

WSTĘP

Ta książka jest dla mnie jak wyjście na Rysy – zdobywanie szczytu, który jest równie imponujący, co trudny, tak samo fascynujący, jak i przerażający. Daje jednak satysfakcję i uczy stawiania czoła własnym lękom.

Wiele razy miałam zrezygnować z pisania. Patrząc na piętrzące się przede mną trudności oraz czytając różne publikacje, a także słuchając niekończących się dyskusji na temat seksualności, jakie toczą się w mediach, obserwując, ile emocji wzbudzają, jakie generują spory i wszechobecny hejt, myślałam: „Na pewno oberwę, jeśli nie z lewej, to z prawej strony. I po co mi to?”.

Pamiętam aż nadto dobrze, jak po opublikowaniu mojej rozmowy z Tomkiem Samołykiem na temat antykoncepcji i metod naturalnych wylało się na mnie w internecie sporo ludzkiej frustracji, żalów i pretensji. Zobaczyłam jednak w tym coś więcej niż tylko chęć pofolgowania swoim negatywnym emocjom. Pod podszewką trudnych komentarzy zobaczyłam masę cierpienia, niewyobrażalne ludzkie tragedie i... ogromne pokłady rozczarowania. Także związane z bardzo osobistymi sprawami: bo nasz związek nie ułożył się tak, jak się tego spodziewaliśmy, bo ciche dni albo awantury zdarzają się coraz częściej, a seks nie przynosi już radości i satysfakcji (a może nie przynosił jej nigdy), bo już nie wiadomo, co robić, by wyzbyć się lęków,

blokad, zahamowań, kogo pytać, kogo słuchać, kto ma rację... A do tego ludzie, którym powinniśmy ufać, nie zawsze potrafią właściwie odpowiedzieć na mnożące się pytania i wątpliwości.

Tamte komentarze pod filmem, a także setki rozmów z parami w gabinecie, w poradni, podczas warsztatów, rekolekcji i szkoleń uświadomiły mi z całą mocą, jak wiele jest w ludziach niepewności, ile pytań i ile niewiedzy. Zrozumiałam też, że w gruncie rzeczy każdemu z nas – niezależnie od jego życiowej sytuacji, światopoglądu, przyjętego systemu wartości czy sympatii politycznych – zależy na tym samym: każdy chce być szczęśliwy w miłości i chce zaznać tego szczęścia także w relacji intymnej z drugim człowiekiem.

Od wielu lat jestem doradcą rodzinnym, interwentem kryzysowym oraz certyfikowanym specjalistą pomocy psychologicznej dla par. Towarzyszę im w pogłębianiu relacji, wysłuchuję ich historii, staram się wraz z nimi szukać odpowiedzi na trudne pytania. W poradni, w gabinecie, podczas warsztatów, rekolekcji i szkoleń, jakie prowadzę w całej Polsce, rozmawiamy o tym, jak poprawiać komunikację w związku, jak kryzysy przekuwać na szanse i wzmocnić więź z ukochaną osobą. Uczymy się mądrego stawiania granic, budowania własnej wartości, szacunku dla swoich potrzeb i dla swojej odmienności, dyskutujemy też o tym, jak radzić sobie z emocjami, stresem i różnymi trudnościami, także w sferze seksualnej.

Nieobce nam są na spotkaniach tematy etyki seksualnej, odkrywania tożsamości płciowej i cieszenia się swoją kobiecością lub męskością, akceptowania swojej seksualności,

pokonywania barier i kompleksów. Pomaga mi w tym wiedza, jaką zdobywam na studiach z zakresu psychoseksuologii. Po ukończeniu szkolenia z terapii par i studiów z doradztwa rodzinnego zdecydowałam się na kolejne studia, gdyż uważam, że to ważne, by ciągle się rozwijać i podnosić kompetencje, a poza tym tematem seksualności człowieka fascynuję się od lat.

W tej książce, która jest moją drugą publikacją (*Obdarowani sobą* ukazali się w 2020 roku¹), podejmuję temat niełatwy, ale bardzo potrzebny. **Książka, którą oddaję dzisiaj w ręce czytelników, odpowiada bowiem na pytanie o to, jakie miejsce powinien zajmować seks w życiu człowieka, by stać się czymś więcej niż tylko seksem w najbanalniejszym, a zarazem najpowszechniejszym rozumieniu.** By stwarzał możliwość spotkania „tu i teraz” z drugim człowiekiem, a nie był tylko odskocznią od trudnej codzienności, by wzmacniał więź, a nie tylko „zaleczał” deficyty i znieczulał na problemy, by był okazją do świętowania, a nie małżeńskim obowiązkiem. By był źródłem prawdziwej, głębokiej radości, a nie tylko chwilową przyjemnością powodowaną przez rozładowanie napięcia. W końcu, by człowiek, z którym idziemy do łóżka, był najbliższym naszemu sercu człowiekiem, a nie narzędziem do zaspokojenia wyłącznie własnych potrzeb. No i odwrotnie: byśmy my byli dla kogoś w łóżku człowiekiem w całej jego pełni, a nie tylko ciałem czy wybranymi jego częściami.

Wątpię, by seks – rozumiany tak, jak rozumie go współczesny świat – dał komuś szczęście w pełnym tego słowa

znaczeniu. Da go dopiero miłość intymna, a ona jest czymś więcej niż seks. Człowiek zasługuje bowiem na coś więcej niż tylko doświadczenie orgazmu (choć ono samo w sobie jest piękne i ważne), bo też jest istotą dużo bardziej złożoną, której bogactwo i piękno wykracza daleko poza najpiękniejsze nawet doznania cielesne. Gra idzie o realną bliskość, więź i takie spotkanie z drugim człowiekiem, które w swoim najpełniejszym i najbardziej intymnym seksualnym wymiarze zahacza o transcendencję.

Książka, którą oddaję wraz z wydawnictwem RTCK w Wasze ręce, nie ma ambicji być książką naukową, choć odwołuję się w niej do wielu badań i najnowszych odkryć nauki. Jest raczej próbą podzielenia się autentycznymi i bardzo intymnymi przeżyciami ludzi, z którymi dane mi było się spotkać w poradni, oraz moimi własnymi.

Książka ta w swoim najgłębszym założeniu ma łączyć – nie dzielić. Choć temat, który podejmuję, jest często krytykowany, obśmiewany, infantylizowany, spłycony i poddawany przeróżnym manipulacjom przez różne środowiska, to wierzę, że jeśli zaczniemy mówić o seksualności z pełną otwartością, z szacunkiem dla człowieka w całej jego odmienności i unikatowości, a zarazem nie bojąc się tego, co niosą najnowsze odkrycia nauki, to – nie mamy wyjścia – musimy zbliżyć się do Prawdy, a zatem także i do siebie nawzajem. Moim zamiarem jest na nowo połączyć to, co często zostało niepotrzebnie rozdzielone, seksualność z miłością, duchowość z psychologią, a rzeczywistość, która nas otacza, z wewnętrznym uniwersum człowieka. Chcę pokazać – nie unikając wcale trudnych tematów – że

możliwe jest życie w wewnętrznej spójności i prawdziwości oraz w zgodzie z najgłębszym pragnieniem ludzkiego serca – pragnieniem zbudowania bezpiecznej i trwałej więzi z Bogiem, samym sobą i drugim człowiekiem.

Drogi Czytelniku, dziękuję Ci za zaufanie. Mam nadzieję, że na kartkach tej książki i w historiach, którymi będę się z Tobą dzielić, odkryjesz część siebie i nieco lepiej siebie poznasz, a to niewątpliwie przełoży się na jakość Twoich relacji i poczucie szczęścia.



W rozdziale pierwszym, zatytułowanym *Miłość intymna. Seksualna liga mistrzów*, piszę o tym, czym jest miłość intymna i czym różni się od „zwykłego” seksu oraz jakie znaczenie mają intymność, namiętność i zaangażowanie w stałych związkach. Obalam przekonanie, jakoby małżeństwo nieuchronnie prowadziło do seksualnej nudy i zabijało namiętność – przeciwnie, ustami moich rozmówców pokazuję, że dopiero w trwałym i wyłącznym związku możliwe jest wykorzystanie w pełni seksualnego potencjału i doświadczenie genialnego seksu, a kryzysy małżeńskie niekoniecznie muszą być przekleństwem, gdyż mogą też stwarzać szanse na wyjście na „wyższy level” małżeńskiej przygody.

W rozdziale drugim *Miłość wolna od smogu* obalam stereotypy na temat czystości i wstrzemięźliwości seksualnej. Stawiam pytanie, dlaczego czystość tak źle się ludziom kojarzy i wspólnie z moimi rozmówcami zastanawiam się,

o co tak naprawdę chodzi w czystości (także przed ślubem) oraz jak odróżnić czystość od wstrzemięźliwości. Podaję logiczne i naukowe argumenty „za czystością”, ale nie uciekam też od trudnych pytań, przeciwnie, zbieram je w osobnym podrozdziale Q&A, w którym odpowiadam na różne wątpliwości dotyczące seksu pozamałżeńskiego, masturbacji, pornografii, lęku przed ciążą itd.

Rozdział trzeci, który zatytułowałam *MRP – hit czy kit?*, zaczynam od prowokacyjnego pytania, czy Kościół ma monopol na metody naturalne, po co nam w ogóle te metody, skoro jest wygodniejsza droga i czy są one skuteczne. Temat jest trudny i wzbudza wiele kontrowersji także u ludzi Kościoła, wśród których tu i ówdzie przebijają się czasem nieśmiało zapytania o to, czy Kościół słusznie upiera się, kategorycznie odrzucając antykoncepcję. Jak wiadomo, stosowanie metod naturalnych niesie za sobą szereg wyzwań, takich jak choćby konieczność zachowania balansu między potrzebą bliskości a rytmem płodności. W tym rozdziale padną nawet tak skrajnie trudne pytania, jak to, czy MRP (Metody Rozpoznawania Płodności) mają sens w sytuacji, gdy ewentualna ciąża byłaby zagrożeniem dla życia kobiety i dlaczego Kościół nie daje jednoznacznych odpowiedzi na wszystkie moralne dylematy.

W ostatnim, czwartym rozdziale, podpowiadam kilka trików, które mogą na nowo rozpalic ogień w sypialni i wzbudzić namiętność. Są wśród nich m.in. umiejętnie prowadzona gra wstępna, głębokie przytulenie, czuła rozmowa, ale i wiele innych. Na tym jednak nie koniec. Bo co robić, jeśli nie ma się ochoty na seks? Jakie mogą być tego

przyczyny, jak odczytywać w sobie potrzeby seksualne, jak je rozbudzać albo hamować – w zależności od okoliczności, oraz czy i jak odmawiać seksu, gdy żyje się w małżeństwie? W obrębie tego rozdziału zamieszczam kilka wskazówek tylko dla mężczyzn oraz podrozdział „dla niej” – sądzę bowiem, że lepsza znajomość naszych wzajemnych potrzeb i oczekiwań oraz szacunek dla nich – połączony z poczuciem własnej wartości – to podstawa, by budować z kimś prawdziwą intymną bliskość.

Na końcu książki zamieszczam wykaz wartościowej literatury w przekonaniu, że wiedza na temat ludzkiej seksualności i znajomość mądrych źródeł to dziś absolutne *must have*, jeśli chce się przeżyć swoje życie świadomie i w pełni.



Na koniec ważna uwaga! Historie przedstawione w tej książce są autentyczne, choć z oczywistych względów zostały zmienione imiona (pewne fakty zostały też pominięte lub zmodyfikowane tak, by uniemożliwić bezpośrednią identyfikację osób). Wszystkie rozmowy odbyły się naprawdę, a moi rozmówcy wyrazili zgodę na ich publikację w podanej formie.

Naturalnie, niektóre wątki zostały dla potrzeb książki skrócone, przeredagowane i uproszczone, gdyż nierealne byłoby przytaczanie wielogodzinnych dialogów. Przemyślenia i wnioski formułowane w odniesieniu do poszczególnych przypadków często są wynikiem nie jednego, a kilku, a nawet kilkunastu spotkań, choć komuś mogłoby się

wydawać, że wszystko dzieje się w bardzo krótkim czasie. Nie do końca tak jest. Do najpiękniejszych i najgłębszych przemyśleń dochodzi się zwykle po wielu miesiącach, a nawet i latach. Warto o tym pamiętać także po to, by podczas lektury książki być wyrozumiałym dla samego siebie i dać sobie czas na spokojną refleksję.