

COCO BERLIN

Pussy joga

Trening mięśni dna miednicy –
twój sposób na zmysłowość, pewność siebie i dobry seks



COCO BERLIN

Pussy joga

Trening mięśni dna miednicy – twój sposób
na zmysłowość, pewność siebie i dobry seks

Ilustracje: Heike Kmiotek
Przekład: Elżbieta Cieślak

G A L A K T Y K A

Wydanie oryginalne opublikowano w języku niemieckim pod tytułem:
Pussy Yoga – Das Beckenbodentraining für ein erfülltes Liebesleben
Coco Berlin © 2018 Verlag Komplet Media, Grünwald, Niemcy.

Wszelkie prawa zastrzeżone.
www.komplett-media.com

© Layout, skład oraz ilustracje i projekt okładki
przygotowało Verlag Komplet Media, Grünwald, Niemcy.

Przekład na język polski powstał z udziałem agencji Maria Pinto-Peuckmann,
Literary Agency, World Copyright Promotion, Kaufering, Niemcy
oraz agencji Macadamia Literary Agency, Warszawa.

Wydanie polskie © 2020 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-764-0

Konsultacja: Katarzyna Piotrowska
Redakcja: Beata Otocka
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

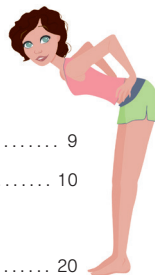
Projekt okładki na podstawie
projektu oryginalnego: Artur Nowakowski
Skład: Garamond
Druk: Zakład Graficzny COLONEL S.A

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje dotyczące zdrowia i opieki zdrowotnej. Powinna być traktowana jako uzupełnienie, a nie zastępstwo konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia, jak również trenerem personalnym. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program terapeutyczny na własną rękę. Wszelkie decyzje dotyczące zdrowia powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem. Dotożono wszelkich starań, aby informacje zawarte w tej książce były dokładne i aktualne w dniu publikacji. Ani wydawca, ani autor nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek medyczne konsekwencje stosowania metod zasugerowanych w tej książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiar-skich, nagrywających i innych.

Spis treści



Słowo wstępne.....	9
Co znajdziesz w tej książce?.....	10
O pussy - naukowo	20
Dlaczego pussy?	21
Dlaczego „pussy joga”?.....	23
Dlaczego nasze najintymniejsze narządy i dna naszych miednic są rozciągnięte i pospinane?.....	24
Jak dotarłam do dna miednicy i jak powstała moja metoda?	27
Wiedza o dnie miednicy przyszła do mnie w sposób nieoczekiwany.....	27
Zostanę tancerką brzucha!.....	29
Trop prowadzi do Egiptu.....	31
<i>Embodiment</i> – moja droga do celu.....	34
Kluczem jest dno miednicy.....	36
<i>Embodiment</i> zmysłów	38
Jak powstaje świadomość ciała?.....	40
Jak dochodzi do utraty świadomości ciała?.....	41
Poszukiwanie skarbów w podświadomości.....	43
Bycie pewną siebie jest sexy	46
Związek między postawą ciała a stanem umysłu.....	47
Zestresowana nie jesteś sexy	49
Dlaczego rzeczy proste są takie trudne?.....	50
Nawiązanie łączności między ciałem a umysłem	53
Integracja dna miednicy – instrukcja krok po kroku.....	56
Jak najlepiej ćwiczyć?.....	57
Gdzie najlepiej ćwiczyć?.....	60
Dlaczego wczuwanie się w ciało jest takie ważne?.....	61

"Zmysłowy" trening 63

Budzimy dno miednicy 64

Ćwiczenie 1. Wybadaj dotykiem kości miednicze 65

Warstwa zewnętrzna 68

Ćwiczenie 2. Szukanie pierwszej warstwy dna miednicy 69

Ćwiczenie 3. Całkowite rozluźnianie pierwszej warstwy 70

Warstwa środkowa 71

Ćwiczenie 4. Szukanie środkowej warstwy dna miednicy 71

Ćwiczenie 5. Odpężanie warstwy środkowej 72

Warstwa wewnętrzna 73

Pussy i dno miednicy 74

Ćwiczenie 6. Odpuszczanie napięcia w waginie i jej okolicy 76

A co z mięśniami pośladków? 77

A co z mięśniami brzucha? 78

Ćwiczenie 7. Masaż brzucha 78

Ćwiczenie 8. Opuszczanie miednicy i organów wewnętrznych
do podłoża – głęboki relaks 79

Dno miednicy i oddech 80

Ćwiczenie 9. Całościowe oddychanie dna miednicy 81

Ćwiczenie 10. Medytacja dna miednicy 82

Giętkie stawy biodrowe 86

Ćwiczenie 11. Lokalizowanie stawów biodrowych
i pobudzanie ich do działania 86

Uaktywnienie dna miednicy 88

Ćwiczenie 12. Krowa-kot 88

Ćwiczenie 13. Zbliżanie do siebie kości kulszowych 91

Ćwiczenie 14. Poruszanie kośćmi biodrowymi
w kierunku przeciwnym do siebie 92

Ćwiczenie 15. Podwijanie miednicy wraz z kością ogonową 93

Ćwiczenie 16. Zobacz ogon w swojej kości ogonowej 94

Ćwiczenie 17. Reakcja łańcuchowa 95

Ćwiczenie 18. Rozluźnianie się – potrząśnięcie podniesionymi nogami 96

Silna i zmysłowa 97

Ćwiczenie 19. Wewnętrzne krążenie miednicą w leżeniu na plecach 97

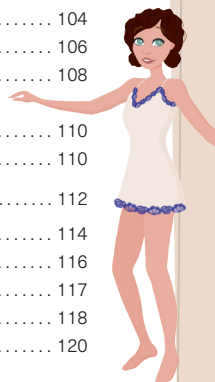
Ćwiczenie 20. Wewnętrzne krążenie miednicą w leżeniu na brzuchu 98

Ćwiczenie 21. Ciesz się siłą ciężkości i „siłą lekkości” 99

Ćwiczenie 22. Naszyjnik z pereł 100



Ćwiczenie 23. Skręcanie bioder w pozycji leżącej	102
Ćwiczenie 24. Kręcenie ósemek miednicą w pozycji leżącej	102
Ćwiczenie 25. Zakreślanie wielkich kąt miednicą – pozycja leżąca	103
Ćwiczenie 26. Sterowanie ruchami nóg z dna miednicy	104
Ćwiczenie 27. Masaż miednicy – otwieranie wszystkich jej stawów	106
Ćwiczenie 28. Miednica jako tarcza zegara	108
Ćwiczenie 29. Wczuwanie się we własne ciało to bardzo seksowne zajęcie	110
Ćwiczenie 30. Dno miednicy w pozycji <i>plié</i>	110
Dno miednicy i taniec	112
Ćwiczenie 31. Przechylanie miednicy w przód i w tył	114
Ćwiczenie 32. Podnoszenie bioder	116
Ćwiczenie 33. Wykonywanie wewnętrznych obrotów miednicą	117
Ćwiczenie 34. Przesuwanie miednicy na boki i reakcja łańcuchowa	118
Ćwiczenie 35. Twoja miednica „tańczy twista”	120
Ćwiczenie 36. Zakreślanie rombów miednicą – sposób na seksowny chód	120
Ćwiczenie 37. Zakreślanie biodrami wielkich kąt	122
Ćwiczenie 38. Spontaniczny taniec	124
Trening dna miednicy w biurze	126
Ćwiczenie 39. Podnoszenie i prostowanie miednicy – w wyobraźni	126
Ćwiczenie 40. Minispódniczka – równoważenie napięć występujących w miednicy	129
Ćwiczenie 41. Wciskanie stóp w podłogę	130
Ćwiczenie 42. Zsuwanie i rozsuwanie kolan	131
Ćwiczenie 43. Przesuwanie kości biodrowych i kości krzyżowej w kierunku przeciwnym do siebie	132
Ćwiczenie 44. Jazda konna	134
Ćwiczenie 45. „Opadający” oddech	136
Ćwiczenie 46. Konfrontacja z rzeczywistością	137
Ćwiczenie 47. Swobodne opuszczanie dna miednicy	138
Ćwiczenia wagi	140
Ćwiczenie 48. Wewnętrzna retrospektywa – ćwiczenia wewnątrz wagi	140
Ćwiczenie 49. Zbliżanie do siebie ścian wagi	141
Ćwiczenie 50. Winda	142
Powrót do korzeni	144
Ćwiczenie 51. Głęboka pozycja kuczna	148
Pussy yin	151



Ćwiczenie 52. Rozciąganie tydek.....	152
Ćwiczenie 53. Rozciąganie tytu nóg.....	152
Ćwiczenie 54. Rozciąganie mięśni biodrowo-łędźwiowych	154
Ćwiczenie 55. Opuszczanie nóg rozłożonych na ścianie	156
Ćwiczenie 56. Rozciąganie klatki piersiowej	157

Anatomia pussy – co wiesz o swoich zewnętrznych narządach płciowych?..... 158

Ćwiczenie 57. Budzimy naszą śpiącą królowę	160
Ćwiczenie 58. Medytacja intymna.....	162

Zmysłowość i seks..... 163

Naprawdę dobry seks..... 164

Dlaczego dobry seks i przeżywanie orgazmów są dla nas takie ważne?.....	164
Jak często powinnam uprawiać seks?.....	168
Jak działa kobiecy orgazm?.....	169
Odpuść sobie	174
Rób, co chcesz.....	176
Poczucie bezpieczeństwa, odprężanie się, orgazmy.....	179
Zgoda na intensywne przeżywanie emocji.....	182
Ćwiczenie. Wolność emocjonalna.....	184
Kobiecy rytm	187

Otwarte zmysły, otwarte serca..... 190

Życie w danym momencie	191
Zmysłowy świat przyrody	192
Nasza fenomenalna skóra	193
Ćwiczenie. Zwiększenie odczuwania w skórze.....	193
Rytuály pielęgnacyjne.....	194
Ćwiczenie. Czas dla siebie.....	194
Masaż.....	195
Automasaż.....	195

Słowo końcowe – zaakceptuj siebie..... 198

Podziękowania..... 201

Indeks..... 202

Przypisy..... 203

O autorkach..... 207



Dlaczego pussy?

Dlaczego używam tego słowa? Kiedy w wydawnictwie zaproponowano mi, aby zatytułować książkę *Pussy yoga*, nie byłam tym zachwycona. W mojej metodzie nie zajmuję się jedynie kobiecymi narządami płciowymi, proponuję o wiele więcej, poza tym słowo *pussy* używane jest najczęściej w znaczeniu trochę lekceważącym. Czy istnieją jednak słowa dla określenia intymnych części kobiecego ciała, które nie miałyby niemiłego wydźwięku albo nie brzmiałyby medycznie lub nijako. Słowo „pochwa” na pewno nie brzmi ładnie¹⁰. W XVI wieku pod wpływem łacińskiego terminu *vagina*¹¹ słowa „pochwa” zaczęto używać do określenia specjalnego futerału na miecz czy szpadę oraz do nazywania kobiecych narządów płciowych. Krótko mówiąc, najintymniejsza część naszego ciała zaczęła być definiowana jako pojemnik na męski organ płciowy. W swojej książce *Druga płeć* filozofka i feministka Simone de Beauvoir pisze, że to mężczyźni z biegiem wieków zrobili z kobiet „drugą płeć”. W terminologii egzystencjalnej tej autorki oznacza to, że mężczyzna uznał się za istotę absolutną, esencję człowieczeństwa i podmiot, kobiecie natomiast przydzielił rolę „innego” albo przedmiotu czy obiektu. Dlatego też termin „pochwa” należy uznać za symptomatyczny dla roli, jaką kobiety odgrywały kiedyś w społeczeństwie; dzisiaj jest ono co najmniej nieodpowiednie.

Miejsce, które dostarcza nam najpiękniejszych odczuć i pozwala przeżywać orgazm, miejsce mocy, najintymniejszego połączenia ze sobą i ewentualnie z partnerem, miejsce, któremu poświęcona jest ta książka, zdecydowanie wymaga własnej nazwy. Feministyczne autorki, takie jak Eve Ensler, Naomi Wolf i Regena Thomashauer, uważają, że deprecjonujące określanie kobiecych narządów płciowych w społeczeństwach patriarchalnych, takich jak nasze, ma być środkiem do

pozbawienia kobiet poczucia sprawczości i mocy^{12,13}; ja sama w swojej pracy z kobietami i ogólnie w naszej kulturze widzę pokłady wstydu przykrywające sprawy związane z seksualnością i naszym kobiecym organem płciowym. W innych kręgach kulturowych są piękniejsze i bardziej odpowiednie określenia, choćby pochodzące z sanskrytu słowo *joni*, oznaczające „źródło, początek, miejsce spoczynku, naczynie, miejsce pobytu, gniazdo”. Zamiast jednak szukać słów w innych kulturach czy wymyślać nowe, postanowiłam wykorzystać słowo *pussy* i wprowadzić je na salony. Co prawda nadal używane jest ono w znaczeniu niezbyt pozytywnym, ale wiele nowoczesnych feministek wciągnęło je na swoje sztandary, przykładem mogą być zespoły muzyczne *Pussy Riot* i *Perfect Pussy*, ruch *Pussy Grabs Back* związany w proteście przeciwko seksizmowi amerykańskiego prezydenta, bestseller „*New York Timesa*” *Pussy* autorstwa Regeny Thomashauer czy *Pussy Terror*, program telewizyjny niemieckiej komiczki Carolin Kebekus. W tę rodzącą się feministyczną tradycję wpisuje się nasz tytuł *Pussy yoga*. Musimy odzyskać dla siebie słowo *pussy* i śmiało go używać; to my, kobiety, zadecydujemy o jego znaczeniu.

Mam nadzieję, że będziesz czytać moją książkę w kawiarni lub w metrze i rozmawiać o niej z przyjaciółkami. Wymienianie uwag pomiędzy kobietami na temat intymnych części ich własnego ciała powinno stać się rzeczą normalną.

Angielskie słowo *pussy* brzmi dobrze, a wywodzi się ze staroeuropejskiego pojęcia określającego kota. Począwszy od XVII wieku, zaczęto posługiwać się nazwą *pussy*, mówiąc o dziewczynach i kobietach¹⁴. Kot, koteczka i – idąc dalej – lwica to wspaniałe określenia dla naszego skarbu: koty są delikatne i miłe oraz wiedzą, jak zdobyć uwagę innych. Sposób, w jaki się relaksują, opanowana przez nich do mistrzostwa sztuka

rozkoszowania się otrzymywanymi pieszczotami, pewność i zmysłowość w poruszaniu się, niezależność, dzikość i sprawność fizyczna mogą być dla nas tylko inspiracją. Wszystkie te cechy należą zresztą do natury naszej pussy i nieważne, czy jest już ona w pełni rozbudzona czy jeszcze drzemie i czeka, aby ją obudzić. Jeśli chodzi o anatomię, to terminem pussy określam w tej książce całość sromu i wewnątrz waginy.

Dzięki pussy jodze odnajdziemy naszą pierwotną, instynktowną naturę, nawiążemy kontakt ze swoim ciałem, staniemy się pewne siebie, zmysłowe, zręczne i silne niczym lvice.

Dlaczego „pussy joga”?

Pojęcie „joga” może być rozumiane jako „stopień się” ciała i duszy w jedno z najwyższą świadomością; każdą drogę wiodącą do samopoznania można określić mianem jogi. Jest wiele różnych dróg jogi¹⁵. Droga, którą my pójdziemy, to droga pussy. Łączy ona ciało z duchem jak każda joga (o czym może wiesz z zajęć hatha jogi), nie ma w niej jednak koniecznych do wykonania stałych sekwencji ruchowych; w naszej jodze – z ciekawością i wyostrozonymi zmysłami – będziemy badać możliwości ruchu wyprowadzonego z miednicy. Nie chodzi przy tym o perfekcyjne wykonanie ćwiczeń, lecz o autentyczność zachowania, o intensywność i witalność. U nas nie ma świętych tekstów i tradycji – i nie ma mistrzów. To ty jesteś swoją mistrzynią; twoim guru jest twoje ciało, twoja pussy. Chcę cię zapoznać z metodą, dzięki której odnajdziesz własną seksualność i osobistą moc. Jednakże mądrość, którą odkryjesz, w rzeczywistości już w tobie jest i tylko ty sama możesz jej w sobie doświadczyć.

Utarło się przekonanie, że wszyscy z natury jesteśmy ekspertami w dziedzinie seksu. Skąd się wzięło to przeświadczenie? W przeciwieństwie do zwierząt, żeby się rozmnożyć, nie musimy robić w łóżku tego, co najkonieczniejsze. Skoro dysponujemy różnymi sposobami zapobiegania niechcianej ciąży, możemy uczynić z seksu prawdziwą sztukę, która wzbogaci nasze życie pod względem emocjonalnym, duchowym

i intelektualnym. Tak jak mistrzowie tanga, mądrzy jogini czy wybitni kucharze – tak samo wspaniałe kochanki nie spadają z nieba. Od tysięcy lat eksperci ze wszystkich kultur zastanawiają się, jak rozwijać różne umiejętności i sztuki, aby wspiąć się w nich na wyżyny sztuki. Dzięki przekazywaniu wiedzy, nie musimy dziś zaczynać od zera i błędzić po omacku, możemy uczyć się od najlepszych, jak surfować na wysokiej fali. Nikomu nie przyszłoby do głowy, żeby wziąć udział w zawodach karate bez odpowiednich treningów, tymczasem przyznaje się, że chciałoby się dowiedzieć czegoś na temat własnej seksualności czy intymnych części swojego ciała, to sprawa tabu. Zamierzam się rozprawić z tym tabu, ponieważ większość kobiet nie ma najmniejszego pojęcia o mocy dna miednicy i orgazmów.

Dlaczego nasze najintymniejsze narządy i dna naszych miednic są rozciągnięte i pospinalne?

Z jednej strony jest to związane z tym, że w ciągu ostatnich 12 tysięcy lat, odkąd zaczęliśmy wieść osiadły tryb życia, warunki naszej egzystencji radykalnie się zmieniły i nie żyjemy w sposób, do jakiego przygotowała nas ewolucja¹⁶, z drugiej zaś strony doprowadziliśmy do oddzielenia ciała od świadomości. Jako myśliwi, zbieracze i rybacy wiedliśmy pod każdym względem ruchliwe życie. Poruszaliśmy naszym ciałem, zapewniając mu optymalny trening fizyczny, i posługiwaliśmy się nim najlepiej, jak mogliśmy. W zależności od miejsca i okoliczności życiowych pokonywaliśmy długie trasy, idąc czy biegnąc; wspinaliśmy się, nurkowaliśmy, polowaliśmy – a przykucaliśmy czy siadaliśmy jedynie po to, żeby odpocząć i zająć się pracą wykonywaną na ziemi. Ponadto życie społeczności naszego plemienia toczyło się pośród przyrody. Każdy z jej członków potrafił wykonać niemal wszystkie potrzebne czynności, co pozwalało na utrzymywanie ciała i ducha w dobrej formie. Gdy zaczęliśmy oswajać zwierzęta i uprawiać rośliny, a przez to zwiąaliśmy się z jednym miejscem, rozwinęła się większa specjalizacja. Powstały grupy zawodowe,

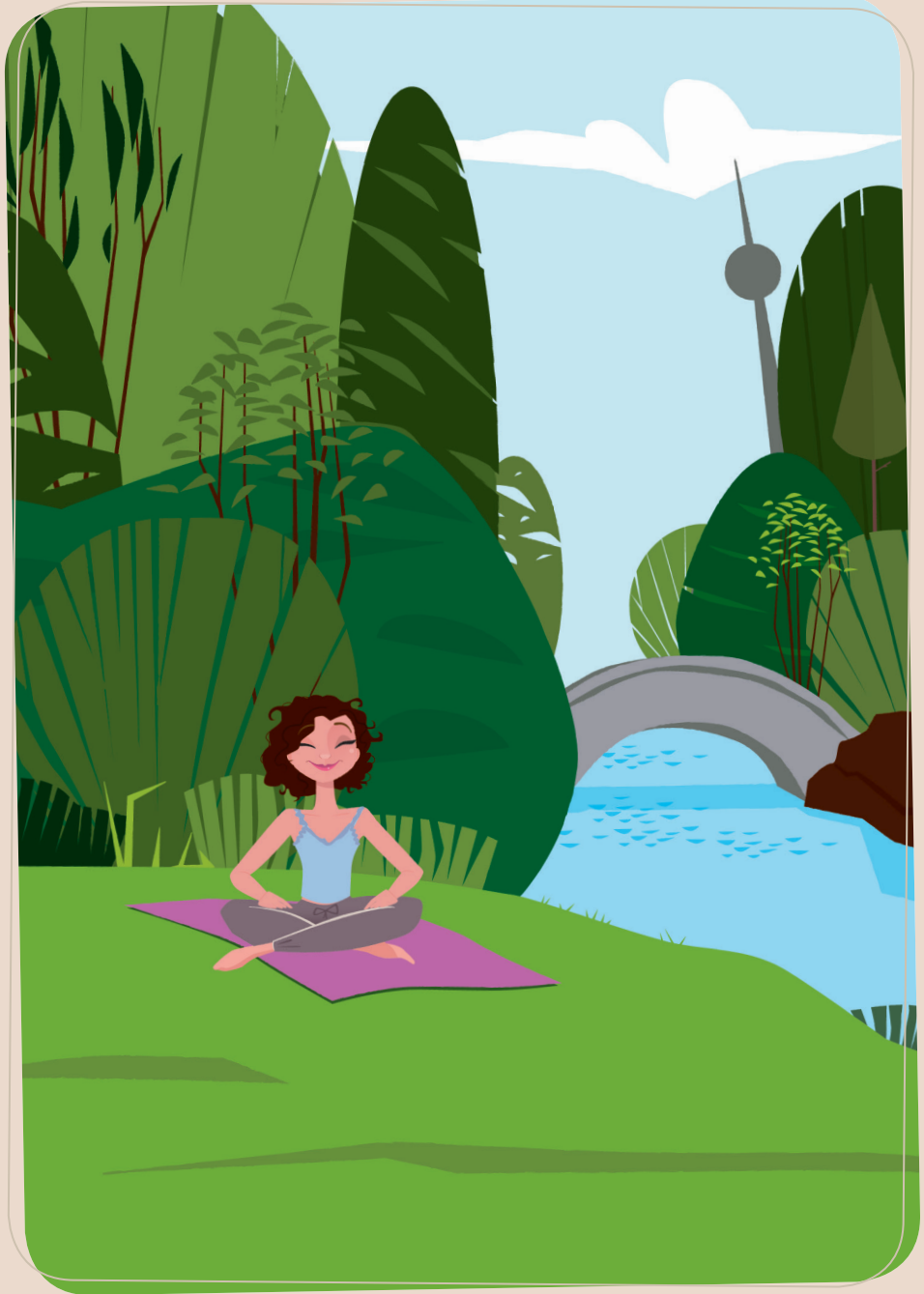
które stale zajmowały się wykonywaniem tych samych czynności, aż w trakcie procesów uprzemysłowienia większość z nas zaczęła pracować prawie wyłącznie w pozycji siedzącej lub stojącej i w przeciwieństwie do naszych przodków niemal przestaliśmy się ruszać. Dzisiaj, korzystając z nowoczesnych środków komunikacji, jeździmy zamiast chodzić. A wraz z upowszechnieniem mediów – poczynając od gazet i książek, przez radio i telewizję, a kończąc na internecie i smartfonie – nie tylko nie ruszamy się z miejsca, lecz spędzamy czas wolny od pracy, siedząc nieruchomo i biernie konsumując. Sprawę ruchu załatwiamy 60-minutowym treningiem na siłowni, dochodząc podczas tych ćwiczeń do granic swoich fizycznych możliwości.

Dzisiaj spędzamy przeciętnie 13 godzin dziennie w pozycji siedzącej. Normalna dla nas, ale fatalna dla naszych wagin i miednic pozycja, podczas której mościmy się na krzesłach, fotelach itd., upowszechniła się dopiero w ciągu ostatnich 200 lat; także siedząca toaleta¹⁷ obecna jest w naszych domach dopiero od połowy XIX wieku. W ten sposób zaostrzyły się wszystkie problemy związane z dnem miednicy i narządami brzucha. Przestaliśmy prowadzić życie „zgodne z naturą”. Nie ma to jednak samych złych stron, przeciwnie, nasza egzystencja jest teraz wspaniała, nie zamieniłabym się z naszymi przodkami, nie zrezygnowałabym z możliwości swobodnego kształtowania własnego życia czy możliwości korzystania z internetu. Poza tym na pewno nie jesteśmy bezradne – korzystając z ćwiczeń i różnych tricków proponowanych w mojej metodzie, możesz obudzić w sobie zdolności i przyswoić umiejętności dawno zapomniane przez naszą cywilizację. Z kolei dzięki cywilizacji możesz korzystać z wyników najnowszych badań i z najlepszych narzędzi oraz wskazówek, które pozwolą ci osiągnąć radość i spełnienie w życiu erotycznym. Twoim przodkiniom z epoki kamienia łupanego nawet nie śniło się o takich możliwościach.

Drugą istotną przyczyną mizernego stanu miednic i wagin współczesnych kobiet jest to, że w przeciwieństwie do naszych przodkiń do

tego stopnia odcięliśmy się od własnego ciała oraz jego naturalnych popędów i instynktów, że nie potrafimy dziś w naturalny sposób radzić sobie ze stresem i go „zdemontować”, gdy zagrożenie już minęło. Dlatego też jesteśmy jedynymi zwierzętami (wyjąwszy zwierzęta trzymane w niewoli lub zwierzęta domowe), które potrafią rozwinąć trwałe symptomy stresu i zafundować sobie traumę. Stres wywiera istotny wpływ na osłabienie mięśni dna miednicy¹⁸. Powstaje zamknięte koło: ludzie z osłabionym dnem miednicy mają większą skłonność do psychicznej niestabilności i są bardziej podatni na stres¹⁹. Trzecim decydującym czynnikiem, który przyczynił się do tego, że utraciliśmy naturalny dostęp do własnej miednicy, jest kościelna pruderia, która „najpiękniejszą sprawę na świecie” i wszystkie związane z nią części ciała obłożyła tyłoma tabu i tak nakazała się ich wstydzić, że po dziś dzień nas to paraliżuje. Chociaż do wizerunku szczęśliwego życia należy uprawianie seksu, dzisiaj do współżycia seksualnego dochodzi rzadziej niż kiedykolwiek przedtem²⁰. Według Moshé Feldenkraisa obszary ciała doświadczone kulturą stygmatyzacją znikają z naszego obrazu siebie²¹.

W tym miejscu wkracza nasza joga. Ćwiczenia pozwolą ci na stworzenie nowego neurologicznego obrazu siebie samej, który ponownie umieści w twojej świadomości dno miednicy. Jednocześnie będziesz miała okazję uwolnić się od podświadomych schematów myślowych i ukształtować swoją seksualność według własnych kryteriów.



Giętkie stawy biodrowe

Czy wiesz, gdzie znajdują się twoje stawy biodrowe? Większość z nas ma problem, by je właściwie umiejscowić. Jeśli jednak potrafisz dokładnie zlokalizować i uaktywnić staw biodrowy, nie tylko będzie ci łatwiej wykonywać proponowane przeze mnie ćwiczenia, ale zmieni się także twój sposób chodzenia (stanie się bardziej seksowny) oraz poprawi się postawa ciała.

ĆWICZENIE 11. Lokalizowanie stawów biodrowych i pobudzenie ich do działania



- 1 Podstawowa pozycja leżąca – podnieś jedną nogę i zacznij nią swobodnie poruszać, wyprowadzając ruch z biodra. Trzymaj nogę raz wyprostowaną, raz zgiętą. Spróbuj poruszać nią we wszystkich kierunkach. Punkt czy miejsce, wokół którego przebiegają ruchy, to właśnie staw biodrowy. W tym stawie, leżąc w nim jak w misce, znajduje się głowa kości udowej, można nią kręcić i obracać we wszystkich kierunkach. Podobną ruchomość wykazuje jedynie staw barkowy.
- 2 Opuść nogę i porównaj obie strony ciała. Czy obie nogi czujesz tak samo, czy może jest jakaś różnica?
- 3 Powtórz zabawę z drugą nogą.
- 4 Wypróbuj ćwiczenie na stojąco, zarezerwuj sobie więcej miejsca, abyś mogła także wykonać ruch do tyłu; ponownie porównaj obie strony ciała.

Ćwiczenie w wersji stojącej jest stałym elementem mojej codziennej rozgrzewki. Możesz sprawdzić jego przydatność, wykonując je przed przystąpieniem do swoich zwykłych aktywności sportowych.

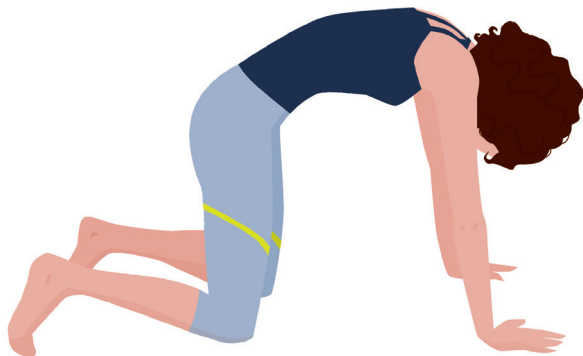
Uaktywnienie dna miednicy

W przedstawionych ćwiczeniach wprawimy w dynamiczny ruch znane ci już kości tworzące miednicę. To najbardziej efektywny sposób uruchomienia „głównego zasilacza”, czyli dźwigacza odbytu – wewnętrznej warstwy dna miednicy, i połączenia go z leżącymi wokół mięśniami, tak aby jako ich centrum mógł osiągnąć szczyt swojej formy. Pamiętaj o odprężeniu mięśni zwieracza, wagi i okolic, pośladków i brzucha, a także o świadomym rozluźnianiu całej miednicy.

ĆWICZENIE 12. Krowa-kot

- 1 Przyjmij pozycję na czworakach i – niczym nie pierwszej już młodości krowa – ciężko zwieś kręgosłup. Odcinek szyjny ma być harmonijnym przedłużeniem twojego kręgosłupa.





- 2 Podciągnij pępek do góry w kierunku sufitu i napnij plecy, aby powstał koci grzbiet. Pozwól swobodnie opaść głowę.
- 3 Przechodź płynnie z jednej pozycji do drugiej (od krowy do kota) i obserwuj harmonijny ruch swojego kręgosłupa; spróbuj równomiernie rozluźniać i napinać kręgi. Co się dzieje z twoją miednicą? Jak poruszają się kości miednicze? Postaraj się je wyczuć.
- 4 W optymalnej sytuacji stwierdzisz, że gdy „robiłaś krowę”, twoje kości kulszowe, a dokładniej guzy kulszowe, rozsunęły się, a kość ogonowa i krzyżowa stały się z tyłu jakby bardziej wystające i odsunęły się od kości łonowej. Tym samym twoja miednica rozszerzyła się w dole, a prawdziwego rozciągnięcia doświadczyło jej dno. Może miałaś wrażenie pewnego ciągnięcia w pierwszej warstwie dna? Spróbuj odprężyć tę warstwę, aby mogła się w naturalny sposób rozciągnąć. Kiedy „robisz kota”, kości kulszowe się schodzą, a kość ogonowa i krzyżowa ponownie zbliżają się do kości łonowej. W ten sposób twoja miednica staje się w dole węższa, a jej dno się kurczy.
- 5 W pozycji kota świadomie przybliź do siebie guzy kulszowe i poczuć, że twoje dno zostało pobudzone do działania. W pozycji krowy świadomie rozsuń wymienione kości i poczuć rozciąganie w dnie miednicy.

- 6 Wariant ćwiczenia w pozycji stojącej: stań w rozkroku, trochę szerzej niż na szerokość bioder, kolana powinny być dokładnie nad stopami. Oprzyj dłonie o kolana, tak żebyś mogła wysunąć pośladki jak najdalej do tyłu. Zrób ćwiczenie krowa-kot jak wyżej.
- 7 Znajdując się w tej pozycji, możesz – w celach poznawczych – umieścić dłonie na kościach kulszowych i wsłuchiwać się w ruch od strony zewnętrznej.
- 8 Połóż dłoń na kości łonowej, palce skieruj do dołu, drugą dłoń umieść na kości krzyżowej i także skieruj palce ku dołowi. Spróbuj wyczuć nutację (delikatne kiwanie się) swojej kości krzyżowej.
- 9 Przesuń palce dalej, abyś mogła poczuć kość ogonową. Czy wystąpił w niej jakiś ruch? U większości z nas kość nie poruszy się samodzielnie, możesz ją jednak świadomie pobudzić. W tym celu, „robiąc krowę”, wyprostuj swój mały ogonek, jakbyś go chciała unieść do góry, a gdy przemieniasz się w kota, puść go swobodnie. I co? Czy coś się poruszyło? Nawet jeśli nic się nie poruszyło, mentalnie włączaj ogonek do wszystkich wymienionych ruchów; pozostałość po dawnym ogonie jest wprawdzie archaiczną, ale – z racji swojego połączenia z całością dna miednicy – niezwykle istotną częścią naszego aparatu ruchowego.
- 10 Będąc w pozycji siedzącej lub stojącej, poczuj, jak twój oddech rozszerza dno miednicy (ćwiczenie 9); podczas tego rozszerzania postaraj się energicznie poruszać w tył ogonkiem. Ćwiczenie pomoże ci rozruszać kość ogonową, poza tym w sposób dynamiczny trenuje całość dna miednicy.

ĆWICZENIE 13. Zbliżanie do siebie kości kulszowych

- 1 Podstawowa pozycja leżąca – stopy oparte o podłoże. W tym ćwiczeniu nie poruszamy miednicą, pozwalamy jej spokojnie leżeć. Wszelki ruch odbywa się teraz w jej wnętrzu. Wybadaj dotykiem kości kulszowe i wyobraź sobie, że pomiędzy nimi rozpięta jest elastyczna taśma, którą możesz świadomie ściągnąć. Zaczynij ściągać za jej pomocą kości kulszowe, a potem zwalnij ruch. Pozwól oddechowi spokojnie płynąć, rozluźnij waginę i jej okolice, pierwszą warstwę dna miednicy oraz mięśnie pośladków i brzucha. Nie śpiesz się, daj sobie czas. Na koniec wszystko puść i wsłuchaj się w ciało. Przez chwilę oddychaj do dna miednicy, poczekaj, aż całkowicie się rozluźni.
- 2 Jeszcze bardziej ściągnij kości kulszowe i pozostań w tej pozycji tak długo, jak możesz. Pamiętaj o spokojnym oddechu i rozluźnianiu pierwszej warstwy dna miednicy. Ćwiczenie powinno trwać do trzech minut i przynajmniej tyle samo przeznaczone na relaks. Powtórz całość dwa do trzech razy, a potem świadomie się rozluźnij.
- 3 Wypróbuj schemat: ściągaj kości kulszowe, kiedy wydechasz. Obserwuj ciało – jak ci się podoba to współdziałanie oddechu z ruchem?
- 4 Teraz postąpimy odwrotnie: ściągaj kości kulszowe podczas wdechu i obserwuj, co dzieje się w tym czasie w ciele i w całym obszarze brzucha. Jeśli dobrze zrobisz ćwiczenie, to podczas uaktywniania dna miednicy na wdechu rozszerzy się cała przestrzeń brzucha – przekonasz się, jakie to wspaniałe uczucie.

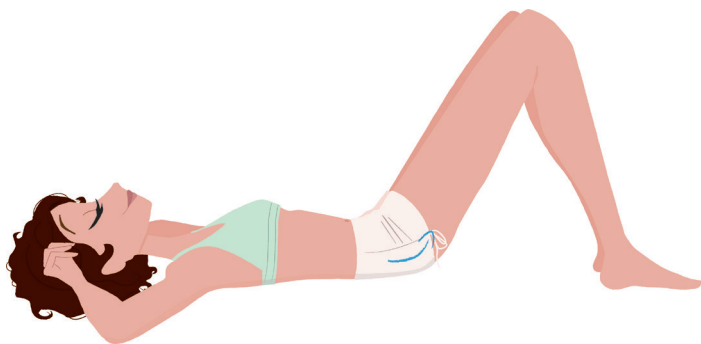
Ściąganie kości kulszowych podczas wdechu silnie uaktywnia dno miednicy. To ćwiczenie możesz robić w każdej wolnej chwili. Na zakończenie koniecznie się rozluźnij, ma to zasadnicze znaczenie.

ĆWICZENIE 14. Poruszanie kośćmi biodrowymi w kierunku przeciwnym do siebie

- 1 Opuszczaj guzy kulszowe do podłoża, raz na prawo, raz na lewo, nie poruszając przy tym miednicą. Czy czujesz, że możesz uaktywnić obie strony dna miednicy niezależnie od siebie? To podstawowa umiejętność, jeśli chcesz się pięknie poruszać.
- 2 Wyobraź sobie, że wykonujesz zamaszyste ruchy kośćmi kulszowymi, raz je podnosisz, raz opuszczasz, tak jakbyś chciała zrobić wielkie kroki; sprawdź, czy odczułaś jakikolwiek ruch w swoim stawie krzyżowo-biodrowym.
- 3 Poczuj, jak obie strony twojej miednicy i kość krzyżowa leżą na podłożu. Umieściwszy dłonie na kościach biodrowych, wyobrażaj sobie, że kości przesuwają się w przeciwnych kierunkach. Może wyczułaś teraz ich ruch? Poruszając miednicą i jej dnem, kładziesz podwaliny pod swój perfekcyjny chód.
- 4 Zbadaj, ile jest ruchu w każdym stawie między kością krzyżową i obiema kośćmi biodrowymi. Czy obie strony ciała są jednakowo elastyczne? Czy są symetryczne?

Jeżeli zauważyłaś, że masz asymetryczną miednicę, nie wpadaj w panikę, za pomocą łagodnych ćwiczeń możesz stopniowo zniwelować tę nierówność. Pamiętaj jednak, że wszelkie nieregularności mają wpływ na całe ciało, które w ciągu wielu lat dopasowało się do krzywego ustawienia. Obserwuj zatem, jak twój organizm reaguje na tę nową informację. Bycie świadomą, okazywanie sobie cierpliwości i miłości to najlepsze, co możesz zrobić, by optymalnie wyprostować miednicę; próby wymuszania czegokolwiek tylko napotkają opór.

ĆWICZENIE 15. Podwijanie miednicy wraz z kością ogonową



- 1 Odprężona, przyjmij podstawową pozycję leżącą i pozwól, aby miednica opadła do podłoża. Zbliź do siebie oba guzy kulszowe, skierowując je w stronę krocza. Jeśli udało ci się zbliżyć guzy do siebie, zwróć w stronę krocza kość ogonową. Teraz podciągnij kość ogonową i kości kulszowe w kierunku kolan. Brzuch ma pozostać rozluźniony; obserwuj, jak w miednicy daje się zauważyć najpierw napięcie, a potem lekki ruch. Powtórz ćwiczenie kilka razy, odpręż się i pozwól opaść miednicy ku podłożu.
- 2 Ponownie skieruj guzy kulszowe i kość ogonową w stronę krocza, potem do kolan, a następnie jeszcze dalej; obserwuj, jak miednica powoli się zwiija niczym liść paproci albo domek ślimaka. Zanim uniesie się od podłoża, zacznij wykonywać ruch w kierunku odwrotnym, czyli odwijaj miednicę. Pamiętaj o odprężaniu się i wyciąganiu kości ogonowej jak najdalej od siebie.
- 3 Używając całej siły swojego dna, wykonuj ruchy podwijania czy inaczej ściągania, a potem odwijania czy też otwierania miednicy. Podczas odwijania tworzy się lordoza. Obserwuj ruch kręgosłupa, zaczynając od miednicy aż do głowy.
- 4 Zwiększ szybkość ruchów, tak aby ciało zaczęło wibrować, a kręgosłup stał się luźny i całkowicie otwarty. Jeśli miałś w sobie napięcie i je puściłaś, możesz mieć teraz ochotę się rozeźmiać.

ĆWICZENIE 16. Zobacz ogon w swojej kości ogonowej

- 1 Wyobraź sobie, że dolny koniec twojego kręgosłupa wyciąga się do góry w kierunku sufitu i powoli napina miednicę, tak że mogłaby się ona zwinąć, gdyby nie była taka ciężka.
- 2 Teraz wyobraź sobie, że twoja kość ogonowa jest potężnym ogonem, takim, jakie mieli nasi przodkowie. Poruszaj ogonem od lewej strony do prawej. Może to być silna płetwa rybia albo ogon pięknego dzikiego kota. Rozluźnij się.
- 3 Teraz twój ogon zamienił się w zwinięty liść paproci, który rozwijasz, aż opada, dotykając podłoża. Potem sam ponownie się zwija i znów otwiera na podłodze. Poczuj to i odpręż się.
- 4 Koniuszkiem ogona zataczaj koła, najpierw coraz większe, potem coraz mniejsze; później zmień kierunek ruchu. Kończąc, świadomie się odpręż.
- 5 Lekko i z radością – przecież dobrze się bawisz – powtórz wszystkie ćwiczenia. Tym razem bądź świadoma całego kręgosłupa, głowy, szczęk, języka i oczu.

Czy coś się poruszyło w twojej twarzy? Czy zauważyłaś choćby ślad ruchu? Jako że w historii naszej ewolucji rozwijaliśmy się, poczynając od kręgosłupa, i jeszcze dziś jako embriony tak się rozwijamy, te archaiczne funkcje połączone są ze sobą za pośrednictwem kręgosłupa.

W ciągu dnia baw się myślą, że masz ogon jak kot, i wyobrażaj sobie, że jesteś zwierzęciem. Nie tylko sprawi ci to przyjemność, ale wzmocni też twoje instynktowne zachowania czy odczucia, dzięki czemu poczujesz się bardziej seksowna. Trenerka mowy KC Baker poleca stosowanie tej techniki przed publicznymi wystąpieniami lub oficjalnymi spotkaniami, a także podczas flirtowania.

Zmysłowość i seks



Naprawdę, dobry seks

Podobnie jak innym kobietom zdarza mi się podczas zbliżeń intymnych doświadczać stanów poszerzonej świadomości, czuję się wtedy połączona ze wszystkim, obecna, otwarta, szczęśliwa, uskrzydłona. Czy jednak wszystkie kobiety doznają takich uczuć i czy można to wyjaśnić naukowo?

Dlaczego dobry seks i przeżywanie orgazmów są dla nas takie ważne?

Regiony mózgu odpowiedzialne za postrzeganie siebie, za zahamowania i procesy samoregulacji, w czasie orgazmu na krótko ulegają deaktywacji⁶⁶. To dlatego wpadamy w euforię, odczuwamy miłość i wrażenie zjednoczenia nie tylko z partnerem, ale także ze sobą i z całym istnieniem. Stany, które zazwyczaj kojarzone są z przeżyciami duchowymi, takie jak głęboki spokój, doznanie zmieniających życie wglądów i twórczych przełomów, mogą wynikać z przeżyć orgazmicznych. Z tych właśnie powodów uprawianie miłości fizycznej nierzadko bywa praktykowane jako ścieżka duchowa. Może miałś podobne doświadczenia w jeszcze innych okolicznościach. Jeśli tak, przygotuj się, że uprawiając pussy jogę, zbierzesz ich więcej, jeśli zaś nic takiego ci się nie przydarzyło, bądź gotowa na niespodzianki.

Badając dzieło i życie pisarek, artystek i filozofek żyjących w latach 1850–1930, Naomi Wolf zaobserwowała, że istnieje ścisły związek między poziomem ich świadomości seksualnej i świadomości twórczej. Te feministyczne twórczynie i myślicielki o rewolucyjnych poglądach: Anaïs Nin, Georgia O'Keefe, Hannah Arendt, Charlotte Brontë, George Sand czy Gertruda Stein, w czasach, gdy kobiety nie miały właściwie żadnych praw, były o wiele bardziej kreatywne, niezależne i wolne

pod względem seksualnym i intelektualnym niż inne współczesne im kobiety. Ich poczuciu wolności seksualnej towarzyszyła często gotowość do podejmowania ryzyka w sprawach społecznych i artystycznych. Te kobiety były świadome swojej siły i śmiało głosiły swoje poglądy.

Wpływ na takie zachowania i postawy wywiera m.in. innymi obecność dopaminy, neuroprzekaźnika regulującego poziom ukrwienia naszych organów wewnętrznych i dbającego o to, aby podczas pobudzenia seksualnego doszło do nabrzmienia ciał jamistych i wewnętrznych warg sromowych. Wydzielająca się w dużych ilościach w czasie przeżywania przez nas orgazmu dopamina aktywuje ośrodek przyjemności w mózgu i przyczynia się do tego, że wpadamy w stan euforycznego szczęścia. Przebiegające wtedy w mózgu procesy wywołują skutki podobne do zażycia kokainy, dlatego w czasie seksu zachowujemy się jak narkomani i nie mamy dość. Dopiero po pierwszym dużym wyrzucie dopaminy w czasie orgazmu znowu się uspokajamy.

Trudno nie kochać tych zastrzyków dopaminy: mobilizują nas do działania, sprawiają, że stajemy się zdecydowane i ambitne, rozpira nas energia i pragniemy realizować nasze cele. Obecność dopaminy pomaga nam podejmować właściwe decyzje we właściwym czasie, czyni nas pewnymi siebie i własnych zamiarów. Ponieważ wyposaża nas w taką moc, Naomi Wolf nazywa ją substancją stuprocentowo kobiecą⁶⁷. Kobieta mająca wysoki poziom dopaminy wie, czego chce, i nie pozwala, aby ją kontrolowano czy nią manipulowano.

U kobiet sfrustrowanych pod względem seksualnym, doświadczających podniecenia podczas seksu, ale nieprzeżywających orgazmu, krzywa pokazująca przebieg nasycenia dopaminą ulega spłaszczeniu. Jeżeli dochodzi do naładowania i nie następuje rozładowanie, kobieta odcina sobie dostęp do swojego podniecenia, staje się nieszczęśliwa oraz rozdrażniona i wini za to partnera. Tracąc zdolność przeżywania rozkoszy podczas aktu seksualnego, traci ogólną zdolność do przeżywania

prawdziwej radości. Często towarzyszą temu zachowania podobne do uzależnień oraz depresje. Dobra wiadomość jest taka, że możemy zapewnić sobie zastrzyk dopaminy także bez partnera! I w ogóle nawet całkiem bez seksu. Sport, zakupy, taniec, zabawa z dziećmi i zwierzętami, śmiech z przyjaciółmi czy świetne imprezy mogą nam pomóc w utrzymaniu dobrego poziomu dopaminy⁶⁸.

Podczas uprawiania seksu wydziela się testosteron, hormon, który nie tylko powoduje dalsze pobudzenie, lecz daje nam energetycznego kopa i odwagę do robienia rzeczy, w których mogłybyśmy się sprawdzić.

Serotonina jest neuroprzekaznikiem zapewniającym nam uczucie zaspokojenia i zadowolenia. Podczas orgazmu gra w przeciwną drużynę co dopamina i dba o to, abyśmy po przeżyciu szczytowania poczuli się błogo i bezpiecznie. Podwyższony poziom serotoniny obniża nasz popęd, hamuje potrzebę ruchu i agresję, tłumii emocje i osłabia pragnienie kontaktów seksualnych. Jeśli poziom serotoniny ponownie spada, następuje wyrzut dopaminy i znowu jesteśmy towarzyskie, aktywne, mamy ochotę na randki i seks.

Noradrenalina odpowiada za stan euforycznego odurzenia odczuwany, kiedy jesteśmy zakochane. Poprawia humor, koncentrację, zmniejsza apetyt, usuwa zmęczenie i stępnia wrażliwość na ból.

Endorfina to występujący w ciele opioid, który podczas uprawiania seksu pomaga nam się odprężyć i rozluźnić. Im więcej mamy do partnera zaufania i im bardziej czujemy się przezeń pożądane, tym łatwiej oddajemy kontrolę nad naszym ciałem i stajemy się bardziej „orgazmiczne”. Ciekawe, że w czasie zbliżenia z zaufanym partnerem wydziela się o wiele więcej endorfiny niż podczas tzw. *one-night stand*, czyli przygodnego seksu albo randki na jedną noc.

Wydzielanie się w ciele naturalnych opioidów wyzwala w nas stany określane przez medytujących jako „błogość”, „rozkosz” czy „jedność ze wszystkim”. O przeżywaniu takich stanów opowiadają też ludzie,

których udziałem stały się doświadczenia z pogranicza śmierci czy doświadczenia eksterioryzacji; występowanie tych zjawisk łączone jest z faktem wyrzutu dopaminy i opioidów.

Czy to nie wspaniałe? Nasza seksualność, przeżywana z samą sobą lub z partnerem, jest środkiem, dzięki któremu możemy się wyzwolić, poczuć, że naprawdę żyjemy, obudzić w sobie twórczą moc i energię! Poczucie pewności siebie, intuicja, doświadczanie duchowości – to wszystko należy do naszej natury.

Zmysłowości i seksu nie powinnyśmy zatem odkładać na później, kiedy będziemy miały więcej czasu. Seks już teraz może być dla nas źródłem mocy – dzięki tej sile możemy zrobić wszystko, czego pragniemy.

Orgazmy pomagają nam intensywniej przeżywać więź z partnerem. Odpowiada za to hormon przywiązania – oksytocyna – wydzielający się podczas gorących uścisków i bezpośredniego kontaktu ze skórą partnera. Oksytocyna jest także naturalnym środkiem przeciwbólowym i pomaga rozładować stres. Wspomaga też zdrowy sen, a tym samym regenerację.

Podczas gdy problemy związane z życiem seksualnym mogą się stać przyczyną depresji, udany seks może nas uzależnić od partnera. Z przeprowadzonych badań wynika, że kobiety inaczej reagują na dobry seks niż mężczyźni. U kobiet następuje m.in. większy wyrzut oksytocyny, a głębokie, stymulujące macicę orgazmy mogą się wręcz przyczynić do powstania emocjonalnej zależności od partnera. Kobiety muszą zatem mądrze wybierać. Nie obwiniaj się więc, że zakochałaś się w swoim partnerze seksualnym albo że nie chcesz seksu bez miłości – to wcale nie naiwność, to świadczy o szacunku dla siebie.

Kobiety są skłonne traktować seks i sprawy intymne poważniej niż mężczyźni, nie ma to jednak nic wspólnego ze słabością, lecz wynika z naszej biologii, co nie znaczy, że mamy pozostać całkowicie od niej zależne. Im lepiej znamy swoje ciało i potrafimy obchodzić

się z przeżywanymi przez siebie silnymi emocjami, tym więcej w nas wolności.

Jak często powinnam uprawiać seks?

Według dr Nan Wise większość problemów związanych z seksem wynika z tego, że ustaliliśmy normę, której nie możemy wykonać – czy to dlatego że nie chcemy codziennie uprawiać seksu, czy też dlatego że nie przeżywamy orgazmu, tak jak to opisują magazyny dla kobiet lub pokazują w filmach. Najczęstsze pytanie stawiane terapeutom z Amerykańskiego Stowarzyszenia Edukatorów, Doradców i Terapeutów Seksualnych (American Association of Sexuality Educators, Counselors and Therapists) brzmi: „Czy to normalne, że...?”

Dlaczego wszyscy chcą być normalni? Myślę, że jeżeli jesteś zadowolona, jeżeli oboje jesteście zadowoleni z tego, co, kiedy i jak często robicie, to wszystko jest w porządku.

Ponieważ jednak seks ciągle jeszcze pozostaje tematem tabu, wszelka niepewność rodzi poczucie winy i wstyd. Kobiety nie dzielą się ze sobą swoimi rozterkami w przekonaniu, że są tymi jedynymi, które „odbiegają

Inne kobiety

Wiem, jak inspirująca może być wymiana myśli z przyjaciółkami, nawet z kobietami, które spotkało się raz w życiu, a na pewno – z uczestniczkami moich warsztatów czy kursów nauczycielskich. Aby podczas rozmowy mogła się wytworzyć prawdziwa więź, niezbędna jest szczerłość, bez niej spotkania w gronie kobiet zamieniają się w przedstawienia, podczas których

każda coś odgrywa, mając jednocześnie nadzieję, że uda jej się zerknąć pod maskę skrywającą prawdziwą twarz innej uczestniczki. Takie spotkania pozostawiają wrażenie niedosytu i niezadowolenie. Nie jest bowiem ważne, jak wypadłyśmy podczas autoprezentacji, czy nasze ego zostało mile połączane, czy też nie, ważne jest to, że z powodu lęku przed otwarciem się nie

od normy”. Tymczasem właśnie wstyd i presja na „wyniki” doprowadzają do tego, że zaczynają się czuć gorsze i w ten sposób jeszcze bardziej oddalają się od pełnego radości, beztroskiego życia miłosnego. Presja na przeżywanie wspaniałego seksu z orgazmami powoduje stres, a stres z kolei uniemożliwia kobiecie przeżywanie rozkoszy i orgazmu.

I tu wkracza pussy joga: dzięki niej nauczysz się nawiązywać relację ze swoim ciałem, wyczuwać, czego pragnie, reagować na głos intuicji – innymi słowy, rozpoznawać, co cię stymuluje, kim naprawdę jesteś i czego naprawdę chcesz.

A jeśli masz ochotę, możesz wybrać się w podróż do siebie w towarzystwie przyjaciółki, razem będziecie się śmiać, wzajemnie inspirować i zarażać różnymi pomysłami.

Jak działa kobiecy orgazm?

Jak właściwie przebiega kobiecy orgazm? Jak można sobie pomóc, żeby osiągnąć orgazm, a co może temu przeszkodzić? Jeżeli wiesz, co się dzieje w twoim ciele przygotowującym się do przeżycia orgazmu, będziesz mogła częściej cieszyć się seksem i częściej oraz intensywniej

doszło do nawiązania prawdziwej więzi z innymi kobietami.

Kiedy się otwierasz, zauważasz, że pęka w tobie jakaś tama i powstaje przestrzeń do zbudowania intensywnej relacji i autentycznej wymiany myśli. Wystarczy, żebyś szczerze powiedziała, co czujesz i myślisz, nie musisz ze szczegółami opowiadać o swoich problemach. Badania przepro-

wadzone na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles dowiodły, że u kobiet, które podczas spotkań otwarcie ze sobą rozmawiają, dochodzi do wyrzutu hormonu miłości – oksytocyny, dzięki czemu nie tylko doświadczają one satysfakcjonującego poczucia wspólnoty i przynależności, ale także mogą się odprężyć i w rezultacie lepiej sobie potem radzą ze stresem⁸⁷.

szczytować. Ta wiedza pomoże ci także ominąć różne rafa, o które może rozbić się twój organizm, oraz pozwoli ci stworzyć warunki sprzyjające przeżywaniu wspaniałego seksu.

Dzisiaj wiemy, że proces dochodzenia do orgazmu nie ma u kobiet charakteru linearnego, jak utrzymywano w latach 60. po przebadaniu par uprawiających seks w warunkach laboratoryjnych. Droga wiodąca do kobiecego orgazmu ma raczej postać koła: zmieniająca się co jakiś czas przyczyna rodzi nowy skutek, poza tym może występować wiele punktów kulminacyjnych⁶⁹.

Zacznijmy jednak od początku: aby doszło do orgazmu, najpierw musi w ogóle zapaść decyzja, że chcemy seksu. Może ona wynikać ze spontanicznej ochoty na podjęcie kontaktu seksualnego lub z chęci zaspokojenia innej potrzeby, np. przeżycia bliskości z partnerem, albo po prostu może nami kierować pragnienie doznania przyjemności.

W pierwszym przypadku do stanu podniecenia już doszło, w drugim dopiero do niego dojdzie, gdy nawiążemy ze sobą kontakt fizyczny, lub wystarczający okaże się sam zamiar podjęcia kontaktu.

Dla większości kobiet atmosfera erotyzmu i uwodzenie są niezbędne, aby w sensie fizycznym i mentalnym powstała w nich gotowość do współżycia seksualnego. Nie ma przy tym znaczenia, czy same uwodzą, czy są uwodzone i pożądanę – najważniejsze, żeby poczuły swoją atrakcyjność seksualną!

Podczas stymulacji z odczuwanych w ciele doznań płyną sygnały do mózgu. Mózg w radosnym oczekiwaniu wysyła polecenie wpompowania większej ilości krwi do całego obszaru genitaliów, aż powstanie tam cudowne uczucie podniecenia. Pod wpływem zwiększonego ukrwienia wagina, a przede wszystkim wargi sromowe oraz lechtaczka nabrzmiewają, stają się wrażliwsze na dotyk, czujemy wewnątrz wilgoć, piersi się powiększają, brodawki twardnieją. Nasz oddech staje się szybszy, przyspiesza także serce. Z tych wszystkich odczuć płyną kolejne, coraz

silniejsze sygnały do mózgu – oczywiście jeżeli nie zablokujesz procesu rodzącego się podniecenia. Ta pierwsza faza może trwać u kobiet od kilku minut do kilku godzin.

Następna jest faza zmysłowa, w której wszystkimi zmysłami odbieramy bodźce erotyczne. Rozkoszujemy się nimi i chcemy więcej. Dzięki naszej jodze nauczysz się świadomiej postrzegać odczuwane doznania i będziesz się w nich coraz głębiej zanurzać. W ten sposób przygotujesz ciało do intensywniejszego reagowania na dotyk i rozkosz. Jeżeli należysz do kobiet, które do tej pory podczas seksu przebywały raczej w głowie niż w ciele, to teraz w sytuacji intymnej będzie ci łatwiej przenieść uwagę do ciała i oddać się namiętności. Skupiając się bardziej na ciele i zmysłach, zarejestrujesz więcej sygnałów świadczących o przeżywaniu przez ciebie przyjemności, odczujesz silniejsze podniecenie i łatwiej osiągniesz orgazm.

W ścianach waginy gromadzi się napływająca tam krew. Wagina staje się więc dłuższa i jednocześnie zwęża się z przodu, tak aby dopasować się do wielkości penisa. Dopiero gdy wszystko w tobie będzie naprężone i zaczniesz pulsować, jesteś gotowa do odbycia stosunku i przeżywania rozkoszy; także dla twojego partnera seks okaże się wtedy o wiele bardziej intensywny. Oba stronom zatem opłaca się przedłużyć grę wstępną.

Większość kobiet potrzebuje mniej niż czterech minut, żeby samej osiągnąć orgazm, z partnerem potrzeba około 20-minutowej stymulacji całego ciała i kolejnych 20 minut bezpośredniej stymulacji narządów płciowych⁷⁰. Nawet najmniejsze przeszkody czy zakłócenia mogą ten proces wydłużyć. Mężczyźni potrzebują kilku sekund do osiągnięcia podniecenia i następnych kilku minut do przeżycia orgazmu. Takie są fakty, ale to nie powód do zmartwienia: dla większości mężczyzn nie ma lepszej partnerki niż kobieta, która pragnie seksu, nie śpiesz się więc i rozkoszuj się swoją drogą do orgazmu, wiedz, że twój partner cieszy się twoim wzrastającym podnieceniem i twoją namiętnością. Pośpiechu

nie da się niczym usprawiedliwić, ponieważ kiedy się śpieszysz, nie dopuszczasz do wystąpienia procesów fizjologicznych koniecznych do przeżycia ekstazy i orgazmu oraz fundujesz sobie seks, po którym zostajesz z niczym.

Jak zapewne wiesz z doświadczenia, u kobiet proces dochodzenia do orgazmu można w każdej fazie łatwo przerwać, ale też łatwo wznówić, u nas nie ma punktu *of no return*. Uniemożliwić orgazm mogą jednak nasze własne zahamowania, lęki i postawa oczekiwania oraz przeszkody z zewnątrz. Aby stać się bardziej „orgazmiczną”, musisz świadomie przeżywać rosnące w ciele podniecenie, całkowicie poddać się temu, co się dzieje, i odłożyć na bok pojawiające się myśli.

Im bardziej jesteś podniecona, tym intensywniejszy może być dotyk twojego partnera i możesz chcieć rzeczy, które w wypadku niewielkiego podniecenia sprawiłyby ci ból. Pod koniec tej fazy większość kobiet potrzebuje stałej rytmicznej stymulacji, a jej intensywność nie może się zmniejszyć, jeśli ma dojść do orgazmu. Niewielka zmiana w intensywności czy częstotliwości może sprawić, że „stracimy” orgazm.

Możesz jednak celowo zwolnić tempo, ponieważ im częściej wydłużasz fazę dojścia do orgazmu, tym intensywniej zaczniesz go w końcu doświadczać.

Orgazm wymaga bezwzględnego odpuśczenia sobie, uwolnienia się od jakiegokolwiek przymusu czy chęci kontrolowania. Poczuj, jak fale ekstazy przetaczają się przez twoje ciało i nim kołysz, puść wszystko.

Podczas orgazmu wzrasta do maksimum częstotliwość uderzeń serca, swoją najwyższą wartość osiąga ciśnienie krwi, zwiększa się szybkość oddechu, przez mięśnie miednicy i wągoty przebiegają intensywne skurcze. To stan narkotyczny, w trakcie którego uaktywnia się 30 różnych regionów mózgu.

Ponieważ mamy w swoich ciałach ekwiwalent męskiej prostaty, którym jest gruczoł przycewkowy, jakaś część z nas doświadcza podczas stosunku wytrysku, czyli wydzielania się przezroczystego płynu. To

normalne i wszystko z tobą w porządku, nie jest to jednak oznaka przeżywania szczególnej rozkoszy – i nie ma również powodów do niepokoju, jeśli nigdy ci się to nie przydarzyło.

Czasami po jednym orgazmie natychmiast masz ochotę na kolejne i te łatwo następują, a czasami pragnienie opada, pozostawiając cię zaspokojoną i odprężoną. Stan obrzmienia genitaliów trwa u kobiet około 30 minut, mięśnie się rozluźniają i wszystkie narządy wracają do pozycji wyjściowej.

To, jak przeżywamy pożądanie, namiętność i orgazmy, jest sprawą indywidualną i podlegającą zmianom. Moje orgazmy bardzo się z biegiem lat zmieniły i zintensyfikowały, do dziś zdarzają mi się chwile, kiedy ogarnia mnie zdumienie: o, to już? Orgazmy mogą nam dostarczyć doświadczeń duchowych, wglądów i pozwolić na rozpoznanie rzeczy, które dotąd były przed nami zakryte. Przeżywając orgazmy, możemy uwolnić się od starych blokad czy nieaktualnych już opowieści, według których próbowałyśmy się kiedyś definiować.

Dzięki pussy jodze z każdym dniem będziesz lepiej rozumieć swoje ciało i swoją instynktowną naturę; twoja miednica i wagina nie będą miały przed tobą tajemnic, poczujesz się bardziej zmysłowa i atrakcyjna pod względem seksualnym, tak że nie sposób będzie ci się oprzeć. Poczujesz większą moc w intymnych częściach swojego ciała, które staną się bardziej ruchliwe i wrażliwsze. Pobudzone końcówki nerwowe w miednicy zaczną wysyłać więcej silniejszych sygnałów do mózgu. To z kolei sprawi, że twoje podniecenie nabierze intensywności i umożliwi ci przeżycie głębszych i pełniejszych orgazmów.

Czy czujesz się dobrze w swoim ciele?
Czy potrafisz cieszyć się życiem?
Czy czerpiesz radość z seksu?



Pussy joga to poradnik, który pozwoli ci poczuć się bardziej kobieco, zmysłowo i radośnie. Dzięki łatwym do wykonania ćwiczeniom mięśni dna miednicy – wiele z nich można robić w pracy, autobusie czy oglądając ulubiony serial – poczujesz się silniejsza (psychicznie i fizycznie), wyciszysz się (to świetna praktyka *mindfulness*) i otworzysz na dobry seks (z partnerem lub bez).

Pozycja obowiązkowa dla współczesnej kobiety, chcącej cieszyć się w pełni kobiecością, seksapilem i zdrowiem. To rewolucja w myśleniu o seksie, którego doznania, wbrew opinii publicznej, mają źródło również w mięśniach. Cieszę się, że ten temat został poruszony w książce. Nie mogę się oderwać od lektury.

JOANNA MORO, aktorka, wielbicielka jogi i zdrowego trybu życia

To oryginalna i wartościowa książka. Coco Berlin porusza w niej wiele tematów tabu, uczy uważności i świadomości ciała oraz obala wiele mitów związanych z ciałem i seksualnością. Proponuje zestaw ćwiczeń mięśni dna miednicy, dzięki którym poprawisz postawę ciała, odciążysz kręgosłup i odmienisz swoje życie seksualne. Nie ma znaczenia, ile masz lat. Pozytywne zmiany zauważysz już po kilku tygodniach.

KATARZYNA PIOTROWSKA, fizjoterapeutka uroginekologiczna,
członek Polskiego Towarzystwa Uroginekologicznego

ISBN: 978-83-7579-764-0



9 788375 179764 0