

SEX & SMILE



SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	11
CZĘŚĆ 1. OCHOTA NA SEKS	15
1. „Nie dzisiaj, kochanie...”	17
Przyczyny odmawiania seksu	18
Dlaczego kobiety odmawiają seksu?	19
Dlaczego mężczyźni odmawiają seksu?	21
„Nie” jako początek, a nie koniec rozmowy	23
2. Libido niedopasowane? Pożądanie w wersji kobiecej i męskiej	29
Pożądanie spontaniczne i responsywne	31
Okoliczności i warunki do współżycia a ochota na seks	38
Nauka i farmakologia w służbie libido – HTZ i HSDD	43
CZĘŚĆ 2. OD WIEDZY DO WIĘZI	49
1. Seks-dialog. Tam, gdzie zaczynają się rozwiązania	51
2. Anatomia narządów płciowych i fizjologia reaktywności seksualnej. Skrócona instrukcja obsługi	59
Budowa anatomiczna żeńskiego i męskiego układu płciowego	60

Fizjologia reaktywności seksualnej	64
Jak to przebiega u mężczyzn?	65
A jak to jest u kobiet?	67
3. Orgazm kobiety i jego tajemnice	75
Doświadczenie orgazmu	76
Źródła kobiecej wilgotności	80
Mityczny punkt G	81
Smutek po orgazmie	82
Spectatoring	83
4. Problemy z „męską pneumatyką”	87
Zaburzenia erekcji – zawód „męskości”	88
Przedwczesny wytrysk – „Nie bądź taki szybki Bill...”	92

CZĘŚĆ 3. CAŁA PRZYJEMNOŚĆ PO NASZEJ

STRONIE 99

1. Przyjemność seksualna. Wolno czy nie wolno?	101
Czym jest przyjemność	103
Przyjemność seksualna a więź	106
Więź i przyjemność w Biblii	109
2. Ciało . Podstawowe narzędzie seksualnej przyjemności	115
Ciało a sprawność seksualna	117
Wdzięczność i uważność dla ciała	121
3. Dotyk . Najlepsza droga do udanego seksu	125
Pierwszy język	126
Dotykowe głody	128
Różne rodzaje dotyku w służbie seksualnej więzi	130

4. Wstyd wchłonięty przez miłość	133
Wstyd a poczucie winy	134
Wstydzę się – i co dalej?	135
Wstyd znika	139
5. Przytulanie. Najtańsza terapia seksualna	143
Przytulanie przytulaniu nierówne	144
Jak przytulać – to dobrze!	147
Blisko siebie, ale na własnych nogach	151
6. Egoizm seksualny. Czy myślenie o sobie jest zdrowe?	155
Egoizm i altruizm a seks	156
Dawanie i branie w seksie	157
Czy w łóżku jest miejsce na egoizm?	160

CZĘŚĆ 4. SEKS NASZ CODZIENNY – NIECODZIENNY 167

1. Normalność w seksie. A co to takiego?	169
Klucz skojarzeń	170
Seksualne skrypty	171
Seks nie jest czarno-biały	173
Potrzeba „wyszalenia się” też jest ważna	174
BDSM i „nietypowe” preferencje	175
2. Fantazje erotyczne w służbie miłości	181
Co daje wyobraźnia	182
Co wyrażają fantazje erotyczne	184
Fantazje „dobre” i „złe”	185
3. Trzy style uprawiania seksu, czyli co kto lubi w łóżku	193
Seksualny trans	195
Emocjonalne zaangażowanie partnerskie	197
Odgrywanie ról	198

4. Inność nie musi oznaczać wykluczenia. Seks osób z niepełnosprawnością i w obliczu choroby	205
Seks w sytuacji niepełnosprawności fizycznej	206
Seks a niepełnosprawność intelektualna	211
Seks a depresja	214
5. „Jesień życia” . Dobry czas na seks	217

ZAKOŃCZENIE. Po co nam ten cały seks? **225**

 Seks – lista korzyści **226**

 Pora rozpakować ten prezent **231**

PODZIĘKOWANIA **233**

**BONUS. POMYSŁ NA RANDKĘ
ROMANTYCZNO-EROTYCZNĄ** **235**

O AUTORZE **251**

**OPINIE UCZESTNIKÓW WARSZTATÓW
PROWADZONYCH PRZEZ AUTORA** **253**

WYBRANA LITERATURA **259**

PRZYPISY **263**

WPROWADZENIE

Od wielu lat zadaję sobie pytanie, dlaczego tak dużo par, szczególnie myślę tu o parach małżeńskich, nie cieszy się pełnym namiętności i pasji seksem. Oczywiście odpowiedź na to pytanie z pewnością jest bardzo złożona i zapewne należałoby jej szukać przede wszystkim w gabinetach seksuologicznych. Lekarze i terapeuci specjalizujący się w tematyce życia intymnego dobrze wiedzą, że przyczyn problemów z seksualnością może być mnóstwo – od „zwykłych” trudności relacyjnych po głębokie dysfunkcje seksualne.

Ja sam od wielu lat prowadzę poradnictwo oraz udzielam konsultacji seksuologicznych i w swojej praktyce spotykam się z różnymi przypadkami. Daleki jestem od wyciągania pochopnych wniosków albo szufladkowania kogokolwiek. W pytaniu, które zadałem na początku, chodzi mi o coś nieco innego: Dlaczego tak wiele kobiet i tak wielu mężczyzn – którzy dobrze (chciałoby się powiedzieć: „normalnie”) funkcjonują w codziennym życiu, z powodzeniem podejmują obowiązki wynikające z ich ról społecznych czy zawodowych, budują udane relacje i nie doświadczają żadnych zaburzeń seksualnych – nie ma w pełni satysfakcjonującego życia seksualnego z bliską ich sercu osobą?

Wieloletnie doświadczenie pracy z parami w poradnictwie seksuologicznym podpowiada mi, że istnieją przynajmniej trzy główne czynniki, które „kradną” nam radość z seksualnej

bliskości. Pierwszy to **brak narzędzi do właściwej komunikacji z naszym seksualnym partnerem o sprawach intymnych**. Druga przyczyna tkwi w **braku elementarnej wiedzy na temat anatomii i fizjologii** – naszej oraz osoby, z którą uprawiamy seks. Trzeci czynnik, który z całą pewnością nie służy nam w naszych sypialnianych doświadczeniach, to **cała masa stereotypów i fałszywych przekonań na temat seksu, jakie hodujemy w naszych głowach**. Wymienię kilka najpopularniejszych: „seks zadzieje się sam” (w innej wersji: „jak kocha, to powinien/powinna się domyślić”); „seks jest dla młodszych”, „w seksie chodzi o orgazm”, „seks to niebezpieczna i podejrzana sprawa (tyle jest wokół pedofilii, gwałtów itp.)”, „kobieta nie powinna inicjować seksu”, „facet jest zawsze chętny i gotowy na seks”, zaś gdybyśmy chcieli odnieść postawione wyżej pytanie do osób wierzących, to tę listę należałoby uzupełnić o niezliczone, a równie fałszywe i szkodliwe stereotypy, przekonania i seksualne zahamowania wynikające z tzw. religijności.

Nieprawdziwy obraz seksu – utrwalany dodatkowo „prawdami” natury duchowej i religijnej – jest zmorą wielu chrześcijańskich małżeństw. Jakże mają się w pełni cieszyć darem swojej seksualności, skoro żyją – nieraz całymi latami! – w przekonaniach typu: „seks jest brudny i grzeszny”, „seks służy tylko do celów prokreacyjnych”, „seks jest nieduchowy, a radość przeżywania przyjemności seksualnej jest zbyt cielesna” albo – o zgrozo! – „wierzący powinni wyłącznie po ciemku i po misjonarsku...” – żeby wymienić tylko niektóre z wielu „chrześcijańskich” stereotypów na temat seksu.

W tej książce staram się przedstawić zgoła odmienną wizję seksualności¹. Chcę pokazać seks w małżeństwie jako doświadczenie

radosne i pozwalające na przeżywanie ogromnej przyjemności, a także jako sposób na ugruntowanie więzi i bliskości między mężem i żoną. **Bóg nie jest sadystą, który stwarza człowieka wraz z jego sferą popędową, a następnie karze go za korzystanie z niej.** Skoro Bóg chrześcijan jest Miłością, to uzasadniony wydaje się wniosek, że ponadnaturalna, odwieczna, głęboka i niesamowita Miłość Boga jest źródłem także pełnego pasji i namiętności seksu. Moim zamysłem było dostarczenie czytelnikom podstawowej wiedzy na temat ludzkiej seksualności, podpowiedzenie, jak rozmawiać o sprawach seksualnych, tak często uznawanych za tematy tabu, i jak radzić sobie z najczęstszymi problemami, oraz „rozmontowanie” uprzedzeń i mitów na temat seksu. Zależało mi na tym, aby teoretyczna wiedza – kluczowa moim zdaniem dla zrozumienia istotnych mechanizmów rządzących ludzką seksualnością – przeplatała się z praktycznymi poradami, jak na co dzień wzbogacić swoje małżeńskie intymne spotkania, a tym samym wzmacniać wzajemną więź. Na końcu każdego rozdziału czytelnicy znajdą propozycje ćwiczeń oraz pytania do dialogu małżeńskiego. Pozwolą one na „przepracowanie” treści zawartych w rozdziałach, a przede wszystkim „przegadanie” ich z mężem/żoną, wysnucie konstruktywnych wniosków i być może podjęcie wspólnych decyzji o tym, by coś zmienić na lepsze w intymnym pożyciu*.

Chcę, aby ta książka stała się dla czytających ją par małżeńskich inspiracją do odkrywania głębi doznań z uprawiania seksu w stałym, długotrwałym związku i abyśmy w końcu, jako ludzie

* Więcej ćwiczeń i propozycji aktywności seksualnych, które mogą przysłużyć się relacji, czytelnicy znajdą w opracowanym przeze mnie dodatku rozwojowym oraz w kursie wideo. Materiały te są dostępne na stronie Wydawnictwa RTCK: www.rtck.pl/sklep.

wierzący (a może właśnie dlatego, że jesteśmy wierzący!), zaczęli cieszyć się swoją małżeńską intymną relacją. Mamy do tego pełne prawo! Pamiętajmy o tym, że sakrament małżeństwa nadaje naszemu współżyciu dodatkowy duchowy wymiar – to jest nasz chrześcijański „bonus” – potencjał, który być może czeka tylko na to, by wykorzystać go w pełni.



Współczesny świat jest pełen paradoksów, jeśli chodzi o podejście do seksu. Jeszcze nigdy nie mówiło się o seksualności tyle, co dziś. Dzięki mediom poziom dostępności do różnych aspektów erotyki jest tak ogromny, że mogłoby się wydawać, iż rozwiązania problemów seksualnych są dosłownie na „jedno kliknięcie myszką”. A równocześnie nigdy jeszcze ludzie nie byli z powodu seksu tak sfrustrowani, jak współcześnie. Ta frustracja mocno dotyka wielu małżeństw, co potwierdza moje doświadczenie zdobyte podczas udzielania konsultacji seksuologicznych. Krążące w społecznej przestrzeni dowcipy o tym, jak to przed ślubem jest cudownie, a po ślubie beznadziejnie, świadczą o tym, jak fatalnie postrzegane jest w naszych czasach małżeństwo – szczególnie w dziedzinie intymności i współżycia seksualnego. W nieskończoność można by wymieniać tytuły filmów, które opisują pełne namiętności, burzliwe romanse, ale trudno byłoby znaleźć choć kilka filmowych obrazów ukazujących satysfakcję seksualną pary żyjącej w długotrwałym, stałym związku.

Nadszedł czas, aby to zmienić!

Zapraszam do lektury!

**OCHOTA
NA SEKS**



I

1. „NIE DZISIAJ, KOCHANIE...”

- Dlaczego nie zawsze mamy ochotę na seks?
- Czy musimy mieć ochotę na seks, żeby uprawiać go z mężem/żoną?
- Jak reagować w sytuacji odmowy seksu w małżeństwie?

Nie unikajcie jedno drugiego, chyba że na pewien czas, za obopólną zgodą...

1 Kor 7,5

„Ochota na seks”, „apetyt na seks” albo „różny poziom libido”. Takie zwykle pojęcia pojawiają się, gdy tylko zaczynamy mówić o tym, że jakaś para nie potrafi zgodnie „wbić” się w moment wspólnego pragnienia seksualnych igraszek. Odmowa współżycia albo notoryczny brak inicjatywy ze strony jednego z partnerów to jedne z najczęstszych problemów w życiu seksualnym par. Ignorowany, zbywany milczeniem i zamiatany pod dywan, wybucha co jakiś czas ze zdwojoną siłą, trzymając mnóstwo par w relacyjnym klinczu.

Statystyczne dane mogą szokować. Z analiz prowadzonych przez prof. Izdebskiego wynika, że co drugi Polak uprawia seks, na który nie ma ochoty!² W kontekście rezultatów tych badań

rodzą się dwa pytania. Po pierwsze: „Dlaczego miałbym/miałabym zgadzać się na seks, na który nie mam ochoty?”, a po drugie: „Czy ochota na seks powinna być czynnikiem decydującym, gdy chodzi o zgodę na seks?”.

PRZYCZYNY ODMAWIANIA SEKSU

Zanim przyjrzymy się najczęstszym przyczynom tego, że jakaś osoba odmawia seksu, ze zrozumiałych względów wyłączmy z analizy osoby wykorzystywane, molestowane seksualnie w przeszłości, chore na schorzenia mające bezpośredni wpływ na jakość życia seksualnego, aktualnie żyjące w związkach przemocowych lub takich, w których jedna strona – najczęściej mężczyzna – domaga się seksu zawsze, kiedy zechce. Wykluczmy także osoby, które regularnie odmawiają seksu, stosując strategię szantażu emocjonalnego. Taki seks został nazwany przez psychologa klinicznego i seksuologa D. Schnarcha „seksem z litości” i dotyczy sytuacji, w której jedna strona niezmiennie inicjuje seks, a druga strona początkowo unika zbliżeń, wykręca się, po czym ostatecznie po jakimś czasie zgadza się na seks, równocześnie wysyłając drugiej stronie (zwykle niewerbalnie) następujący komunikat: „Okej, niech ci będzie. Nie mam ochoty na seks i na ciebie, ale skoro nalegasz, dogodzę ci. Możesz używać mojego ciała i lepiej żebyś był(a) mi za to wdzięczny(-na)”. W efekcie taka postawa staje się przyczyną zgorzknienia, narzekania oraz braku zaangażowania w aktywności życia codziennego drugiego z partnerów.

Po tym ważnym wprowadzeniu przyjrzyjmy się niektórym przyczynom odmowy seksu w zależności od płci.

Dlaczego kobiety odmawiają seksu?

Jednym z najczęstszych powodów, dla których kobieta odmawia seksu w małżeństwie (prócz takich czynników, jak zmęczenie czy lęk przed ciążą, a częściej przed kolejną ciążą), jest **psychoseksualna niedojrzałość** wynikająca ze sposobu wychowania, które nie przygotowuje dorastającej dziewczyny do roli przyszłej kochanki swojego męża. Ten rodzaj wychowania nie uwzględnia ważnych obszarów wiedzy: anatomii, fizjologii oraz całej dynamiki seksualnego funkcjonowania zarówno kobiet, jak i mężczyzn.

Z jednej strony mamy do czynienia z powszechną tabuizacją sfery seksualnej, a z drugiej – z negatywnym komunikatem przez lata wysyłanym przez matki swoim córkom – dosłownie lub pośrednio – głoszącym np. że seks jest podejrzany, że jest tylko dla mężczyzn albo że nie warto się nim zajmować, bo jest mało ważny. Wiele tak wychowanych kobiet wchodzi w stałą relację i rozpoczyna aktywność seksualną bez poczucia sprawczości. Seks po prostu „jako się u nich dzieje”. Takim kobietom łatwiej jest wejść w rolę żony, matki, pracownika zawodowego albo też „ogarniacza obowiązków domowych” niż w rolę kochanki swojego męża. Jednym z przejawów psychoseksualnej niedojrzałości często jest także niechęć do podjęcia wysiłku samopoznania w kontekście swojej seksualności.

Poważny problem może pojawić się wówczas, gdy na niepewność seksualną, mającą związek np. z wyżej opisanym stylem wychowawczym, nałożą się jakieś **negatywne doświadczenia seksualne** i cielesne z przeszłości danej kobiety (jak np. bycie ofiarą molestowania seksualnego albo gwałtu, trauma związana z pierwszą miesiączką czy pierwszą wizytą u ginekologa).

Innym powodem odmawiania seksu w małżeństwie przez kobiety jest **mylenie priorytetów – przekonanie, że inne role życiowe są ważniejsze niż rola kochanki swojego męża**. Kobiety, które tak uważają, chętnie inwestują energię, czas i pieniądze w rozwój dzieci. Ten często staje się niemalże ich obsesją – podporządkowują temu zadaniu całe domowe i małżeńskie życie. Identyczny mechanizm może ujawniać się także na polu zawodowym w postaci maniakalnego podnoszenia kwalifikacji zawodowych – zaliczania wszystkich możliwych kursów, warsztatów, studiów i innych form dokształcania oraz w podejmowaniu aktywności, za którymi „można się schować”.

Wejście w tryb zadaniowy, rywalizacyjny i nastawiony na maksymalne „osiągnięci” jest kolejnym wrogiem uaktywnienia się kobiety na polu seksualnym. Dłuższe funkcjonowanie w trybie zadaniowym najczęściej skutkuje u kobiety myśleniem: „Po co zajmować się seksem, skoro to nieefektywne i nie ma z tego profitów, a poza tym kiedyś przecież trzeba odpocząć...” albo: „Tyle mam obowiązków, a jeszcze ten seks... Kolejna praca do wykonania”. A gdzie przestrzeń na smakowanie i przeżywanie przyjemności seksualnej?

Jest w końcu jeszcze jeden powód, dla którego kobiety nie mają ochoty na uprawianie seksu z własnymi mężami. Chodzi po prostu o to, że **wiele kobiet nie doświadcza podczas seksu żadnej przyjemności i satysfakcji albo też nie zaznaje takiej przyjemności i satysfakcji, jakiej by oczekiwały**. Cóż, jest dość oczywiste, że kobieta, która nie doświadcza podczas intymnych zbliżeń przyjemności, raczej będzie unikać tego typu kontaktów, niż je inicjować*. Aż ciśnie się w tym momencie na usta pytanie:

* Szerzej tę kwestię omawiam w rozdziale o orgazmie kobiecym (zob. s. 75).

„Dlaczego niektórym kobietom seks nie sprawia przyjemności?”. Okazuje się, że niemożność zaznania przyjemności i seksualnego spełnienia może wynikać z natury kobiecego pożądania. W świetle najnowszych badań seksuologicznych staje się jasne, że pożądanie kobiece ma w dużej mierze naturę responsywną*. W dużym uogólnieniu oznacza to, że kobieta, aby zrodziła się w niej ochota na seks, potrzebuje dużo więcej bodźców z zewnątrz niż tylko tego najbardziej oczywistego dla mężczyzn: „Stoi przede mną atrakcyjna osoba”. Wiele kobiet może nigdy w życiu nie doświadczyć spontanicznego pożądania czy spontanicznej ochoty na seks, co wcale nie wyklucza tego, że staną się wspaniałymi kochankami, jeśli już osiągną stan podniecenia. Po prostu ochota na seks rodzi się u nich wraz z podnieceniem.

Jeśli jakaś czytelniczka odkrywa w sobie w tym momencie ten właśnie rodzaj seksualnej reakcji albo jeśli jakiś czytelnik w powyższym opisie rozpoznaje reakcje swojej żony, to chcę wszystkich uspokoić: W kolejnych rozdziałach omówimy dokładniej cykl reakcji seksualnej kobiet, zajmiemy się też kwestią kobiecego pożądania i powiemy, co robić, jeśli jedna strona w związku ma mniejsze potrzeby seksualne.

Dlaczego mężczyźni odmawiają seksu?

Jednym z głównym powodów odmawiania przez mężczyzn zbliżeń o charakterze seksualnym jest **obawa przed utratą sprawności**

* O pożądaniu responsywnym piszę na s. 31.

seksualnej. Ma to związek z przekazem kulturowym ostatnich dekad, w którym wszyscy funkcjonujemy, a który w sposób jednoznaczny tzw. męskość uzależnia od sprawności seksualnej. Wielu mężczyzn obawia się konfrontacji z własną sprawnością seksualną, gdyż żyją w przekonaniu, że jeśli nie sprostają, automatycznie przestaną być uznani za męskich w swoich oczach i w oczach swoich partnerek.

Innym powodem unikania seksualnych zbliżeń mogą być **nierealne wyobrażenia dotyczące reakcji partnerki.** Chodzi tu o przekonanie typu: „Moja kobieta powinna reagować tak, a nie inaczej, a nie reaguje...”.

Skąd biorą się w mężczyznach wyobrażenia o tym, że kobieta podczas stosunku powinna reagować w określony sposób? Cóż, najczęściej powstają one wskutek „karmienia się” pornografią. Wielu mężczyzn nałogowo oglądających filmy pornograficzne sygnalizuje, że ma trudności w osiągnięciu satysfakcji w czasie seksu z partnerką. W efekcie pojawiają się dwie ambiwalentne postawy: jedni mężczyźni zaczynają unikać seksu, inni – paradoksalnie – często inicjują zbliżenia z partnerką, pomimo że nie są dla nich tak satysfakcjonujące, jak pornografia. Tak czy inaczej mężczyźni ci zaczynają mieć trudności w funkcjonowaniu seksualnym w związku. Trudno jest im np. osiągnąć orgazm bez filmu porno albo bez wyobrażania sobie scen z takiego filmu podczas seksu. Łączy się to z funkcjonowaniem mózgu. Silny wyrzut dopaminy związany jest z bardzo silnym bodźcem – niemożliwym do osiągnięcia podczas współżycia z partnerką (żoną).

Kolejna przyczyna odmowy seksu przez mężczyznę może mieć związek z tym, że **mężczyzna jest w relacji z dominującą i zaborczą partnerką,** która w życiu codziennym idzie „po trupach do celu” i stawia poprzeczkę bardzo wysoko w różnych

sferach. Mąż takiej partnerki intuicyjnie wyczuwa, że również seks powinien być „high level”. Obawiając się, że nie sprost oczekiwaniom żony, dochodzi do wniosku, że lepiej się wycofać.

W końcu odmawianie seksu przez mężczyzn może wiązać się – podobnie jak to było w przypadku kobiet – z **funkcjonowaniem w trybie zadaniowym**. Taki sposób życia idzie w parze ze stresem. Stres i przemęczenie, związane np. z pracoholizmem, zniszczyły seksualną więź niejednej pary.

„NIE” JAKO POCZĄTEK, A NIE KONIEC ROZMOWY

Skoro wiemy już, jakie mogą być przyczyny odmawiania seksu, to wróćmy do pytania, które zadaliśmy na początku tego rozdziału: Czy jeśli ktoś nie ma ochoty na seks, to automatycznie powinien odmówić seksu żonie/mężowi? Czy zawsze ochota na seks powinna poprzedzać zgodę na aktywność seksualną? Wydaje się, że nie. Skoro bowiem w przypadku ogromnej większości kobiet spontaniczna ochota na seks może się nigdy nie pojawić albo pojawia się rzadko, skoro wielu mężczyzn odmawia seksu dlatego, że boi się, iż nie sprost oczekiwaniom, to coś tu się nie zgadza... W związku małżeńskim podejmowanie intymnego zbliżenia powinno być motywowane miłością, chęcią pogłębienia więzi, pragnieniem, by побыć blisko z drugą osobą, a nie ochotą. „Oto decyduję się na seks z tobą, bo chcę być z tobą, bo cię kocham”. Mój brak ochoty, moje lęki czy obawy, nie powinny być tu czynnikami rozstrzygającymi. A jeśli już w małżeńskiej sypialni padnie słowo „nie”, to warto potraktować je jako początek, a nie koniec rozmowy.



**W ZWIĄZKU MAŁŻEŃSKIM
PODEJMOWANIE INTYMNEGO
ZBLIŻENIA POWINNO BYĆ
MOTYWOWANE MIŁOŚCIĄ,
CHĘCIĄ POGŁĘBIENIA WIĘZI,
PRAGNIENIEM, BY POBYĆ BLISKO
Z DRUGĄ OSOBĄ, A NIE OCHOTĄ.**

kamil wojciechowski

Inaczej odmowę seksu interpretuje i przeżywa kobieta, a inaczej mężczyzna. Kobieta odczytuje zwykle odmowę seksu ze strony mężczyzny jako komunikat: „Nie jestem już dla niego atrakcyjna, nie pragnie mnie”. Natomiast mężczyzna, któremu partnerka odmawia seksu, „słyszy” wówczas zwykle komunikat: „Nie kocha mnie, nie jestem dla niej ważny”.

Oczywiście komunikaty, które słyszą kobiety i mężczyźni w sytuacji odmowy seksu, najczęściej nie odzwierciedlają faktycznej sytuacji w związku, są to bowiem informacje, które docierają do partnerów na poziomie emocjonalnym. Dlatego tak ważna w relacji intymnej jest umiejętność rozmawiania i właściwego komunikowania sobie swoich seksualnych oczekiwań i ewentualnych obaw*.

W sytuacji odmowy seksu warto także zawsze wziąć pod uwagę, że inna jest perspektywa osoby odmawiającej zbliżenia, a inna – osoby doświadczającej odmowy ze strony partnera/partnerki. Jeśli to my doświadczamy odmowy seksu, warto zadać sobie pytanie: Co ja realnie słyszę, kiedy ukochana osoba mówi, że nie chce seksu? Czy czasami nie biorę tego zbyt do siebie? Pamiętajmy o tym, że w ustach naszego partnera/partnerki komunikat: „Nie chcę seksu” nie jest tożsamy z oceną mnie jako osoby, tylko jest informacją o takiej, a nie innej gotowości drugiej strony (a właściwie jej braku) do podjęcia seksualnej aktywności. Natomiast jeśli to my odmawiamy seksu, zadajmy sobie pytanie, co musiałoby się wydarzyć (zmienić), żebym miał(a) większą ochotę albo siłę na seks. Może np. nie mam ochoty na to, co zwykle robimy, ale miał(a)bym ochotę na coś innego?

* O seks-komunikacji piszę więcej w rozdziale *Seks-dialog...*, s. 51.

3 PROPOZYCJE ROZWIĄZANIA PROBLEMU ODMOWY SEKSU:

1. Kieruj się zasadą: „Nie” jest początkiem rozmowy, a nie końcem.
2. Podejmij decyzję: Chcę być dyspozycyjny(-na) seksualnie dla ciebie.
3. Umów się z partnerem/partnerką: Jeśli ostatnim razem odmówiłem(-am) ci seksu i ty to uszanowałeś(-aś), to następnym razem postaram się mieć postawę gotowości.

A co Biblia mówi o odmowie seksu? Niektórym wyda się to zapewne zaskakujące, że dylemat: odmowa czy zgoda na seks został dość precyzyjnie „rozpracowany” w Piśmie Świętym. Jest o nim mowa w 1 Liście do Koryntian:

Mąż niechaj oddaje żonie, co jej się należy, podobnie i żona mężowi. Nie żona rozporządza własnym ciałem, lecz mąż; podobnie nie mąż rozporządza własnym ciałem, lecz żona. Nie strońcie od współżycia z sobą, chyba za wspólną zgodą do pewnego czasu, aby oddać się modlitwie, a potem znowu podejmujcie współżycie, aby was szatan nie kusił z powodu niepowściągliwości waszej.

1 Kor 7,3-5³

Przytoczony tekst ukazuje wartość współżycia seksualnego i konieczność troski o to, aby było ono możliwie częste i regularne, a nie tylko „od święta”. Zauważmy, że wzajemna gotowość „oddania swojego ciała” jest rozumiana w Biblii w sposób pozytywny – jako skutek miłości i daru z siebie. Inicjatywa powinna być po stronie dającego!



Wchodząc w stały związek, podejmujemy decyzję, że będziemy odtąd dla siebie jedynymi partnerami seksualnymi. Dlatego warto powalczyć o to, by ewentualna odmowa seksu przez męża czy żonę nie oznaczała automatycznie pozostawienia tej osoby bez odpowiedzi na jej potrzeby. Zrozumienie tego może nam pomóc w uniknięciu niejednej awantury, obrażania się na siebie i ostantacyjnego odwracania na drugi bok.

W kontekście tego ważnego wniosku wypada zadać kolejne pytanie: Jak zatem możemy pomóc sobie lub osobie, z którą jesteśmy w relacji, aby nasza (albo jej) gotowość na podjęcie seksualnego zbliżenia była większa? Z pewnością warto przyrzeć się temu, czy dostarczamy sobie nawzajem odpowiednich bodźców do tego, by pobudzić naszą seksualną gotowość do bycia ze sobą w intymnej relacji oraz czy stwarzamy sobie odpowiednie warunki dla intymnej bliskości. Nie obędzie się bez refleksji nad potrzebami seksualnymi kobiet i mężczyzn, czyli nad tzw. libido, oraz nad rolą hamulców i „pobudzaczy” seksualnych (szczególnie w odniesieniu do kobiet).

ĆWICZENIE:

Wypiszcie w punktach korzyści inicjowanego przez siebie seksu (korzyści dla mnie, dla partnera/partnerki, dla naszego związku). Analogicznie zróbcie w odniesieniu do odmowy seksu.

PROPOZYCJA DIALOGU:

1. Jakie uczucia i myśli towarzyszą nam po przeczytaniu tego rozdziału?
2. Czego nowego się dowiedzieliśmy i jak możemy wykorzystać tę wiedzę w naszej relacji?
3. Które fragmenty tego rozdziału najmocniej nas poruszyły?
4. Co w proponowanym ćwiczeniu było dla nas najbardziej „dotykające” albo najtrudniejsze?
5. Które treści i elementy ćwiczenia wydają nam się najistotniejsze dla naszej relacji?
6. Jakie sposoby inicjowania seksualnego zbliżenia są dla nas najbardziej zachęcające, a które nie dają rezultatu albo wręcz odpychają?

Każde z Was niech wypowie się osobno.

7. Jakie sposoby odmawiania seksualnego zbliżenia są dla nas do zaakceptowania, a jakie nie i dlaczego?

Każde z Was niech wypowie się osobno.

O AUTORZE



Kamil Wojciechowski

Seksuolog (w trakcie certyfikacji), teolog, ewangelizator i rekoлекcjonista. Od wielu lat wspiera małżeństwa w zakresie miłości intymnej; prowadzi poradnictwo seksuologiczne, organizuje kursy i warsztaty dla par (m.in. autorski warsztat pt. „Bóg i sekstrawagancja”) oraz dla młodzieży (jest współtwórcą kursu ewangelizacyjnego dla młodzieży „Ogród Zuzanny”). Autor licznych opracowań i artykułów na temat seksualności w świetle religii chrześcijańskiej. Prowadzi fanpage Boskiseks.

Absolwent seksuologii klinicznej w Instytucie Psychologii UAM w Poznaniu oraz teologii (Wydział Teologiczny UAM w Poznaniu), jego naukowe zainteresowania oscylują wokół „teologii ciała” Jana Pawła II. Nieustannie podnosi swoje kwalifikacje, uczestnicząc w międzynarodowych konferencjach seksuologicznych, odbył szkolenie w Centrum Terapii u prof. Z. Lwa-Starowicza z zakresu metod diagnostycznych w seksuologii.

Prywatnie mąż Basi i ojciec trzech synów i jednej córki.

SEX&SMILE, czyli jak mieć boski seks

Kamil Wojciechowski dla RTCK SA

Autor: Kamil Wojciechowski

Produkcja: RTCK SA

Nowy Sącz 2024

Wydanie I

© RTCK SA 2024

ISBN: 978-83-67960-70-0

Redakcja: Krystyna Sadecka

Korekta: Edyta Buff, Hanna Miera

Skład i łamanie: Adam Gutkowski

Projekt okładki: Katarzyna Halota

Fotografia autora: Paweł Wajde

RTCK Rób to co kochasz



RTCK S.A.

ul. Zielona 27, WSB, bud. B

33-300 Nowy Sącz

tel. 531 009 119

sklep@rtck.pl

www.rtck.pl

Dołącz do społeczności ludzi, którzy chcą robić to, co kochają.

Zapisz się na www.rtck.pl, a będziemy Cię wspierać na tej drodze,

wysyłając wartościowe materiały!

SEX & SMILE






Zacznijmy cieszyć się seksem. Rozpakujmy ten prezent do końca!

Zapomnij o tym, co mówiono Ci dotąd o seksualności. Zobacz, co kradnie Ci radość życia erotycznego i ciesz się intymną relacją w całej pełni.

Jak mieć boski seks? Któż może wiedzieć to lepiej niż **seksuolog i teolog w jednej osobie!** Kamil Wojciechowski przekonuje, że każdy człowiek zasługuje na to, by **cieszyć się namiętym i pełnym żaru seksem** w stałym związku.

Ta książka jest jak skrzynka z narzędziami, **aby seks zawsze był udany i satysfakcjonujący.** Pragniesz spełnienia w swoim życiu erotycznym?

-  **Rozpal pasję** w miłości intymnej i **zadbaj o przyjemność.**
-  **Zaznaj ukojenia w seksualnej bliskości** z ukochaną osobą.
-  **Wrzuć na luz w sypialni** i zacznij cieszyć się seksem!

Solidna wiedza o seksualności, potrzebna każdemu małżeństwu.

Ksawery Knotz OFMCap



Kamil Wojciechowski

Seksuolog, teolog i ewangelizator. Od lat wspiera małżeństwa w zakresie miłości intymnej; prowadzi poradnictwo seksuologiczne, organizuje kursy i warsztaty. Autor licznych opracowań na temat seksualności w świetle religii chrześcijańskiej.

WYDAWNICTWO RTCK
KSIĄŻKI, KURSY
ĆWICZENIA
ROZWOJOWE
WWW.RTCK.PL/SKLEP
ISBN 978-83-67960-70-0



ODKRYJ RADOŚĆ SEKSU



kamil wojciechowski

ćwiczenia rozwojowe

RTCK

SPIS TREŚCI

WSTĘP	3
Po co chcę uprawiać seks? – ćwiczenie „na wejście”	4
I. INICJOWANIE I ODMAWIANIE SEKSU	6
Ćwiczenie 1. Skąd brać ochotę na seks?	6
Ćwiczenie 2. Jak zapraszać, jak odmawiać	8
II. POŻĄDANIE	10
Ćwiczenie. Hamulce i pobudzacze	10
III. SEKS-KOMUNIKACJA	13
Ćwiczenie 1. Blokady przed seks-komunikacją	13
Ćwiczenie 2. Seks-dialog czas zacząć	14
Ćwiczenie 3: Warto się siebie nauczyć	15
IV. W POSZUKIWANIU PRZYJEMNOŚCI	17
Ćwiczenie 1. Wdzięczność	17
Ćwiczenie 2. Linia życia	18
V. DOTYK	19
Ćwiczenie 1. Źródła przyjemności (wg B. Martin)	19
Ćwiczenie 2. Pokaz dotykania	20
Ćwiczenie 3. Tajemnice kobiecego orgazmu	20
Ćwiczenie 4. Męski trening	21
VI. PRZYTULANIE I BLISKOŚĆ	23
Ćwiczenie. Przytulanie na co dzień	23
VII. DAWANIE I BRANIE	25
Ćwiczenie. Egoizm w łóżku?	25
VIII. NORMALNOŚĆ	27
Ćwiczenie. Nasza małżeńska norma partnerska	27
IX. FANTAZJE EROTYCZNE	30
Ćwiczenie. Fantazjowanie w służbie więzi	30
ZAKOŃCZENIE	33
Korzyści z seksu – ćwiczenie „na zakończenie”	33

WSTĘP

Książek o seksualności napisano już bardzo dużo. Szczególnie w ostatnich latach jesteśmy świadkami prawdziwego wysypu rozmaitych pozycji wydawniczych na ten temat. Na rynku jest jednak stosunkowo niewiele publikacji, które uwzględniałyby aspekt praktyczny. Jako autor książki *Sex & smile* oraz niniejszego dodatku rozwojowego, chcę wyjść naprzeciw potrzebom tych czytelników, którym nie wystarczy wiedza teoretyczna na temat seksualności, ale którzy chcieliby realnie zmienić i ubogacić swoje intymne życie z ukochaną osobą.

W książce *Sex & smile* na końcu każdego rozdziału czytelnicy znajdą propozycje ćwiczeń i pytania do dialogów z partnerem/partnerką. Zachęcam gorąco do wykonania zadań, a przede wszystkim do „przegadania” przeczytanych treści w czasie seks-dialogu z mężem/żoną. Praca z tym dodatkiem rozwojowym pomoże osiągnąć jeszcze lepsze rezultaty dla jakości Waszej relacji i jestem głęboko przekonany, że – w połączeniu z lekturą książki – pozwoli w pełni rozkwitnąć Waszej erotycznej relacji. Wiele par zgłasza mi podczas spotkań warsztatowych lub konsultacji, że nawet najciekawsze treści nie zastąpią konkretnych ćwiczeń praktycznych. Dostaję od nich wiele sygnałów, że proponowane w czasie warsztatów czy w poradni zadania mają dobroczynny wpływ na ich małżeńską więź.

Propozycje zamieszczone w tym dodatku są skierowane przede wszystkim do tych par, które mają pragnienie rozwoju w sferze erotycznej dla pogłębienia więzi i wzmocnienia wzajemnej miłości oraz nie boją się szukać niebanalnych rozwiązań – są ciekawe siebie w aspekcie seksualnym i chcą w pełni wykorzystać potencjał erotyzmu dla przeżywania radosnej relacji intymnej w związku. I właśnie taki – w zamierzeniu autora – ma być końcowy rezultat tych ćwiczeń.

Jeśli chodzi o sposób „przerabiania” proponowanych zadań, to wydaje się, że najlepszym pomysłem jest uważne wsłuchiwanie się w potrzeby własne oraz partnera/partnerki. Nie ma konieczności „przepracowania” całego materiału w ściśle określonym limicie czasowym, np. w miesiąc. To nie wyścigi, nie ma co się spieszyć. Dużo lepsze efekty osiągniecie, jeśli będziecie działali w myśl zasady: „mniej, a dokładniej”. Proszę tylko o jedno: Nie zniechęcajcie się, bo nawet jeśli pojawią się przejściowe trudności, warto iść do przodu i wyznaczać sobie kolejne cele. No i duuuużo ze sobą rozmawiajcie.

Owocnej pracy!
Kamil Wojciechowski



PO CO UPRAWIAM SEKS?*

- Uprawiam seks po to, by sprawić przyjemność drugiej osobie.
- Uprawiam seks po to, by sprawić przyjemność sobie.
- Uprawiam seks po to, by okazać drugiej osobie, że ją kocham.
- Uprawiam seks po to, by czuć się pożądanym/a.
- Uprawiam seks po to, by czuć się kochanym/a.
- Uprawiam seks po to, by rozładować napięcie seksualne.
- Uprawiam seks po to, by złagodzić stres.
- Uprawiam seks po to, by złagodzić lęk.
- Uprawiam seks po to, by poczuć się wolnym/a.
- Uprawiam seks po to, by poczuć się normalnym/a.
- Uprawiam seks po to, by pogłębić lub wzmocnić związek.
- Uprawiam seks po to, by podtrzymać lub ratować związek.
- Uprawiam seks po to, by się dobrze bawić.
- Uprawiam seks po to, by zaspokoić swoją ciekawość, zdobyć nowe doświadczenia.
- Uprawiam seks po to, by doświadczyć wolności.
- Uprawiam seks po to, by nadać „uroczysty” charakter naszej relacji.
- Uprawiam seks, by wzrastać w świętości.
- Uprawiam seks, by pogłębiać duchową jedność z żoną/mężem.
- Uprawiam seks, bo to, aby w ten szczególny sposób przeżywać obecność Boga między nami.
- Uprawiam seks, bo jest darem Boga i pieczęcią sakramentu małżeństwa.
- Uprawiam seks po to, by
- Uprawiam seks po to, by
- Uprawiam seks po to, by
- Uprawiam seks po to, by
- Uprawiam seks po to, by
- Uprawiam seks po to, by

* Por. A. Szeżyńska, *Warsztaty intymności*, Wydawnictwo Otwarte, 2020, s. 84.

I. INICJOWANIE I ODMAWIANIE SEKSU

W książce *Sex & smile* pisałem o tym, że odmowa współżycia albo brak inicjatywy ze strony jednego z partnerów są jednymi z największych problemów par, szczególnie tych z długim stażem. Pary różnie sobie z tym radzą. Jedne ignorują temat i zbywają milczeniem, inne wchodzą na ścieżkę świadczenia sobie „seksu z litości”, szantażu, traktowania seksu jak karty przetargowej... Żadna z tych dróg nie jest godna polecenia. Nie tylko nie pozwala rozkwitnąć relacji i nie umacnia wzajemnej więzi, ale wcześniej czy później może doprowadzić do poważnego kryzysu w związku. Z drugiej strony ciężko jest sobie wyobrazić dwoje ludzi, którzy mają identyczne seksualne oczekiwania, potrzeby i nadzieje. Jesteśmy różni i to normalne, że jedno z partnerów może dążyć do współżycia częściej i bardziej intensywnie niż druga strona, innymi słowy mieć na seks większą ochotę niż partner/partnerka. Co wtedy?

Przede wszystkim – o tym także pisałem z książki – podejmowanie intymnego zbliżenia w stałym związku powinno być motywowane miłością, chęcią pogłębienia więzi, pragnieniem, by pobyć blisko z drugą osobą, a nie ochotą. Ochota (albo jej brak) nie powinna być czynnikiem rozstrzygającym. A jeśli już w małżeńskiej sypialni pada słowo „nie”, to koniecznie trzeba je potraktować jako impuls do dłuższej i szczerzej rozmowy na temat naszych wzajemnych potrzeb i sposobów ich komunikowania. Temu m.in. służą ćwiczenia, które proponuję poniżej.

Więcej: *Sex & smile*, s. 17–28.

ĆWICZENIE 1. SKĄD BRAĆ OCHOTĘ NA SEKS?

Na liście, którą znajdziesz na kolejnej stronie, znakiem zaznacz, czego potrzebujesz, aby mieć większą ochotę na seks. W wykropkowanych miejscach dopisz inne warunki (nieuwzględnione na liście).

UWAGA: Kolejną stronę wydrukuj dwukrotnie.

Twój partner / Twoja partnerka niech zrobi to samo.

Wymieńcie się listami i porozmawiajcie o zaznaczonych polach. Najpierw o tych, które zostały zaznaczone przez Was obojga, a potem o tych, które zazaczyło jedno z Was. Pomyślcie, jak możecie zadbać o to, by – oczywiście na tyle, na ile to możliwe – Wasze potrzeby zostały zaspokojone.

Podejmijcie jedno wspólne zobowiązanie i zapiszcie je tutaj (najlepiej wraz z datą wykonania):

.....

.....

.....

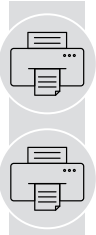
.....

.....

.....

.....

.....



CZEGO POTRZEBUJĘ, ABY MIEĆ WIĘKSZĄ OCHOTĘ NA SEKS?

- obniżenie poziomu życiowego zmęczenia
- wprowadzenie elementów nowości do sypialni (jakich konkretnie?)
.....
- więcej delikatności ze strony partnera/partnerki
- mniej delikatności ze strony partnera/partnerki
- więcej rozmów o seksie
- „usunięcie” z sypialni dziecka
- „usunięcie” z sypialni psa/kota
- wyeliminowanie hałasów/odgłosów (jakich konkretnie?)
.....
- zasłonięcie firanek/rolet
- zamknięcie drzwi sypialni na klucz
- dłuższa gra wstępna
- więcej pieszczot oralnych
- mniej pieszczot oralnych
- seksowne rozmowy i esemesy w ciągu dnia, przed planowanym seksem
- rozwiązanie pozaseksualnych konfliktów w relacji (rozmowa połączona z przebaczeniem)
- mocniejsze angażowanie się partnera/partnerki w prace domowe
-
-
-
-
-

ĆWICZENIE 2. **JAK ZAPRASZAĆ, JAK ODMAWIAĆ**

To ćwiczenie możecie wykonać w odstępach czasowych, tzn. najpierw zająć się inicjowaniem, a dopiero za jakiś czas odmową.

Etap 1. Inicjowanie

Ustalcie dwudniową przerwę od współżycia, podczas której będziecie eksperymentować z inicjowaniem kontaktów seksualnych. Chodzi o to, by jedna strona dała drugiej do zrozumienia, że chce podjąć współżycie.

Jak można dać drugiej stronie sygnał, że mamy ochotę na współżycie? Oto kilka pomysłów, które możecie wykorzystać:

1. Niezobowiązujące notatki.

Pozostaw swojemu partnerowi / swojej partnerce notatkę w miejscu, gdzie na pewno ją znajdzie, z wyraźną sugestią lub propozycją na wieczór.

2. Ustna komunikacja.

Włącz romantyczną muzykę i zaprosz partnera/partnerkę do „przytulanego” tańca. Kiedy już będziecie się kołysać i przytulać, wyszeptaj zaproszenie do intymnego zbliżenia.

3. Niespodziewane pocałunki i czułe dotknięcia.

Zacznij od delikatnego głaskania głowy, rozluźniającego masażu ramion lub masażu stóp. Niech Twój dotyk stopniowo staje się coraz bardziej „jednoznaczny” i intymny.

4. Wspólne eksplorowanie fantazji.

Zacznij tak: „Chciałbym/chciałabym Ci opowiedzieć o mojej fantazji z Tobą...”.

5. Niespodziewane prezenty.

Podaruj swojemu partnerowi / swojej partnerce coś intymnego, coś, co zasugeruje mu/jej Twoją ochotę na bliskość. To może być np. nowa bielizna lub gadżet erotyczny.

Drugiego dnia zamieńcie się rolami.

Następnie porozmawiajcie o tym doświadczeniu. Każde z Was niech powie, które sposoby inicjowania seksualnego zbliżenia ze strony partnera/partnerki były dla niego najbardziej zachęcające i dlaczego, a które nie dawały rezultatu albo dawały skutek wręcz odwrotny.

Wnioski partnera:

.....

.....

.....

.....

Wnioski partnerki:

.....

.....

.....

.....

Etap 2. Odmawianie

Ustalcie dwudniową przerwę od współżycia, podczas której będziecie ćwiczyć odmowę kontaktów seksualnych. Pamiętajcie o tym, że odmawianie seksu partnerowi może być delikatnym zagadnieniem, ale istnieją sposoby, aby to zrobić w sposób empatyczny i zrozumiały.

Oto kilka podpowiedzi:

1. Ustalenie i ustne wyjaśnienie przyczyn odmowy.

Jeśli czujesz się zmęczony/a, zestresowany/a lub po prostu nie jesteś w nastroju, wyjaśnij swojemu partnerowi przyczyny swojej niechęci do seksu. Taka komunikacja może pomóc w zrozumieniu i znalezieniu wspólnego rozwiązania.

2. Zapewnienie wsparcia.

Upewnij się, iż Twój partner / Twoja partnerka wie, że odmowa seksu nie oznacza odrzucenia go/jej jako kochanka. Wyraź swoje uczucia i zapewnij ukochaną osobę o swojej miłości i zaangażowaniu w Waszą relację.

3. Wyrażenie wdzięczności.

Wyraź swoją wdzięczność za zrozumienie i akceptację Twoich potrzeb. To pomoże w utrzymaniu pozytywnej atmosfery i bliskości w Waszym związku.

4. Zaproponowanie alternatywnej aktywności.

Zamiast seksu, możesz zaproponować ukochanej osobie inne sposoby spędzania czasu razem, które będą dla Was obojga satysfakcjonujące. To może być na przykład wspólna kąpiel, masaż albo romantyczny wieczór przy świecach.

Pamiętaj, że kluczowe jest szanowanie granic i potrzeb partnera oraz otwarta, uczciwa komunikacja. Odmowa seksu nie musi prowadzić do konfliktu, jeśli jest przeprowadzona w empatyczny sposób.

Drugiego dnia – zamiana ról.

Na koniec ćwiczenia porozmawiajcie o tym doświadczeniu. Powiedzcie sobie o emocjach, jakich doświadczaliście, zarówno gdy byliście w roli osoby inicjującej seks i spotykającej się z odmową, jak i w sytuacji, gdy to Wy odmawialiście partnerowi/partnerce.

Wspólnie wybierzcie takie sposoby odmawiania seksualnego zbliżenia, które dla Was obojga są do zaakceptowania. Porozmawiajcie także o tych sposobach odmawiania seksu, których nie potraficie ze strony partnera/partnerki zaakceptować. Dlaczego jest to dla Was trudne? Jakie emocje budzi? Jakich miejsc w Was dotyka?

Zapiszcie wnioski z tej rozmowy:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Odkryj radość seksu. Ćwiczenia rozwojowe

Kamil Wojciechowski dla RTCK SA

Autor: Kamil Wojciechowski

Produkcja: RTCK SA

Nowy Sącz 2024

Wydanie I

© RTCK SA 2024

ISBN: 978-83-67960-74-8

Redakcja: Krystyna Sadecka

Skład i łamanie: Adam Gutkowski

Projekt okładki: Katarzyna Halota

RTCK wydawnictwo

Książki, ćwiczenia rozwojowe, kursy

RTCK S.A.

ul. Zielona 27, WSB, bud. B

33-300 Nowy Sącz

tel. 531 009 119

sklep@rtck.pl

www.rtck.pl

Dołącz do społeczności ludzi, którzy chcą robić to, co kochają.

Zapisz się na www.rtck.pl, a będziemy Cię wspierać na tej drodze,

wysyłając wartościowe materiały!

**ODKRYJ RADOŚĆ
SEKSU**



RTCK