasz. A jeśli nie, to też w porządku.

## 3. Rób, jak leci

Postaraj się robić wszystko, jak leci. Nie opuszczaj, nie przeskakuj zadań.

**Któreś zadanie wywołuje twój sprzeciw?** Wydaje się nudne, bezsensowne, nieadekwatne do twojej sytuacji? Nie rób go. Ale też nie opuszczaj. Opisz (nie myśl – opisz!), dlaczego nie chcesz robić tego zadania. Jakie myśli, jakie emocje w tobie wywołuje? Czy twój sprzeciw mówi ci coś o twojej seksualności? Jeśli tak, zbadaj to. Jeśli nie – też świetnie. Napisz to.

Wykorzystaj każde zadanie do tego, by dowiedzieć się czegoś nowego o sobie, zadać sobie nowe pytania lub utwierdzić się w czymś, co już o sobie wiesz.

#### 4. Wyłącz cenzurę!

Na czas trenowania wyłącz swojego wewnętrznego cenzora. Nie osądź się. Pisz, co ci przyjdzie do głowy.

Pojawia ci się nowa refleksja na swój temat? Zauważasz jakąś tendencję w swoim myśleniu lub postępowaniu? Odkrywasz nową potrzebę? Powstrzymaj się od natychmiastowego nadania jej etykiety dobrze / źle, normalnie / nienormalnie. **Zamiast oceniać, zauważ myśl lub emocję, która do ciebie przyszła.** Przywitaj się z nią. Zapytaj, czego chce. Zastanów się, czy masz pomysł na to, jak się nią zaopiekować. Nie musisz robić tego od razu. Ona czeka. Jeśli nie masz pomysłu teraz, odłóż to na później.

**Gdy twoje myśli i emocje będą wiedziały, że potraktujesz je z dobrocią (zamiast wysyłać na ich spotkanie swojego wewnętrznego cenzora), chętniej będą się przed tobą odsłaniać.**

## 5. Patrz z dystansu

Podczas robienia zadań nieraz będziesz musiała / musiał spojrzeć z dystansu na różne elementy swojej seksualności. Będziesz mieć sporo okazji, żeby przez chwilę wyobrazić sobie te elementy jako niezależne istoty o własnych interesach, oddać im głos i zachęcić do tego, by powiedziały ci o tobie coś, czego jeszcze nie wiesz, wskazały coś, nad czym do tej pory jeszcze się nie zastanawiałaś / zastanawiałeś. Dzięki tej technice (zwanej eksternalizacją) będzie ci łatwiej spojrzeć na swoją seksualność z perspektywy obserwatora – tak bezstronnego, na ile to tylko możliwe. Podczas trenowania **wsluchuj się w różne części siebie i przyglądaj im się bez oceniania**.

## TRENINGI +

Jeszcze ci mało?

Trenując z *Warsztatami intymności*, możesz jednocześnie prowadzić **dziennik intymny** i zapisywać w nim wszystkie dodatkowe przemyślenia, które pojawią się podczas lektury części teoretycznych i robienia zadań. W dzienniku intymnym możesz też „składować” myśli i emocje, którymi nie będziesz zajmować się od razu, tylko odłożysz je na później.

Możesz też zorganizować sobie „**stoik z seksem**”. Wystarczy dowolny średniej wielkości stoik i małe karteczki. Zapisuj na nich myśli, emocje, sny, fantazje, pomysły, informacje, zdarzenia i rozmowy związane z seksualnością. Zapisuj, co sprawia ci przyjemność i radość oraz co cię boli i denerwuje. Po jakimś czasie wysyp

karteczki ze słoika i przejrzyj. Sprawdź, jakie nowe myśli i emocje pojawiają się podczas czytania zapisków. Co wylądowało w słoiku? Jaką historię on opowiada?

**I dziennik intymny, i słoik mogą zostać z tobą po zakończeniu treningów** i pomagać ci na co dzień pozostawać w kontakcie z twoim seksualnym „ja”.

## CO DALEJ?

Po skończeniu treningów **odłóż książkę na jakiś czas, a potem wróć do niej i swoich zapisków**. Nasza seksualność zmienia się w ciągu życia: kształtujemy ją my, otaczające nas osoby, a także sytuacje, w których się znajdujemy. Po kilku miesiącach zrób wybrane zadania od początku i sprawdź, czy odkryjesz coś nowego. Spójrz na to, co napisałaś / napisałś wcześniej – czy nadal tak czujesz, czy coś się zmieniło? Możesz to zapisać w dzienniku intymnym!





# **Rozgrzewka**

O szczęściu seksualnym i o tym,  
co mu staje na drodze



Gdy poznaję kogoś nowego, na pytanie „Czym się zajmujesz?” odpowiadam, że pomagam ludziom rozwijać ich seksualność i wspieram ich w dążeniu do seksualnego szczęścia. Słyszę wtedy często: „Seks to seks! Co tu rozwijać? Przecież każdy wie, jak to się robi”. Istnieje przekonanie, że seks to coś naturalnego, powinien więc „dziać się sam” i dawać nam to, czego potrzebujemy, nawet bez większego wysiłku z naszej strony. W końcu seks to jedna z funkcji naszego organizmu. Spodziewamy się więc, że nasze ciała, umysły i dusze będą wiedziały, co robić podczas seksu, tak by spełniał nasze oczekiwania.

Niestety, często okazuje się, że sprawa nie jest taka prosta, a seks nie daje nam tego, czego chcemy. Seks może być źródłem rozczarowania, smutku, złości, zagubienia, bywa powodem osobistego cierpienia i rozpadu związków. Jednocześnie **utrzymuje się przekonanie, że jeżeli nad seksem trzeba pracować, to nie jest on już tak wartościowy. Bo przecież seks jest „czymś naturalnym” i powinien „dziać się sam”.**

Są jednak w naszym życiu naturalne procesy fizjologiczne, które chcemy i potrafimy wzbogacać, poszerzając swoją wiedzę i rozwijając umiejętności. Odżywianie się jest „naturalne” i „dzieje się samo”. Nie przeszkadza nam to myśleć o tym, co wkładamy

do ust, ani smakować kuchni świata. Posiadanie dzieci jest „naturalne” i (w większości przypadków) „dzieje się samo”. A jednak kupujemy poradniki o pielęgnacji i wychowaniu i spieramy się w internecie o wady i zalety noszenia dziecka w chuście. Fakt, że odżywianie się i posiadanie dzieci są „naturalne”, nie staje nam na drodze do rozwoju w tych obszarach. Nasze żywienie i rodzicielstwo nie tracą na wartości, bo „nie dzieją się same”. Decydujemy się świadomie kształtować naturalne procesy, bo chcemy pogłębiać zdrowie i szczęście – swoje oraz osób, na których nam zależy.

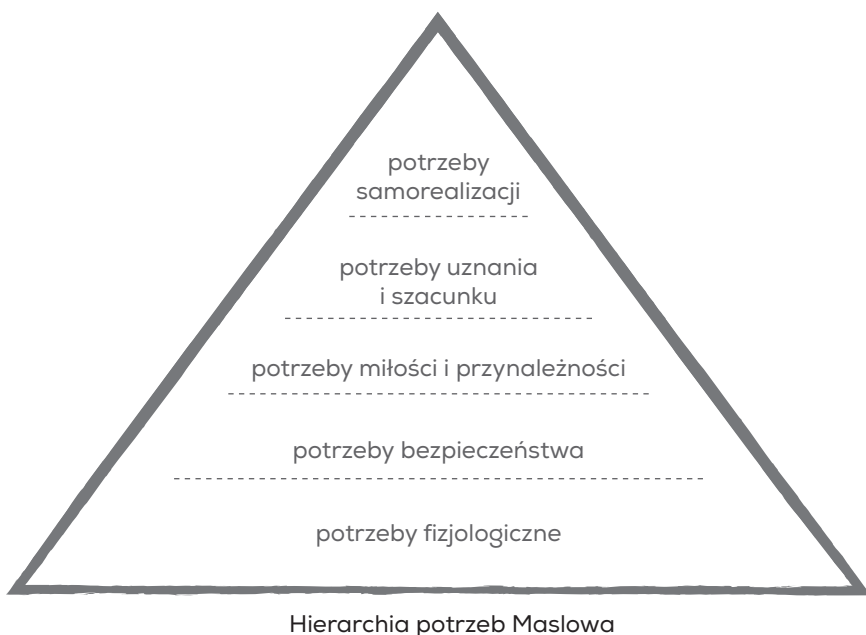
To samo dotyczy seksualności.

Ludzie uprawiają seks w bardzo różnych celach: **dla przyjemności, ekscytacji, by poczuć się wolnymi albo wyrazić uczucia lub zacieśnić więzi** (więcej o tym, dlaczego ludzie uprawiają seks, przeczytasz w treningu 2). Jedną z najważniejszych funkcji seksu jest rozmnażanie, ale my, ludzie, mamy znacznie większe oczekiwania niż „niech seks nam da dzieci”. Seks ma być źródłem nie tylko fizycznej, ale i emocjonalnej przyjemności, sposobem rozładowania napięcia, wyrazem przywiązania lub miłości, drogą do afirmacji, często wpływa też na nasze poczucie własnej wartości (więcej o seksualnym obrazie nas samych w treningu 1). Nasze oczekiwania wobec seksu bywają bardzo wysokie.

Na nasze **dzisiejsze podejście do relacji i seksu** miał wpływ szereg czynników, które wystąpiły w ciągu zeszłego wieku, a w szczególności w jego drugiej połowie. Powszechność antykoncepcji w dużym stopniu uwolniła seks od przymusu reprodukcyjnego i wzmocniła jego przyjemnościowy potencjał. Miejsce związków jako umów handlowych zajęła miłość romantyczna – z seksem jako integralną częścią tej miłości i częstym zobowiązaniem do wyłączności seksualnej na całe życie. Powszechny dostęp

do informacji sprawia, że coraz łatwiej się dowiedzieć, jak dobrze mogłoby nam być. A dzięki poprawiającym się warunkom życia mamy prawdopodobnie więcej czasu niż kiedykolwiek, by o tym rozmyślać.

W tradycyjnej piramidzie potrzeb Maslowa<sup>1</sup> potrzeby seksualne są wymieniane wśród potrzeb fizjologicznych, czyli tych najbardziej podstawowych – ich stabilne zaspokajanie pozwala nam poruszać się w górę hierarchii i poszukiwać zaspokojenia potrzeb z kolejnych poziomów. Od czasu powstania hierarchia potrzeb i zasady jej funkcjonowania były przedmiotem wielu naukowych debat, a miejsce seksualności było i nadal jest dyskutowane<sup>2</sup>. **Seksualność wydaje się bowiem znacznie bardziej rozproszona, a może nawet obecna na wszystkich poziomach. Możemy**



potrzebować seksu, by podnieść swoje poczucie bezpieczeństwa poprzez wzmocnienie więzi w relacji, w której jesteśmy. Możemy potrzebować seksu, by mieć poczucie, że jesteśmy kochani. Możemy potrzebować seksu, by poczuć się dowartościowani. Możemy potrzebować seksu, by czuć, że żyjemy w zgodzie ze sobą.

Co więcej, status potrzeb seksualnych jako popędu był już wielokrotnie podawany w wątpliwość przez naukowców. Jak ujmuje to Emily Nagoski w swojej książce *Ona ma siłę*: „Możemy się zagłodzić na śmierć, umrzeć z odwodnienia, a nawet z braku snu. Ale nikt jeszcze nigdy nie umarł, bo nie był w stanie się z kimś przespać. Być może chciał umrzeć, ale to zupełnie inna sprawa”<sup>3</sup>. Według Nagoski **seks jest motywacyjnym mechanizmem wyzwalającym**<sup>4</sup>. Podczas gdy popęd działa za pomocą nieprzyjemnego stanu wewnętrznego (na przykład głodu), nakłaniając nas do powrotu do stanu neutralnego, motywacja wyzwalająca zachęca nas do odpowiedzi na atrakcyjny bodziec i do „dobrego rozwoju”, a więc do gromadzenia przyjemnych doświadczeń.

**Dla wielu ludzi seks jest dziś jedną z dróg do szczęścia.** Na tej drodze do spełnienia seksualnego stają nam jednak liczne przeszkody. Większość z nich ma źródło w dwoistym, wewnętrznie sprzecznym stosunku do seksualności, jaki charakteryzuje dzisiejszą polską kulturę. Z jednej strony **cielesność i seks są silniej niż kiedykolwiek obecne w treściach, które nas otaczają** – w internecie, w reklamach, w filmach i serialach, w kolorowych magazynach. Seksu należy chcieć, seks należy uprawiać – brak seksu lub brak chęci na seks są traktowane jako zaburzenie. Z drugiej strony tematy cielesności i seksualności są spowite wstydem, **istnieje przekonanie, że „o seksie się nie gada, tylko się go uprawia”**, co skutkuje brakiem rzetelnej i systemowej edukacji (również dla dorosłych) o relacjach intymnych oraz sprawia, że kiedy

już zdecydujemy się mówić o seksualności, zmagamy się z brakiem informacji i trudnymi emocjami.

Język też nie ułatwia nam zadania – o seksie nie zwykło się mówić na co dzień bez nacechowania, więc większość dostępnych w języku polskim wyrazów wydaje nam się do tego celu niewłaściwa. Język nie bierze się znikąd, to my go tworzymy. Język wyraża seksualność tak, jak my najczęściej ją do tej pory wyrażaliśmy. Mamy słowa, które kojarzą nam się medycznie, te, które uważamy za wulgarne, i te, które brzmią infantylnie – bo w taki sposób najczęściej wyrażamy seksualność. Każda i każdy z nas może nieco inaczej odbierać słowa „cipka”, „członek”, „wagina”, „moszna” czy „pusia”, w każdej i każdym z nas słowa te wywołują inne odczucia, ale wszystkie osoby, z którymi na ten temat rozmawiałam, są zgodne co do jednego: język stoi na drodze udanej komunikacji w seksie. **Brak codziennych, zwykłych rozmów o seksualności skutkuje lukami leksykalnymi, czyli brakiem wyrazów, które wyrażałyby to, co chcemy wyrazić** – w tym przypadku wyrażać seksualność w sposób zwykły, codzienny, ani medyczny, ani wulgarny, ani infantylny. **Rozwiązanie jest tylko jedno: mówić o seksualności.** Po prostu. A język podąży tam, gdzie my pójdziemy.

Jak pisał Ludwig Wittgenstein, granice naszego języka wskazują granice naszego świata<sup>5</sup>. Prawdopodobnie również dlatego, że nie mamy języka, który wyrażałby naszą seksualność, często nie znamy siebie jako istot seksualnych i trudno nam porozumieć się z partnerami i partnerkami. W takich warunkach niełatwo dążyć do seksualnego szczęścia.

Napisałam tę książkę, bo chciałam dostarczyć ci **narzędzi do osobistego rozwoju seksualności, tak by wesprzeć twoje dążenie do seksualnego szczęścia.** O seksie można się uczyć tak jak o wszystkim innym – o odżywianiu się, rodzicielstwie,

umiejętnościach interpersonalnych, zarządzaniu zespołem czy nowych technologiach. Można eksplorować swoją seksualność, zdobywać informacje i umiejętności, by potem umieć lepiej wyrazić własne potrzeby i łatwiej rozmawiać z innymi ludźmi. Możesz pomyśleć o tym jak o uczeniu się nowego języka – potrzebujemy znać wyrazy, wiedzieć, jakie są zasady systemu gramatycznego, by układać wyrazy w zdania, poznać „użyteczne wyrażenia do pytania o drogę”. Wszystko z myślą o tym, by **móc udać się w podróż po pięknej krainie seksualności.**



A black and white illustration of a hand placing a puzzle piece into a larger assembly. The hand is shown from the top, with the index finger pointing down towards the puzzle piece. The puzzle piece is being inserted into a larger, partially assembled puzzle. The puzzle pieces are white with black outlines, and the background is a solid grey color. The puzzle piece being placed is a large, irregular shape with several protrusions and indentations. The larger assembly is composed of many smaller, similar puzzle pieces, some of which are already in place, while others are missing, creating a pattern of white and grey. The overall composition is simple and focused on the action of fitting the puzzle piece together.

# TRENING 1

Kim jesteś seksualnie

## Ten trening pomoże ci:

- zrozumieć, jakie miejsce zajmuje seksualność w twoim życiu,
- odkryć, co ukształtowało twoją seksualność i jak wyrażała się ona dotychczas w twoim życiu,
- zastanowić się, jak postrzegasz siebie jako istotę seksualną,
- dostrzec, co sprawia, że czujesz się seksualnie spełniona / spełniony, a co ci w tym przeszkadza,
- zdecydować, jakie działania chcesz podjąć, by wziąć odpowiedzialność za swoje seksualne szczęście.

## WIEDZA

Myślałaś kiedyś o tym, jakim jesteś człowiekiem? Jaką jesteś córką? Jaką współpracowniczką? Partnerką?

Zastanawiałaś się nad tym, jakim jesteś przyjacielem? Jakim klientem? Ojcem?

Nawet jeśli nie poświęcamy na co dzień wiele czasu takim rozważaniom, **stale nosimy w sobie pewien obraz siebie**. Wpływają na niego nasze doświadczenia z przeszłości, przekonania, codzienne interakcje z ludźmi. Są cechy i zachowania, z którymi się identyfikujemy („jestem osobą otwartą”, „czasem za dużo gadam”, „mam problem z trzymaniem nerwów na wodzy”), wyznajemy określone wartości i przekonania i nimi się kierujemy („najważniejsza jest dla mnie rodzina”, „myślę, że żeby dojrzeć, trzeba swoje przeżyć”, „nic tak nie rozwija jak podróże”) – one tworzą elementy naszego wewnętrznego świata, które postrzegamy jako integralne części naszego „ja”. Są naszymi odpowiedziami na pytanie „kim jestem?”. Są też takie obszary naszej tożsamości, w których chcemy się rozwijać.

## PUZZLE TOŻSAMOŚCI

Na czym mi bardziej zależy: na karierze czy związkach?

Jak bardzo pewna / pewny siebie jestem?

Czy czuję, że muszę posprzątać w domu przed przyjściem gości?

Wolę mieć psa czy kota? Kupię go czy wezmę ze schroniska?

Każda odpowiedź na zadane sobie pytanie (nawet takie, które wydaje się błahe lub zostało postawione jedynie w podświadomości) może być elementem układanki naszej tożsamości. **Codziennie i nieprzerwanie, bardziej lub mniej świadomie, realizujemy projekt „puzzle mojej tożsamości”**. Wybieramy elementy układanki i – najczęściej – dopasowujemy nasze wybory do obrazu, który już znamy, tak by nasza tożsamość nadal miała dla nas sens. Czasem w przypływie odwagi staramy się wymienić niektóre części na nowe – takie, które bardziej nam się podobają.

Projekt „puzzle tożsamości” obejmuje wszystkie aspekty naszego życia. **Dziś z coraz większym rozmysłem budujemy swoją tożsamość w pracy, w związkach, w rodzinie, w gronie przyjaciół i znajomych**. Widzimy konieczność lub przydatność aktywnego kreowania tego procesu, tak by osiągnąć zadowolenie i szczęście. I mamy coraz większy dostęp do wiedzy i narzędzi, które możemy w tym celu wykorzystać.

Również seksualność jest dziś często elementem projektu „puzzle mojej tożsamości”. Niestety, w przypadku życia seksualnego mamy znacznie mniejszy dostęp do wiedzy i narzędzi rozwoju. **We wczesnych latach życia tożsamość seksualna buduje się często po kryjomu, w poczuciu wstydu, a seksualny obraz siebie, z którym wchodzimy w dorosłe życie, może tułać się po obrzeżach naszej świadomości i nawet nie znaleźć się w centrum naszej uwagi**.

Nie zrozum mnie źle – nie chodzi o to, by wyciągać swoją seksualność za uszy z ukrycia, stawiać ją nago na najbliższym placu miejskim i podporządkowywać jej całe swoje życie. Chodzi po prostu o to, żeby zaprosić swoje seksualne „ja” do rozmowy. By czasem znaleźć chwilę i pomyśleć o tym, „co często spychamy do piwnicy”, jak ujęła to jedna z osób uczestniczących w moich warsztatach. Zadania w tym treningu służą właśnie temu – rozpoczęciu dialogu z osobą, którą jesteś. Seksualnie.

## SEKSUALNOŚĆ JEST PLASTYCZNA

W *Rozgrzewce* pisałam o zmianach społeczno-kulturowych, dzięki którym dziś życie intymne może być jedną z dróg do szczęścia. Tę „zdecentralizowaną, uwolnioną od wymogu reprodukcji” seksualność socjolog Anthony Giddens nazywa **seksualnością plastyczną**. Seksualność plastyczną „można modelować jak cechę osobowości, a zatem jest ona nierozłącznym aspektem tożsamości jednostki”<sup>6</sup>.

*[Seksualność] jest dzisiaj czymś, co każdy z nas „ma” i może kształtować, nie zaś – jak dawniej – kondycją naturalną, którą uznaje się za z góry ustalony stan rzeczy. [...] Seksualność stała się plastycznym aspektem „ja” jednostki, kluczowym punktem, który łączy ciało, tożsamość i system norm społecznych*<sup>7</sup>.

Takie spojrzenie na seksualność – jako element naszego „ja” – może być zarówno uwalniające, jak i nieco straszne. Poczucie sprawczości i wynikająca z niego odpowiedzialność mogą wywołać w nas bardzo różne myśli i emocje.

- „O rety, jak fajnie, że mam na to wpływ i mogę to kształtować!  
Zrobię tak, żeby było mi dobrze!”
- „O rety, znów mam na coś wpływ i muszę coś kształtować?!  
Jakbym miała / miał za mało zmartwień!”

Tak, to w naszych rękach jest nasze intymne szczęście. Możemy na nie wpływać, możemy je kształtować, możemy brać za nie odpowiedzialność i podejmować świadome decyzje. Ale spokojnie – nie chodzi o to, by postawić na głowie całe swoje życie seksualne i wyrwać z korzeniami swoją dotychczasową seksualną tożsamość.

Moja propozycja jest następująca: **naszym zadaniem nie jest podawanie w wątpliwość wszystkiego, co o sobie wiemy, ale zidentyfikowanie tych elementów naszego seksualnego „ja”, które mogą skorzystać z naszej uwagi i opieki.** Może się okazać, że przyglądając się własnemu seksualnemu „ja”, ucieszymy się z tego, co widzimy. I tyle. Może się okazać, że odrobina dobroci wobec niektórych jego elementów, ich rozpoznanie i zrozumienie spowoduje, że poczujemy się lepiej, że odnajdziemy spokój. Może się też okazać, że odkryjemy element, który nie będzie nam pasował – i wtedy właśnie warto pamiętać, że nasze seksualne „puzzle tożsamości” są plastyczne. I że to my je układamy.

## TWOJE SEKSUALNE „JA”

Na proces kształtowania się seksualnego „ja”, szczególnie we wczesnym okresie życia, ma oczywiście wpływ mnóstwo czynników zewnętrznych. **Twoje seksualne „ja” jest efektem całej twojej historii cielesności i intymności, wszystkich twoich seksualnych przeżyć, wszystkich komunikatów dotyczących seksu, które do ciebie dotarły.** Niektóre z tych przekazów i przeżyć z biegiem lat zacierają ci się w pamięci, niektóre – wciąż ważne – mogą pozostawać ukryte w podświadomości, a jeszcze inne możesz wspominać jako ważne punkty zwrotne swojego intymnego życia.

Może częścią twojego seksualnego „ja” jest wspomnienie podkradania z półki t e j zakazanej książki pod nieobecność rodziców.

A może ten pierwszy raz, gdy biorąc prysznic, skierowałaś / skierowałeś strumień wody w konkretne miejsce, w którym zaczęło ci się robić ciepło nie wiadomo dlaczego.

Może to, że gdy byłaś w czwartej klasie, twoja wychowawczyni powiedziała, że chłopcy nie lubią dziewczynek, które się za nimi uganają.

A może scena z komedii, kiedy grupa dziewcząt ze śmiechem rozbiera wystraszonego, sprzeciwiającego się temu młodszego chłopaka, a wszystko przedstawione jest jako zabawne.

Może rozmowa „tuż po”, kiedy to kochanka powiedziała ci, że nigdy jeszcze nie było jej tak dobrze.

Może zdanie usłyszane w telewizji, że „kobiety zawsze się troszeczkę gwałci”.

Może ta jedna fantazja, o której jeszcze nigdy nikomu nie powiedziałas / powiedziałeś.

Może słowo „puszczalska” w komentarzu, jaki wychynął z odmętów internetu.

Może to, że seks bywa dla ciebie bolesny.

Może to, że gdy używasz prezerwatywy, prawie nic nie czujesz.

Może to, że nigdy nie miałś orgazmu.

A może to, że lubisz mieć trzy orgazmy jeden po drugim.

**Dopuszczenie swojego seksualnego „ja” do głosu to pozwolenie mu, by opowiedziało ci o tym, co je ukształtowało i co wpływa na nie dziś. By podzieliło się z tobą tym, co jest dla niego ważne, co je cieszy i co sprawia mu ból.** Przez wspomniany w *Rozgrzewce* ambiwalentny stosunek nie tylko do wyrażania seksualności, ale i do rozmawiania o niej seksualne „ja” często wstydliwie chowa się „do piwnicy”. Pierwszym krokiem na drodze do intymnego szczęścia jest zaproszenie swojego seksualnego „ja” do wyjścia z niej. Nie, nie musi od razu jechać windą na dziesiąte piętro i urządzać imprezy na dachu. Wystarczy, że na chwilę usiądzie z tobą na parterze i powie ci, na czym mu zależy.

O czym warto pamiętać, rozmawiając ze swoim seksualnym „ja”? O tym, że jednym z jego fundamentów jest konsekwencja. Rozchwianie i niepewność co do własnej tożsamości to stan, którego zazwyczaj unikamy jak ognia. **Seksualne „ja” szuka więc okazji do tego, by potwierdzić to, co już o sobie wie, a nowe elementy układanki może interpretować tak, by pasowały do dotychczasowego obrazu.** Jeżeli Ola od dawna uważa się za kiepską kochankę, a Rafał powie jej, że jest świetna w łóżku, Ola może założyć, że Rafał kłamie, żeby jej zrobić przyjemność, albo słodzi, żeby coś ugrać. Tymczasem możliwe, że Rafał dzieli się czymś, co jest dla niego najprawdziwszą prawdą.

To nie znaczy, rzecz jasna, że seksualne „ja” jest wryte w kamieniu – wręcz przeciwnie, cały czas musi radzić sobie z nowymi elementami układanki i może właśnie dlatego tak zależy mu na utrzymaniu równowagi. **Nasza seksualność zmienia się w czasie**



**i wchodzi w interakcje z innymi obszarami naszego życia.** Czasem seksualne „ja” może wycofywać się i oddawać pole życiowej roli, która w danym momencie jest dla nas ważna – na przykład roli pracownika czy rodzica. Czasem może przebudzić się i dać o sobie znać, chcąc wyjść na pierwszy plan.

Te zmiany nie są niczym niezwykłym. Dlatego warto pozwolić sobie na to, by na różnych etapach życia czuć się bardziej lub mniej „seksualnie”. Warto też jednak rozważać, dlaczego tak się dzieje, i jeśli dany stan rzeczy nam nie odpowiada, podejmować decyzje o zmianach. Warto i można, bo seksualne „puzzle tożsamości” są plastyczne.

**O czym więc przede wszystkim rozmawiać ze swoim seksualnym „ja”? Zacznijmy od rozważenia, jakie miejsce w naszym życiu to „ja” zajmuje.**

## ROLE ŻYCIOWE

Na naszą tożsamość składa się mnóstwo elementów, a jedną z najważniejszych ich grup mogą być nasze role życiowe. Nie mamy zazwyczaj wielkiego wpływu na to, w jakich rolach znajdujemy się na wczesnych etapach życia – najczęściej są to role dzieci, córek, synów, rodzeństwa, uczniów, uczennic, nastolatków, nastolatek, wychowanków, wychowanek. Już wtedy te role zaczynają ze sobą wchodzić w najróżniejsze interakcje, jedne bardziej, a drugie mniej komfortowe. Bycie jednocześnie zafascynowanym życiem nastolatkiem i wyśmianym uczniem może (choć nie musi) być niełatwe. Bycie córką dwóch osób, z których każda ma inne

oczekiwania wobec tejże córki, może (choć nie musi) być źródłem kłopotów. Bycie jednocześnie i synem, i opiekunem bliskiej osoby może (choć nie musi) być niezwykle trudne.

**Im dalej w życie, tym mamy zwykle większą decyzyjność, ale i szerszy wybór ról.** W niektóre możemy wejść po podjęciu takiej decyzji, podczas gdy w inne wchodzimy, nie zaplanowawszy tego wcześniej. Na potrzeby naszej dyskusji ograniczę się do opisu tych ról, które najczęściej pojawiają się w moich rozmowach z klientkami i klientami na temat seksualności. **Kluczowym elementem samopoznania seksualnego okazuje się często relacja między naszym seksualnym „ja” a naszymi rolami rodzinno-zawodowymi.**

Doba ma tylko dwadzieścia cztery godziny, z których dużą część może pożerać nam praca (i taka, która sprawia nam ogromną frajdę, i taka, którą wykonujemy, bo musimy) oraz organizacja życia codziennego i rodzinnego. Poza tym chcielibyśmy też przynajmniej trochę się wyspać i choć odrobinę odpocząć. Na pewnych etapach życia nasze role życiowe, na przykład rola pracownika czy rodzica, mogą wieść prym w budowaniu naszej tożsamości. To one są dla nas ważne. To na nich skupiamy uwagę, to w nie inwestujemy czas i środki, to w nie wkładamy wysiłek – bo taką czujemy potrzebę lub konieczność. To te role podsuwają nam główne obrazy samych siebie. „Anna, kierowniczka HR, mama dwóch urwisów”. „Dawid, nauczyciel języka polskiego, tata Izabeli”. Informacji o tych rolach często oczekuje się w sytuacjach towarzyskich.

**O nasze seksualne „ja” rzadko ktoś nas pyta.** O nim rzadko rozmawiamy. O nim zwykle rzadziej też myślimy. Tym bardziej może ono mieć tendencję do wycofywania się „do piwnicy”, kiedy widzi, że inny element życia jest dla nas bardzo ważny.

Od swoich klientek i klientów dość często słyszę sformułowania takie jak: „seks jakoś tak z czasem się rozmył”, „nie wiem, kiedy

to się stało, że seks przestał być elementem mojego życia”, „po dziecku seksualność chyba mi się wyłączyła”. Podczas rozmowy często okazuje się, że **tożsamość „kochanki” / „kochanka” zaczęła zanikać wtedy, kiedy pojawiła się inna ważna rola, która w pewien sposób wyciszyła seksualne „ja”**. To może być związane z nową pracą, z rodzicielstwem, z wejściem w kolejny etap stałego związku czy z przejęciem odpowiedzialności za bliską osobę, na przykład w czasie, gdy jest przewlekle chora. Wskazałam takie, a nie inne przykłady, bo w swojej pracy zauważyłam pewne wyraźne tendencje, ale każda osoba ma własny, niepowtarzalny zestaw ról i sposobów, w jakie je realizuje.

Przyjrzyj się poniższej chmurze ról. Zaznacz te, które w tej chwili wiodą w twoim życiu prym, i dopisz te, które nie zostały tu wymienione. Zauważ, że nie chodzi tu o odpowiedź na pytanie „Czy kogoś masz?” ani „Czy uprawiasz seks?”. Twoje seksualne „ja” może się realizować (lub nie) bez względu na to, czy jesteś w związku czy nie (a jeśli tak, to w jakim), i czy jesteś seksualnie aktywna / aktywny.

MATKA      CÓRKA      SIOSTRA  
 OPIEKUNKA      OPIEKUN      OJCIEC      BRAT  
                     SYN      SZEF      SZEFOWA      BIZNESMEN  
 BIZNESWOMAN      PARTNER      PARTNERKA      MAŻ  
 ŻONA      KOCHANEK      KOCHANKA      PRACOWNIK  
 PRACOWNICZKA      PRZYJACIEL      PRZYJACIÓŁKA  
                     RODZIC      FREELANCER      FREELANCERKA  
 OSOBA SEKSUALNA      STUDENT      STUDENTKA

W pierwszym zadaniu w tym treningu będziesz mieć okazję zastanowić się nad tym, jak twoje role życiowe zmieniały i zmieniają się w ciągu twojego życia, oraz nad miejscem, jakie zajmuje twoje seksualne „ja” wśród nich. **Główne pytanie brzmi: czy jesteś zadowolona / zadowolony z tego stanu rzeczy?**

Może jesteś – twoje seksualne „ja” zajmuje w twoim życiu takie miejsce, jakie chcesz. To świetnie!

Może na etapie życia, na którym się znajdujesz, twoje seksualne „ja” jest wyciszone i wcale ci to nie przeszkadza, a wręcz przeciwnie – dzięki temu jesteś w stanie poświęcać więcej czasu i „przestrzeni psychicznej” sprawom, którym chcesz lub które tego wymagają. Jeśli czujesz się z tym komfortowo – wyśmienicie!

Może chcesz, by twoje seksualne „ja” grało mniejszą rolę w twoim życiu. W takim razie zastanów się, co sprawia, że chce ono grać pierwsze skrzypce. Czy zawsze tak było? Co próbuje w ten sposób osiągnąć? Czego mu brakuje? Załóż, że w ten sposób próbuje ci pomóc – tylko w czym?

Może chcesz, by twoje seksualne „ja” grało większą rolę w twoim życiu. W takim wypadku warto się zastanowić, co sprawiło, że jest ono wyciszone. Czy kiedyś twoje seksualne „ja” silniej się wyrażało? Co mogło wpłynąć na tę zmianę? Zrób listę potencjalnych czynników. A może twoje seksualne „ja” zawsze było wyciszone, ale teraz chcesz je lepiej słyszeć? Zrób listę tego, co sprawia, że woli nie odzywać się głośno, i tego, co mogłoby je zachęcić do rozmowy.

Jeżeli zauważasz, że twoje seksualne „ja” ustąpiło miejsca innym rolom, zastanów się, co miałaś / miałeś w tym procesie do powiedzenia. Czy stało się to niepostrzeżenie, czy „rozmyło się”, „zanikło”, czy też było to coś, o czym zadecydowałaś / zadecydowałeś? Czy twoje seksualne „ja” próbowało ci zrobić przysługę, wycofując się i dając więcej przestrzeni innym rolom, czy była to twoja świadoma decyzja?

Właśnie decyzyjność jest często kluczem do znalezienia w życiu przestrzeni dla naszego seksualnego „ja”. Pozostawione samo sobie seksualne „ja” często uznaje, że nie ma dla niego miejsca w naszym zabieganym życiu, na przykład między pracą a prowadzeniem przedsiębiorstwa pod szyldem „dom i rodzina”. Jeśli rzadko jest tematem naszych rozmyślań czy rozmów, może stwierdzić, że nie jest już ważne ani potrzebne. Jeśli więc uważamy, że jest ważne i potrzebne, jeżeli nie chcemy dać mu się „rozmyć” lub chcemy, by wróciło „z piwnicy”, musimy podjąć taką decyzję. Tak samo jak podejmujemy decyzję, czy zostajemy w danej pracy, czy chcemy ją zmienić, co zrobimy na obiad albo gdzie pojedziemy na wakacje. Warto świadomie decydować o tym, które z naszych ról życiowych chcemy połączyć i w jakim zakresie. I jeżeli jakieś wyciszać, to świadomie i w zgodzie ze sobą.

To fundament plastycznej seksualności – możliwość świadomego decydowania o tym, jaką rolę w twoim życiu będzie odgrywała twoja seksualność. **Nikt nie zna cię lepiej niż ty.** Nikt nie podejmie tej decyzji za ciebie i lepiej od ciebie.

## MATKI, ŻONY, KOCHANKI I CZULI BARBARZYŃCY

W świadomym decydowaniu o ważności naszego seksualnego „ja” i innych naszych ról życiowych mogą nam przeszkadzać najróżniejsze czynniki. Jednym z nich – z którym często spotykam się w pracy z ludzką seksualnością – są konflikty między rolami

życiowymi mające podłoże kulturowe. **W procesie kształtowania się nasze seksualne „ja” może dostawać od otoczenia wiele komunikatów dotyczących tego, z którymi innymi rolami powinno pozostać w komitywie, a które są z nim skonfliktowane.** Spora część tych komunikatów, szczególnie tych otrzymywanych na wczesnych etapach naszego rozwoju, może ulec zinternalizowaniu. Oznacza to, że nie są już „czymś, co ktoś powiedział”, tylko stały się częścią nas, elementem naszego wewnętrznego systemu znaczeń, i mają wpływ na to, jak postrzegamy swoją seksualność i jakie decyzje z nią związane podejmujemy.

Warto więc przyrzeć się tym kulturowym przekazom dotyczącym płci, seksualności i ról życiowych, których zinternalizowanie może być potencjalnie niepomocne. „Potencjalnie” dlatego, że tylko ty możesz stwierdzić, co ci pomaga, a co nie. **Tylko ty możesz zdecydować, które przekazy świadomie przyjmiesz, a które świadomie odrzucisz.** Zachęcam cię do refleksji nad tym, czy i jaki wpływ miały na twoje seksualne „ja” poniższe komunikaty.

## 1. Matki, żony, kochanki

Seksualność kobieca otrzymuje często informację, że powinna realizować się bardzo różnie w zależności od roli życiowej kobiety. Kiedy kobieta szuka nowej relacji i randkuje, jej seksualność jest akceptowana, a nawet mile widziana – o ile stawia priorytet na zmieszczeniu się w granicach, jakie wyznaczają społeczne oczekiwania, a nie na zaspokajaniu swoich potrzeb. Ważne, by kobieta „szanowała się” – co zwykle oznacza realizowanie się jej seksualnego „ja” w sposób postrzegany przez otoczenie jako umiarkowany.

Gdy kobieta ma dziecko, jej seksualność zostaje w pewnym sensie przeciwstawiona roli matki – uwidacznia się to w wielu zjawiskach: od ideału niepokalanego poczęcia (czyli bycia jednocześnie matką i dziewicą) do praktycznych trudności związanych z karmieniem piersią w miejscach publicznych. Przypisuje się matce karmiącej piersią rolę mocno seksualną (podczas gdy w tym akurat momencie jest ona w innej roli), by zaraz ją za tę domniemaną ekspresję seksualną ukarać.

Kobiece seksualne „ja” otrzymuje więc sporo sprzecznych komunikatów. **Musi uważać, by nie być ani „oziębłe”, ani „puszczalskie”, ani „za łatwe”, ani „za trudne”, ani „nimfomańskie”, ani „jak kłoda”.** Lawirowanie wśród takich nakazów i zakazów może być bardzo trudne, zwłaszcza że za owymi komunikatami idą już gotowe (i zwykle niekomfortowe) tożsamości. Zdarza się, że tego rodzaju etykiety są rozdawane zaskakująco łatwo, seksualne „ja” może więc zrezygnować z prób odnalezienia swojego miejsca i własnych sposobów ekspresji w obawie przed tym, że zostanie mu nadana tożsamość, na którą samo się nie zdecydowało.

## 2. Czują barbarzyńca

Męskie seksualne „ja” również może dostawać sprzeczne komunikaty, gdy się kształtuje. **Z jednej strony może słyszeć, że powinno być silne, aktywne, inicjujące, biorące sobie to, czego chce, a z drugiej – że powinno być czułe, delikatne, opiekuńcze, dające.** Na pewnym etapie rozwoju może się dowiedzieć, że zbyt niska aktywność (na przykład bycie prawiczkim) to powód do wstydu, a na innym, że jest zbyt egoistyczne, gdy głośno wyraża swoje potrzeby.

Jeśli w przedsiębiorstwie „dom i rodzina” mężczyzna odgrywa rolę opiekuna i dostarczyciela, jego seksualne „ja” może się wyciszyć. Lub wręcz przeciwnie – w życiu intymnym będzie bardzo aktywne: przejmie zadanie przynoszenia ukojenia, rozładowywania stresu i napięcia, do których przyczyniły się inne życiowe role. W związkach dwupłciowych rola ojca może wchodzić w interakcję z rolą matki, która odgrywa partnerka, i zakazem seksualnym z nią związanym, przez co męskie seksualne „ja” może się wycofywać. Przekaz kulturowy mówi, że matce nie wolno być osobą seksualną – jak więc jej pożądać?

Jeżeli seksualne „ja” mężczyzny chciałoby realizować się przez otrzymywanie opieki czy przez (p)oddawanie się, internalizacja przekazów kulturowych na temat męskiej seksualności może sprawić, że nie będzie widziało możliwości realizacji tego, na czym mu zależy. (Więcej o znaczeniu płci dla ról seksualnych w treningu 6).

### **3. Utrata swojej seksualności w związku**

Każde seksualne „ja” – bez względu na płeć danej osoby – mogło otrzymać komunikaty dotyczące tego, jak powinno się realizować solo, a jak w stałej relacji (z domniemaniem relacji monogamicznej, bo to na niej skupia się ogromna większość przekazów kulturowych). Rola życiowa związana z partnerstwem emocjonalnym i seksualnym (dziewczyna, chłopak, partnerka, partner, żona, mąż) wiąże się zazwyczaj z założeniem, że od tej pory seksualne „ja” będzie spełniać swoje potrzeby wyłącznie z drugą osobą. Często oznacza to nie tylko wierność pojmowaną jako nienawiązywanie kontaktów seksualnych z innymi osobami, ale również wierność



rozumianą jako brak samodzielnego rozwoju seksualnego, czytania lub oglądania treści dotyczących seksualności czy fizycznej samomości.

**Jeżeli seksualne „ja” weźmie sobie do serca te komunikaty, będzie starać się realizować się wyłącznie w obecności i z udziałem drugiej osoby, przez co może zrezygnować z jakiejś części swojej odrębności i tożsamości.** „Nie wiem, kim jestem, kiedy nie ma przy mnie kogoś innego”. Niepielegnowane seksualne „ja” może wpaść w swoiste uzależnienie od seksualnego „ja” drugiej osoby.

#### **4. Szacunek a bycie obiektem seksualnym**

W konflikt z naszą rolą jako osoby seksualnej może też wchodzić przekaz dotyczący tego, że w stałych związkach zostawiamy za sobą początkową „zwierzęcość”, a szal namiętności ustępują miejsca przywiązaniu, przyjaźni i szacunkowi. Na wczesnych etapach relacji dozwolone i zazwyczaj wymagane jest postrzeganie się nawzajem jako obiektów pożądania. Im dalej „w związek”, tym więcej ma być „dojrzałości”, a nie „dziecinnego podszczyptywania” i „szczeniackich umizgów”. **W tym komunikacie dojrzałość i szacunek przeciwstawiane są – całkowicie niesłusznie – uwolnionej, wesołej, namiętnej ekspresji seksualnego „ja”.**

Seksualne „ja”, które przyjęło tego rodzaju komunikat, może w stałej relacji mieć tendencję do wyciszania się, do ustępowania z drogi rolom żony, męża, partnerki, partnera. Może również poza relacją poszukiwać obiektów seksualnych, dzięki którym lub z pomocą których mogłoby się realizować. Aby przeciwdziałać takim

scenariuszom, **warto pozwolić sobie postrześć drugą osobę – i przede wszystkim siebie – jako obiekt seksualny.** Nasze seksualne „ja” potrafi być zarazem „zwierzęce” i cywilizowane, namiętne i dojrzałe. I potrafi podszczypywać z szacunkiem.

Czy któreś z wymienionych przekazów wydały ci się znajome? Czy sądzisz, że któreś z nich mogą mieć wpływ na twoje seksualne „ja” i na to, jak ważną rolę odgrywa w twoim życiu? Jeśli tak, pamiętaj: to przede wszystkim ty układasz swoje „puzzle tożsamości”. Na podstawie powyższych punktów stwórz listę komunikatów dotyczących swoich ról życiowych i seksualności, z którymi się nie zgadzasz (na przykład „nie można być matką i być istotą seksualną”, „wszyscy mężczyźni muszą interesować się seksem”). Następnie przeformułuj je na zdania, z którymi się zgadzasz, na przykład:

Możesz być matką i być seksualna.

Możesz być w wieloletniej relacji i zachowywać się „jak napalony nastolatek”.

Możesz być w stałym związku i się masturbować.

Możesz być mężczyzną i nie interesować się seksem.

Możesz łączyć różne role życiowe w taki sposób, jaki ci odpowiada.

Role życiowe mogą okazać się ważnym tematem do przegadania z twoim seksualnym „ja”. Gdzie wśród twoich ról jest dla niego miejsce? Zdecyduj.

## NARRACJE TOŻSAMOŚCIOWE

Pamiętasz Olę, która uważa się za kiepską kochankę i w komplementach Rafała wietrzy postępek? Za chwilę do niej wrócimy. Pomoże nam nakreślić **drugi – obok ról życiowych – ważny temat do przegadania z naszym seksualnym „ja”**.

Przypomnijmy: kontekst, w którym się znajdujemy, i otaczający nas ludzie dorzucają do naszych seksualnych „puzzli tożsamości” nowe elementy, czy tego chcemy czy nie. Seksualne „ja” uczy się na podstawie naszych doświadczeń, ich konsekwencji oraz naszych refleksji, emocji i decyzji z nimi związanych. W ten sposób buduje się nasza seksualna tożsamość i z poszczególnych puzzli tworzy się pełen obraz – to, jak siebie postrzegamy.

Ten obraz bardzo często pojawia się podczas mojego pierwszego spotkania z nową klientką bądź klientem – w gabinecie seksualne „ja” lubi przychodzić i przedstawiać się samo (często niepostrzeżenie dla mówiącej / mówiącego). Poniżej **kilka przykładów takich obrazów seksualnego „ja”, z którymi zetknęłam się w swojej pracy.**

- Zawsze byłam jakaś taka wstydliva.
- Nigdy nie ma tak, żeby mi się nie chciało.
- Związki mi nie wychodzą, bo seks to dla mnie jedno, a emocje drugie.
- Nie umiem zaspokoić kobiety.
- Nie potrafię inicjować seksu.

- Jak już dojdzie co do czego, to nie mam pojęcia, co robić.
- Od dzieciństwa mam problem z akceptacją swojego ciała.
- Nie uprawiam seksu, tylko się kocham.
- Boję się tak komuś oddać.
- Nie mam szczęścia do związków.
- Niektóre rzeczy po prostu nie przechodzą mi przez gardło.
- Nigdy się nie otrząsnę z tego, co ona mi wtedy powiedziała.
- Mój partner jest w te klocki znacznie lepszy ode mnie.
- Nie wiem, czego chcę w seksie.

Czy któreś z nich są ci bliskie? Czy pod niektórymi z tych zdań możesz się podpisać? Jeśli nie, jak trzeba byłoby je zmienić, by wyrażały ciebie?

Nasze przekonania na temat tego, kim jesteśmy, to **narracje tożsamościowe – historie o nas, które opowiadamy samym sobie. Opisują to, co widzimy na obrazie ułożonym z naszych „puzzli tożsamości”**. Są to więc historie zbudowane na doświadczeniach, emocjach, przemyśleniach, decyzjach i ich konsekwencjach. Pozwalają nam zrozumieć to, co nam się przytrafia, i nadać temu sens. Utrzymują stabilność naszej tożsamości, dając nam poczucie bezpieczeństwa.

Poprzez te narracje tożsamościowe ukradkiem komunikuje się z tobą twoje seksualne „ja” – snując ci o sobie opowieści na podstawie tego, co do tej pory przeżyło. **Twoje seksualne „ja” dąży do twojego szczęścia, ale chce też uchronić cię przed (ponownym) zranieniem.** To ogromnie ważne zadanie narracji tożsamościowych i ich wielka siła, ale może też okazać się przeszkodą w rozwoju seksualności.

Wróćmy do Oli. Ola opowiada sobie historię o tym, że jest „kiepską kochanką”. Może ten obraz siebie i ta narracja tożsamościowa powstały w wyniku komunikatów, które otrzymała wcześniej od innych ludzi – może od byłych partnerów lub partnerek, a może porównując to, jak się kocha, z tym, jak swoje umiejętności łóżkowe opisują jej koleżanki, lub czytając w internecie artykuły o wszystkich tych rzeczach, które jako „dobra kochanka” powinna wiedzieć i umieć (a czuje, że nie wie i nie umie). Z tych doświadczeń – elementów układanki, które podrzuciło jej otoczenie – Ola ułożyła swoje seksualne „puzzle tożsamości”, tworząc z nich obraz „kiepskiej kochanki”. I uznała ten obraz za prawdę o sobie.

Może teraz zaświtała ci w głowie myśl: „No dobra, ale po co ktoś miałby sam tworzyć taki brzydki obrazek samego siebie? Przecież to niczemu dobremu nie służy”. **Tu wracamy do roli narracji tożsamościowych jako chroniących nas przed cierpieniem. Taki, a nie inny obraz siebie może być próbą przeciwdziałania przyszłym rozczarowaniom** – jeżeli Ola sama uważa się za kiepską kochankę, to kolejny tego rodzaju komunikat z otoczenia może być dla niej mniej zaskakujący i mniej bolesny, ba! może mieć efekt stabilizujący. Bo nasze „ja” lubi szukać okazji, by potwierdzić to, co już o sobie wie.

Tak więc kiedy coś wydaje się zagrażać stabilności obrazu – na przykład Rafał mówiący „jest mi z tobą świetnie w łóżku” – nasze „ja”

może w pierwszej chwili szukać sposobów zinterpretowania tego nowego elementu tak, by wciąż pasował do naszych już ułożonych „puzzli tożsamości”. Dlatego Ola zakłada, że Rafał ma ukryte motywy i nie mówi jej prawdy. Dlatego czasem trudno nam uwierzyć w komplement, jeżeli mamy o sobie odmienną (gorszą) opinię.

O czym więc warto porozmawiać ze swoim seksualnym „ja”? **Warto zastanowić się nad tym, które z seksualnych historii, jakie sobie na swój temat opowiadasz, ci służą, a które przeszkadzają w rozwoju i osiąganiu szczęścia.** Wszystkie te obrazy – te „brzydkie” i te „ładne” – były ci na jakimś etapie życia potrzebne, aby podtrzymywać twoje poczucie bezpieczeństwa i chronić cię przed pewnymi rodzajami bólu i cierpienia. **Pytanie na dziś brzmi: „Czy nadal potrzebujesz tego, co było ci potrzebne kiedyś? Które z obrazów ci służą, a które są przeszkodami?”**

Jeżeli uważasz się za osobę, która nie potrafi inicjować seksu, to nie inicjujesz seksu. Nie inicjujesz seksu, zatem nie masz jak przekonać się, że potrafisz. Uważasz się więc za osobę, która nie potrafi inicjować seksu. Obraz pozostaje niezmieniony, narracja tożsamościowa jest podtrzymana. Twój wewnętrzny konserwatywa oddycha z ulgą.

## WEWNĘTRZNY KONSERWATYSTA

Tak, na straży obrazu i tożsamości, również tej seksualnej, stoi wewnętrzny konserwatywa. Każda i każdy z nas go ma – ty też. Wewnętrzni konserwatyści różnią się między sobą poziomem energii

i donośnością głosu, ale ich rola jest zawsze taka sama. **Wewnętrzny konserwatysta przypomina ci, że każda zmiana jest ryzykowna, że może być gorzej, a nie lepiej, i że stare cierpienie, które już znasz, jest dla ciebie bezpieczniejsze od nowego cierpienia, które może przynieść zmiana.** Twój wewnętrzny konserwatysta będzie cię więc zniechęcał do kwestionowania obrazów twojej tożsamości i do podejmowania decyzji i działań, które mogłyby zmienić te obrazy. Jego rola w budowaniu twojego poczucia stabilności i bezpieczeństwa jest bardzo ważna i należą mu się oklaski za to, jaką pracę dla ciebie wykonuje.

Wewnętrzny konserwatysta kieruje się jednak strachem – jest skrajnym pesymistą bojącym się nieznanego, snującym najgorsze przypuszczenia i podsuwającym ci czarne scenariusze. Nie czuje nadziei, nie ma wiary w przyszłość. Jeżeli spróbujesz z nim walczyć, może przestraszyć się jeszcze bardziej i zdwoić wysiłki. Jak zatem sobie z nim radzić?

**Wysłuchać wewnętrznego konserwatysty, pogłaskać go i utulić.** Podziękować mu za przestrożę, obiecać, że rozważysz wszystkie za i przeciw, pogłaskać go po głowie i uspokoić. Powiedzieć, że dostrzegasz jego strach, i doceniasz to, że chce cię chronić, ale że decyzja o zmianie leży w twoich rękach, nie jego.

Co mogłaby zrobić Ola ze swoją wewnętrzną konserwatystką po usłyszeniu wyznania Rafała? Ola może przede wszystkim zauważyć konserwatystkę, pogłaskać ją i zastanowić się, czy chce jej uwierzyć. Może uznać, że ma do tego wystarczające podstawy. Ale może dopuścić do siebie możliwość, że rzeczywiście jest w oczach Rafała dobrą kochanką. Jej tożsamość nie odmieni się diametralnie i natychmiastowo – bo i nie o to chodzi. Zastanawiając się nad tym, jakie zmiany chce wprowadzić, Ola może dojść do wniosku, że chce przeczytać ten post na sekspozytywnym blogu o dawaniu

drugiej osobie przyjemności za pomocą seksu oralnego. Albo że nie chce. Może poprosić Rafała, żeby uzasadnił swoją opinię, dzięki czemu usłyszysz rzeczy, z którymi się zgadza. Albo z którymi się nie zgadza. Tak czy inaczej, **ten nowy kawałek układanki jest teraz w jej rękach i to Ola świadomie podejmuje decyzję – czy tak nim obróci, by wpasował się w dotychczasowy obraz, czy chwilę potrzyma go w dłoniach, sprawdzając, jak zmienić obraz tak, by ten kawałek do niego pasował.**

To w rękach Oli są jej seksualne „puzzle tożsamości” i to ona je układa.

To w twoich rękach są twoje i ty je układasz.

Rozmawiając ze swoim seksualnym „ja”, wsłuchuj się więc w pojawiające się prawdy o tobie i twojej seksualności i zastanawiaj się, które z nich cię wzmacniają, a które mogą przeszkadzać twojemu rozwojowi seksualnemu (pomoże ci w tym zadanie 6 w tym treningu, ale zanim do niego przejdiesz, pogadaj najpierw chwilę ze swoim seksualnym „ja”, wykonując wcześniejsze zadania).



## PRZEMYŚL TO

1. Czy czujesz, że jesteś istotą seksualną? Dlaczego (nie)?
2. Które osoby i wydarzenia z twojego życia najsilniej wpłynęły na to, jaka dziś jest twoja seksualność?
3. Które z twoich ról życiowych wspierają twoje seksualne „ja”, a które wchodzą z nim w konflikt?
4. Jaką historię opowiadasz sobie o swojej seksualności?
5. Jak silny jest twój wewnętrzny konserwatysta?

# ZADANIA

## Jak robić zadania – wskazówki

1. Myśl jest ulotna – uzupełniaj zdania, wypełniaj tabelki, jak najwięcej zapisuj.
2. To nie jest test. Tu nie ma poprawnych odpowiedzi. Poszukuj własnych!
3. Rób wszystkie zadania. Nie chcesz / nie masz pomysłu, jak je wykonać? Napisz o tym.
4. Wyłącz cenzurę. Zauważaj swoje myśli i emocje, powstrzymaj chęć oceniania ich.
5. Patrz z dystansu i poszukuj nowych perspektyw.

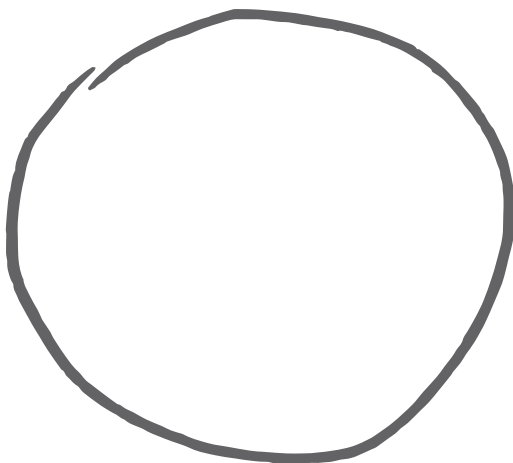
## ZADANIE 1 | Moje role życiowe

To zadanie pomoże ci dostrzec, jakie miejsce w twoim życiu zajmuje dziś seksualność, i zdecydować, czy taki stan rzeczy ci odpowiada.

Uzupełnij linię swojego życia. Zaznacz na niej, jak przez lata zmieniały się twoje główne role życiowe. Zwróć uwagę, kiedy nabierały znaczenia. Kiedy je traciły? Wróć myślami do przełomowych chwil w swoim życiu i okresów stabilizacji pomiędzy nimi.



Wykorzystaj poniższe koło jako wykres. Wybierz kilka ról, które odgrywasz teraz w życiu. Jeżeli twoje seksualne „ja” jest jedną z nich, niech też znajdzie się na wykresie. Podziel koło na różnej wielkości części, tak by pokazać, jak silna w twoim życiu jest obecnie każda z wybranych ról. Na przykład jeżeli jesteś partnerką, matką, kochanką, przedsiębiorczynią, siostrą, to jak dużą część koła zabierze każda z tych ról?



Przemyśl i zanotuj swoje odpowiedzi na pytania.

- Które role grały pierwsze skrzypce w poszczególnych momentach twojego życia?

- Jak głośno wyrażało się twoje seksualne „ja” w ciągu twojego życia?
  
- Jak wyraża się w tej chwili?
  
- Czy jesteś zadowolona / zadowolony z obecnego stanu rzeczy, czy może chciałabyś / chciałbyś coś zmienić?
  
- A jeśli tak, to co? Jakie działania możesz podjąć, by zmienić to, co chcesz?

**Czego szukasz w seksie?**

**Co sprawia, że ci się chce lub nie?**

**Jak sprawić, by seks dawał ci to, czego pragniesz?**

Książka Agnieszki Szeżyńskiej, doświadczonej trenerki intymności i edukatorki seksualności dla dorosłych, pomoże ci na nowo odkryć swoją seksualność. Dzięki niej setki osób poznało swoje potrzeby i nauczyło się swobodnie rozmawiać o seksie.

Znajdziesz tu omówienia 10 ważnych tematów oraz ćwiczenia, pytania i ankiety, które zachęcają, by świadomie czerpać z seksu to, czego potrzebujesz. Wyjątkowa, warsztatowa formuła pozwoli ci:


- odkryć, jak działa twoje pożądanie
- otwarcie wyrażać swoje potrzeby i dbać o swoje granice
- radzić sobie z seksualnymi kompleksami
- lepiej komunikować się z partnerem / partnerką
- wzmocnić poczucie bezpieczeństwa podczas seksu
- sprawniej rozwiązywać łóżkowe nieporozumienia
- urozmaicić swoje życie seksualne

**Sięgnij po szczęście, które może dać ci udany seks.**

**Taki jak lubisz. Tam gdzie lubisz. Z tym z kim lubisz.**

**Przede wszystkim – w zgodzie ze sobą.**

  
WYDAWNICTWO  
**OTWARTE**

  
Instytut  
Pozytywnej  
Seksualności

E-book dostępny na [woblink.com](http://woblink.com)

ISBN 978-83-8135-028-0



9 788381 350280

**Cena detal. 39,99 zł**