

Zosia i Dawid Rzepeccy
w rozmowie z Natalią Fiedorczyk

Życie seksualne rodziców

Jak budować długoterminowe związki partnerskie

natuli



Wydawnictwo *Natuli*

Wydawca *Michał Dyrda*

Opracowanie tekstu *Natalia Fiedorczuk*

Redakcja merytoryczna *Alicja Szwinta-Dyrda*

Redakcja językowa *Adrian Kyć*

Prowadzenie publikacji i korekta *Aleksandra Brambor-Rutkowska*

Projekt okładki *Emilia Kucharczuk*

Projekt typograficzny i skład *Bogumiła Dziedzic*

Zdjęcia Zosi i Dawida Rzepeckich *Ewa Przedpełska*

Zdjęcie Natalii Fiedorczuk *Sebastian Kielak*

Copyright © by wydawnictwo *Natuli* / natuli.pl

Copyright © by *Zofia Rzepecka, Dawid Rzepecki*, 2021 / tantralove.eu

Copyright © by *Natalia Fiedorczuk*, 2021

Wydanie drugie 2021

ISBN 978-83-66057-57-9

Wydrukowano w Zakładzie Poligraficznym *Moś i Łuczak* w Poznaniu

Spis treści

1. Dlaczego i dla kogo	8
Historia Zosi i Dawida.....	16
Czy istnieje recepta na udany seks	22
2. Etapy miłości – (al)chemia zakochania	26
Etap 1. Na miłosnym haju – naturalne stymulanty.....	28
Etap 2. Gniazdowanie w błogostanie – endomorfiny	32
Etap 3. Dojrzałe budowanie więzi – oksytocyna.....	35
Czy dojrzałość jest sexy	38
• Wolność i odpowiedzialność	38
• Bagaż rodzinny i społeczny.....	45
• Kobiecość, męskość i inne zwierzęta.....	49
3. Trzy filary związku	62
Komunikacja.....	65
• Wyzwania w komunikacji.....	67
• Jak okiełznać kulejącą komunikację	80
Bliskość	91
• Czym jest bliskość	93
• Praktyka bliskości.....	97
Intymność.....	106
• Seks i intymność to samo zdrowie	108
• „Intymność? A ja mam problem, żeby ją zwyczajnie namówić na pójście do łóżka!”	112
• Skąd się bierze nasze seksualne paliwo.....	118
• Rozwój seksualny człowieka.....	121
• Jak się zabrać za seks	125

• Dlaczego on „ciśnie”, a ona udaje	128
• O czym marzy mężczyzna. O czym marzy kobieta	130
• Zgoda na seks i doświadczenie nadużycia	133
• Rozplątując seksualność	134
• Seks jako doświadczenie duchowe	136
4. Życie seksualne (młodych) rodziców	144
Wielkie nowiny	146
Wielkie bum, czyli poród	168
Wielki mały człowiek	189
5. Manowce i meandry	212
Kiedy on nie chce i dlaczego nie chce	214
Porno (i duszno) – czyli o seksualnych skutkach zachodniej cywilizacji	223
Zdrada, panie i panowie	232
6. Zamiast zakończenia – początek nowej przygody!	242
Zatrzymaj się i kochaj – Medycyna Miłości	245
Podziękowania	249

natuli



Praktyka bliskości

Natalia: Chciałabym, abyśmy cofnęli się teraz nieco do palącego zagadnienia... oksytocyny. Ustaliliśmy, że jest to podstawowy, najważniejszy składnik odpowiedzialny za bliskość i czułość między partnerami, rodzicami i dziećmi czy najbliższą rodziną. Doszłam do dość odważnej konkluzji: gdybyśmy mogli suplementować oksytocynę, być może problemy z bliskością, na które tak wszyscy wspólnie narzekamy, zostałyby cudownie rozwiązane?

* G. Vaillant, K. Mukamal, *Successful Aging*, „American Journal of Psychiatry” 2001, № 158, s. 839–847, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11384887> (data dostępu: 17.05.2021).

Dawid: Zatem i ja cofnę się o kilka kroków, aby odpowiedzieć ci na to pytanie z szerszej perspektywy. Psychologiczny i akademicki kanon opisywania zjawiska miłości zawdzięczamy profesorowi Bogdanowi Wojciszkemu. Zapoczątkowana przez amerykańskiego psychologa Roberta Sternberga, a rozwijana przez Wojciszkiego trójskładnikowa hipoteza miłości zakłada, że na związek miłosny składają się trzy elementy: intymność, namiętność i zaangażowanie*. I to właśnie proporcje między tymi trzema składnikami określają aktualny etap relacji. Teoria ta zakłada również, że nie ma bata, namiętność musi się kiedyś skończyć. Że jej potencjał jest wyczerpywalny. Zostają nam do dyspozycji intymność i zaangażowanie w relację, jednak bez ognia, bez iskry, a już na pewno nie takiej, jaka towarzyszyła nam jako parze na początku znajomości.

Popularność i nośność owej teorii zapewne bierze się z tego, że przedmiotem badania są efekty mierzalne statystycznie, nie zaś potencjał relacji. Słyszymy przecież o coraz większej liczbie rozwodów. My jednak nie opieramy się na statystykach, traktując je jako wyznacznik normy, tylko zajmujemy się rozwiązywaniem problemów na bazie zasobów i potencjału danej pary. Według nas absolutna większość par mierzy się z mniejszymi lub większymi deficytami, które stoją na drodze budowania szczęśliwej relacji partnerskiej. Nie chcemy jednak mylić norm statystycznych z normalnością. Dlatego moja i Zosi perspektywa będzie inna niż klasycznych psychologów. I w optyce naszej praktyki i naszych doświadczeń, również tych osobistych, mogę potwierdzić, że nie tylko przywrócenie, ale też pogłębienie namiętności w związku – na dowolnym jego etapie – jest możliwe. Potrzebujemy uzdrowienia relacji z własnym ciałem, a w relacji z partnerem – faktycznie – w dużym stopniu zawdzięczamy to oksytocynie!

Natalia: Czyli... miałam rację! Zatem: tabletki czy krople?

* Więcej na ten temat można przeczytać w słynnej książce Bogdana Wojciszkiego *Psychologia miłości. Intymność. Namiętność. Zobowiązanie*, Gdańsk 2009.

Dawid: Cały czas mówimy o endogennej oksytocynie, której wydzielanie stymulujemy, tym samym zwiększając potencjał bliskości i więzi. Klucz tkwi w okazywaniu sobie jak największej czułości.

Natalia: Przytulanko na receptę! Kiedy? Jak? Ile razy dziennie?

Zosia: Ma tu zastosowanie dynamika koła zamachowego. Najpierw trzeba włożyć nieco wysiłku i wyjść tej potrzebie naprzeciw. Z czasem koło zacznie się toczyć samo i to ono będzie napędzało nas.

Zacznijmy od powrotu do drobnych kroków, zwyczajów, które być może spontanicznie pojawiały się same jeszcze na etapie pierwszego zauroczenia. Buziak na dzień dobry. Było? Było. A jest nadal? A przytulenie przed wyjściem do pracy? Uścisk w kuchni? W pierwszych miesiącach relacji nie tylko śpi się w jednym łóżku, ale zasypia w ciasnych objęciach, na łyżeczkę.

Dawid: Potem hormony zakochania opadają i zaczynamy odczuwać dyskomfort podczas nocnych uścisków, a spanie na łyżeczkę sprawia, że cały kolejny dzień boli nas kregosłup. Partner chrapie nam prosto w ucho, partnerka kopie przez sen. Partnerka śpi odkryta, a partner szczelnie owija się pierzyną. W takiej sytuacji – nawet jeśli wolimy spać pod dwiema kołdrami – dobrze jest się przytulić przed zaśnięciem choćby na kilka minut, zanim odpłyniemy w pozycjach, które zagwarantują nam dobry i efektywny sen.

Wspaniały będzie też masaż po ciężkim dniu. I tu ważna uwaga: nie musi to być pełnowymiarowy, profesjonalny masaż z olejkami i przy świecach. Chodzi bardziej o czuły dotyk, który jak wiemy z doświadczenia – już sam w sobie ma moc uleczenia. Jest to wsparte, o czym mówiliśmy wcześniej, biochemią ciała, ale też stanowi ważny gest informujący o naszym zainteresowaniu i wsparciu.

Natalia: Zgoda, tylko czasem codzienność potrafi przytłoczyć. Kiedy w relacji pojawiają się na przykład konflikty i tarcia, to ja przestaję odczuwać ochotę na całuski i przytulanki. I wtedy rytuały dotyku

mają stanowić wyższą instancję niż fakt, że bywamy w nierozwiązanej kłótni?

Zosia: To nie jest tak, że dokonujemy wyboru i zajmujemy się rytuałami dotyku, zamiast rozwiązywać problem. Jeśli dbamy o bliskość i jesteśmy w cielesnym kontakcie w ciągu dnia, to gdy pojawi się między nami napięcie czy spór, łatwiej nam będzie widzieć, że jest to coś, co maści, wprowadza fale na powierzchnię oceanu, ale w głębi nadal panuje spokój i nieporuszenie.

Dawid: To trochę tak jak z grą na gitarze. Gdy jest kompletnie rozstrojona, to nawet nie wiemy, jak się do niej zabrać, i być może rzucimy ją w kąt. Ale gdy sięgamy po nią często i często stroimy, to potem nawet jedną fałszywą nutę będzie nam łatwo wychwycić i od razu skorygować.

Zosia: Rytuały dotyku mogą być dla pary głębią, do której się odnosi, gdy na powierzchni szaleją emocje i wałą pioruny. Dobrze więc mieć taką świadomość, że kiedy nie umiemy dogadać się słowami, możemy zejść do płaszczyzny porozumienia dotykiem i na przykład przytulić się albo złapać za rękę. I wrócić do rozmów, kiedy uczucia „na powierzchni” trochę się uspokoją. Z takiej perspektywy rytuały dotyku mogą być priorytetem i dobrze widzieć je jako krok do rozwiązywania konfliktu. Możemy się nie zgadzać, klócić, ale najważniejsze, że cały czas jesteśmy blisko, jesteśmy dostępni dla siebie. Nawet jeśli miałyby to być raz dziennie – tego rodzaju zatrzymanie, czyli złapanie się za ręce czy przytulenie, jest ważną kotwicą.

Natalia: Czyli bliskość jest odpowiedzią na wszystko? A co, jeśli mamy problemy, które poradniki i psychologowie w gazetach nazywają „lękiem przed bliskością”?

Dawid: Lęk przed bliskością – objawiający się nadmiernym „przyklejeniem” czy wręcz zaborczością wobec partnera (co też jest lękowe!)

albo przeciwnie: unikaniem nawet elementarnych jej przejawów w długoterminowej relacji – to bardzo ważne zagadnienie, któremu powinniśmy przyjrzeć się w kontekście własnej historii, losów naszej rodziny i dzieciństwa. Co właściwie oznacza bycie blisko naszego partnera? Jest to pełna zrozumienia akceptacja tego, kim jesteśmy my sami, i tego, kim jest nasz partner. Gotowość do przyjęcia go takim, jakim jest. Umiejętność dawania i przyjmowania.

I analogicznie: nasza własna gotowość do bycia w bliskiej relacji oznacza, że akceptujemy siebie takimi, jacy jesteśmy, poznaliśmy swoje mocne i słabe strony, a także nauczyliśmy się z nimi żyć.

W tym wszystkim ważne jest też to, żeby drobne gesty, rytuały bliskości pozostały tym, czym są, czyli okazaniem czułości i nawiązaniem bliskości, a nie zaproszeniem do czegoś więcej.

Natalia: Co masz konkretnie na myśli?

Dawid: W wielu związkach uciera się zwyczaj, że czułość, pocałunek, kontakt fizyczny stanowią gest prowadzący do aktu seksualnego. Taki rodzaj gry wstępnej. Jeśli ona przychodzi się przytulić, to znaczy, że pewnie domaga się seksu, a ja jako prawdziwy mężczyzna, chcąc nie chcąc, muszę jej ten seks dać. A przecież nie zawsze mam na to siłę i ochotę. Poza tym jeśli jej nie zaspokoję, to jeszcze zacznie szukać gdzieś indziej. Analogicznie jest w drugą stronę. On pogłaszcze, spojrzy w oczy i już wiadomo, czego oczekuje, prawda?

U wielu par obserwujemy olbrzymi deficyt w okazywaniu sobie bliskości również z tego powodu. Nie zawsze mamy ochotę na seks, więc aby go nie wywoływać, rezygnujemy z czułości. To wielka strata. Dlatego tak istotne jest, abyśmy odkleili fizycznie okazywaną bliskość od gry wstępnej. To arcyważne, ponieważ aby wspierać naszą miłość, potrzebujemy bezinteresownej bliskości.

Natalia: Dotykanie dla sztuki. To może być trudne, zwłaszcza u par, którym ten pociąg już odjechał i przegapiły moment, w którym przestały tworzyć wspólną przestrzeń do bycia razem. Słuchając tego,

w jaki sposób wy z Zosią się poznaliście, zdałam sobie sprawę, że niewiele związków wkracza we wspólne życie z wysoko rozwiniętą świadomością. Dorastanie do bycia naprawdę razem dzieje się w procesie, w praniu...

Zosia: U par, które doświadczyły kryzysu, oddalenia, pewnych pogłębiających się konfliktów, powrót do korzeni – do tego, żeby się dotykać, całować na dzień dobry – jest szczególnie ważny. Początkowo takie rytuały mogą wydawać się sztuczne, boimy się odrzucenia, otwarcia starych ran, niezrozumienia. Warto jednak odczekać, aż wyrobimy w sobie nowe nawyki i odnajdziemy w tych okrucinach bliskości źródło zasilania.

Natalia: Chciałabym poruszyć też temat indywidualnego zapotrzebowania na bliskość przy uwzględnieniu, że stanowimy, jako rodzice, pewien „kocioł bliskości” dla naszych dzieci. Przyjaciółka powiedziała mi kiedyś, że około godziny dwudziestej po całym dniu z dziećmi ma wrażenie, że myśl o dotykaniu się przed zaśnięciem – ba, zaśnięcie wtulonej w partnera – budzi w niej fizyczny sprzeciw.

Dawid: Dzieci chcą dotykać, chcą być dotykane. Potrzebują tego. Wspomniany przez ciebie rodzic może nieświadomie zaspokajać swoją potrzebę bliskości właśnie przez kontakt z dziećmi.

Natalia: Faktycznie. Dzieci kochają bezwarunkowo, są miłe w dotyku, pachnące, otwarte...

Dawid: Poza tym niechęć do wieczornego dotyku może mieć tło seksualne, zwłaszcza gdy wymęczona, przebudźcowana mama zaczyna postrzegać seks jako „obowiązek małżeński”. Może przeczuwać, jak wspominaliśmy wcześniej, że taki dotyk będzie oznaczał coś jeszcze, na co ona w tym momencie nie ma zasobów. W takiej sytuacji tym bardziej proponujemy szukanie okoliczności na dotyk „w przelocie” –

od rana, bez zobowiązań, bez kontynuacji. Czy w takim dotyku mama również będzie odczuwać dyskomfort?

Podczas warsztatów czasami proponujemy parom takie psychofizyczne ćwiczenie, które nazywamy zapasami. Partnerzy są zachęceni do dziecinnych przewalaneek, przepychania się, które równocześnie jest rodzajem gwałtownego, intensywnego kontaktu ich ciał.

Natalia: Przypomina mi to stwierdzenie, że często pary wszczynają kłótnie, bo na nieświadomym poziomie jest to intensywny kontakt emocjonalny. A w zapasach dochodzi czynnik fizyczny.

Zosia: Taki sparing pomaga też uwolnić energię, która może zostać zablokowana, jeśli nie wiemy, jak poradzić sobie z buzującymi emocjami, których nie przepracowaliśmy w relacji. Zazwyczaj otwierają się zadawnione konflikty i kłótnie, zwłaszcza kiedy naszą elementarną reakcją na spór jest zamknięcie w sobie i stłumienie uczuć. Zapasy mogą się stać wentylem bezpieczeństwa i pomóc konstruktywnie przekierować trudną do okiełznania energię, a do tego być niezłą zabawą. Tłumienie gniewu wcale nie jest korzystne. W tantrze mówimy o tym, że jeśli potrafisz uwolnić ogień swojego gniewu – oczywiście w bezpieczny sposób – łatwiej będzie ci uwolnić ogień namiętności.

Jedną ważną rzecz: w trakcie tego ćwiczenia wyznaczamy partnerom sygnał, że zaraz po zapasach mają się przytulić, uściskać – wyjść z sytuacji walki i po prostu ciepło się objąć. Często momenty przytulenia są wtedy pełne pasji.

Natalia: Zatem: jak się na to otworzyć, jeśli startujemy z etapu pary, która taką bliskość zagubiła? Możemy to jakoś podsumować?

Dawid: Po pierwsze: nieprzypadkowo w tej części książki mówimy o trzech stopniach bycia w związku. Komunikacja prowadzi do bliskości, a bliskość otwiera na intymność. Jeśli damy sobie szansę na rozwinięcie się między nami szczerzej spontanicznej komunikacji, jeśli zdamy sobie sprawę z potrzeb naszych i naszego partnera, jeśli

nauczmy się rozmawiać o trudnych rzeczach bez ranienia się, to będzie nam łatwiej świadomie wejść w sferę bliskości. Jeżeli pojawiają się emocje, możemy brnąć dalej w zaufaniu, że będzie bezpiecznie, że o tym porozmawiamy, bo wiemy już jak. Możemy wtedy wnosić nasze potrzeby, a nawet świadomie umawiać się na określone aktywności. Pracujemy obecnie z Zosią nad programem online, takim „kursem dogranej pary”. W dużym skrócie: polega on między innymi na wyzwaniu dodawania jednego elementu budującego bliskość dziennie. W poniedziałek dajemy sobie buzi w kuchni o poranku. We wtorek – zostaje poranne buzi i dochodzi przytulenie po powrocie z pracy. W środę – poranne buzi, przytulenie po powrocie i zwyczajowa rozmowa o minionym dniu, ale z trzymaniem za rękę i patrzeniem w oczy partnera.

Natalia: Może to wydawać się sztuczne... ale domyślam się, że działa. Jak ćwiczenia na siłowni. Najpierw wstydzisz się wejść na salę, a po kilku treningach okazuje się, że masz po takim seansie doskonałe samopoczucie.

Dawid: Tak, to dobre porównanie. Ale też nie wszyscy lubią siłownię, więc na kursie przygotowujemy różne narzędzia budowania relacji. Niemniej pewien wysiłek zawsze jest potrzebny. Idźmy dalej. Po drugie: warto przyjąć założenie, że dotyk między ludźmi istnieje jako cel, nie zaś środek do seksu. Jeśli ten seks się zdarzy – okej, ale nie zakładajmy, że tak stać się musi. Po trzecie: zaczynamy otwierać przestrzeń na dotyk od samego rana. Obserwujemy, jak poranna czułość między nami wpływa na cały nasz dzień. Po czwarte: jeśli jedno z partnerów jest bardziej tego dotyku spragnione, a drugie bardziej „niedotykałskie”...

Natalia: ...jeżozwierz i miś...

Dawid: ...tak, to dobrze, gdy ten „miś” lub „pani misiowa”, inicjując kontakt fizyczny, zaczną od prostego gestu. Nie będą od razu

„zagarniać” jeżozwierz albo się na nim „uwieszać”. Można na przykład na początku położyć dłoń na ramieniu partnera i tyle. Jeżozwierz ma szansę sprawdzić, co się teraz z nim dzieje, czy jest na to gotowy. Miś lub pani misiowa na poziomie cielesno-instynktownym również zaczną bardziej rozumieć potrzeby, zranienia, obawy partnera. Nie doświadczą na przykład gwałtownego odrzucenia.

Na koniec chcę opowiedzieć jeszcze historię, którą lubię przywoływać w kontekście czułości i bliskości. Wyobraźmy sobie taki oto obrazek: para starszych ludzi siedzi blisko siebie na ławeczce w parku. Trzymają się za kruche, pomarszczone już dłonie. Pierwsza nasza myśl to: „Jacy szczęściarze! Jak oni muszą się kochać, że po tylu latach wciąż się za te rączki trzymają!”. Spróbujmy jednak zobaczyć to zupełnie odwrotnie. Oni się kochają, bo trzymają się za ręce! Inaczej mówiąc, stały, czuły kontakt fizyczny jest najlepszym fundamentem podtrzymania uczuć w długoterminowych relacjach partnerskich.

Podsumujmy, co jest konieczne, aby się spotkać w bliskości:

1. Zamiast ciągle działać, zatrzymajmy się i po prostu bądźmy, dając samemu sobie wsparcie, wyrozumiałość i samoakceptację.
2. Pozbądźmy się wygórowanych oczekiwań wobec samego siebie – będziemy wówczas potrafili zrobić to samo wobec partnera.
3. Odnajdźmy swoją wartość w samym doświadczeniu życia, istnienia w tej konkretnej chwili, a nie w tym, co posiadamy lub zrobiliśmy.
4. Zadbajmy o chwile obecności z partnerem, bez celu, bez „robienia rzeczy”, ale pozostając w kontakcie, rozluźnieniu i uważności – na przykład siedząc przytuleni lub patrząc sobie dłużej w oczy.
5. Doceniśmy czuły dotyk jako narzędzie bliskości i nauczmy się z niego jak najczęściej korzystać.

6. Rozróżniamy czuły dotyk od gry wstępnej. Tylko wtedy będzie on niezobowiązujący, częsty, odpowiadający na naszą potrzebę czułości.
7. Wprowadzamy i utrzymujemy stałe elementy rytuałów dotyku, najlepiej takich, jakie przychodziły nam naturalnie na początkowym etapie relacji.
8. Bądźmy świadomi oddechu, odetchnijmy głęboko zawsze wtedy, gdy pojawiają się trudne emocje.
9. Doceniajmy partnera, dziękując nawet za rzeczy oczywiste, mówmy sobie „kocham cię”, a jeśli trzeba „przepraszam”. Nie czekajmy na lepszą okazję.
10. Pamiętajmy, że głębokie poczucie szczęścia przynoszą nam właśnie relacje oparte na bliskości, a nie kariera, pieniądze czy status społeczny.

Natalia: I jeśli z pewnymi sukcesami zaczniemy pracować nad bliskością, równocześnie nie zapominając o komunikacji, to za chwilę bez większego poślizgu „zejdziemy” do intymności.

natuli