

dr Lori A. Brotto

Droga do przyjemności

Ćwiczenia z pożądania
dla kobiet

wstęp dr Jen Gunter



LAURUM

Droga do przyjemności

**Ćwiczenia z pożądania
dla kobiet**



dr Lori A. Brotto

Droga do przyjemności

Ćwiczenia z pożądania
dla kobiet

wstęp dr Jen Gunter

tłumaczenie: Marcin Kowalczyk

LAURUM

Spis treści

Przedmowa | 9

Wprowadzenie | 11

1. Jak rodzynka może być wszystkim, czego potrzebujesz do prowadzenia świadomego życia seksualnego | 31
2. Skanowanie ciała jako podstawowe ćwiczenie uważnego seksu | 59
3. Ruch jako sposób koncentrowania umysłu | 97
4. Myśli jako doznania umysłowe | 129
5. Kiedy podczas seksu pojawiają się trudności | 167
6. Wprowadzanie *mindfulness* do seksu | 97
7. Awersja i przywiązanie | 235
8. *Mindfulness* dla par | 263
9. A co ze mną? Uważny seks dla innych grup | 297

Podziękowania | 307

Dodatek. Co dalej? | 311

Literatura | 317

Wprowadzenie

Pod koniec mojej pierwszej książki, *Better Sex through Mindfulness*, napisałam: „Opierając się na własnej obserwacji, jestem gotowa twierdzić, że satysfakcjonujący seks bez praktykowania uważności jest po prostu niemożliwy”.

Teraz, cztery lata później, jestem co do tego jeszcze bardziej przekonana. Badania dowodzą, że problemy z życiem seksualnym wciąż nie słabną: w pewnym momencie swojego życia nawet 40 procent kobiet doświadcza utraty pożądania seksualnego, zmniejszenia przyjemności z seksu, zmagają się z trudnością w osiągnięciu orgazmu lub odczuwają ból podczas uprawiania seksu. Coraz powszechniejsze stają się też problemy związane z brakiem odpowiedniej edukacji seksualnej, społecznymi stereotypami na temat tego, co stanowi zdrową seksualność, oraz przekonaniem, że „wszyscy wokół uprawiają mnóstwo seksu i mają liczne orgazmy – wszyscy, oprócz mnie”. Wśród różnorodnych skarg na jakość życia seksualnego utrata lub niski popęd są najczęściej podnoszonymi problemami nie tylko przez kobiety, ale i mężczyzn.

W chwili gdy piszę te słowa, w Stanach Zjednoczonych i Kanadzie do aptek wchodzi dwa leki do leczenia obniżonego popędu seksualnego u kobiet. Jednak farmaceutyki nie tylko mają niewielki wpływ na skalę zjawiska, jakim są problemy w życiu seksualnym i obniżony popęd, ale także są przepisywane jedynie bardzo wąskiej grupie kobiet spełniających ściśle

określone kryteria. To oznacza, że większość kobiet z problemami o podłożu fizycznym lub psychologicznym, takimi jak lęk i depresja, a także te, które trwają w trudnym związku lub nie stać ich na leki, pozostaje bez odpowiedniego wsparcia i pomocy.

Od kilku już lat poziom stresu u ludzi był najwyższy w historii, a pandemia COVID-19 (trwająca w czasie, gdy ta książka trafiła do druku) jedynie nasiliła ten problem. Miliony ludzi straciły pracę. Wielu z tych, którzy musieli przestawić się na pracę z domu, zostało zmuszonych do znaczącego przeorganizowania życia, by stworzyć sobie przestrzeń to umożliwiająca. Kiedy dzieci z dnia na dzień przechodziły na naukę zdalną, rodzice nagle stali się współodpowiedzialni za proces ich edukacji. Podczas pandemii kolejki oczekujących na wizytę u specjalistów od zdrowia psychicznego drastycznie się wydłużyły i wiele osób nie było w stanie uzyskać dostępu do pomocy, której tak bardzo potrzebowały.

Pomimo spekulacji medialnych mówiących, że pary, które zyskały wiele wolnego czasu oszczędzonego na dojazdach do pracy, odwołanych spotkaniach towarzyskich i zajęciach pozalekcyjnych ich dzieci, zapewne będą uprawiały więcej seksu, badania przeprowadzone w 2021 roku nakreśliły zupełnie inny obraz. Liczba interakcji seksualnych spadła, prawdopodobnie dlatego, że ludzie czuli się znacznie bardziej zestresowani w wyniku licznych ograniczeń nałożonych na społeczeństwo w celu kontrolowania rozprzestrzeniania się wirusa. Wielu specjalistów już przewiduje, że pandemia będzie miała trwały wpływ na popęd i zachowania seksualne.

W miarę upływu czasu od wybuchu pandemii uważność stawała się coraz popularniejszym sposobem na pomaganie ludziom w radzeniu sobie ze stresem i nauce życia chwilą obecną. Chociaż tematem tej książki jest wykorzystanie technik uważności do zyskania bardziej satysfakcjonującego życia seksualnego, umiejętności, które przy okazji zyskasz, przydatne

są w znacznie szerszym wachlarzu zastosowań, gdy będziemy dostosowywać się do nowej normalności w świecie po pandemii.

Czym jest uważność?

Uważność (ang. *mindfulness*) może oznaczać różne rzeczy dla różnych ludzi, a nawet eksperci w tej dziedzinie definiują to pojęcie na kilka nieco odmiennych sposobów. Przez wiele lat zgadzano się w zasadzie tylko co do tego, że nie jest to ani opróżnianie umysłu ze wszystkich myśli i myślenie absolutnie o niczym, ani aktywna próba zrelaksowania się lub uzyskania głębokiego stanu spokoju.

W 2004 roku doszło do próby wypracowania konsensusu wokół definicji terminu *mindfulness*, która mogłaby posłużyć w badaniach naukowych. Ostatecznie eksperci zgodzili się, że uważność składa się z dwóch ważnych elementów: samoregulacji uwagi i koncentracji jej na bezpośrednim doświadczeniu danej osoby oraz wniesieniu do tej uwagi akceptacji, ciekawości i otwartości. W ten oto sposób ustalono, że w praktyce uważności chodzi o to, *co* robimy, oraz *jak* to robimy.

W wydanej w 1990 roku książce *Życie, piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból* Jon Kabat-Zinn definiuje uważność jako nieosądzającą, skoncentrowaną na terażniejszości świadomość, w której każda myśl, uczucie lub doznanie, jest uznawane i akceptowane takim, jakie jest*.

Czyli to, *co* robisz (skoncentrowanie uwagi), jest równie ważne, jak *sposób*, w jaki to robisz (pozbawiony elementu osądzania). *Mindfulness* polega więc na świadomym skoncentrowaniu uwagi na konkretnej rzeczy, na przykład oddechu (lub części

* J. Kabat-Zinn, *Życie, piękna katastrofa. Mądrością ciała i umysłu możesz pokonać stres, choroby i ból*, tłum. R. Skrzypczak, Czarna Owca, Warszawa 2021.

ciała czy dźwięku), i skupieniu się na doznaniach, które pojawiają się w trakcie tego ćwiczenia.

Posługując się ciekawością, zbliżasz się jeszcze bardziej do poszczególnych doznań i dostrzegasz, że doznania te są płynne, nieustannie się zmieniają i ewoluują. Nie wystarczy więc zauważyć, że twój oddech jest „szybki i pełen napięcia”. Jak odczuwasz tę „szybkość”? Gdzie zlokalizowane jest napięcie? Co się dzieje z tymi odczuciami „szybkości i napięcia” w miarę upływu czasu? Czy dołączają do nich inne doznania? Czy źródła tych doznań pozostają niezmiennie? A może rozszerzają się lub promieniują? Czy można je „lubić” lub ich „nie lubić”? I czy to „lubienie” lub „nielubienie” także zmienia się w czasie?

Skoncentrowanie się w ten sposób na jednym, wybranym obszarze nie wywołuje poczucia nudy i nie jest doświadczeniem statycznym, ponieważ, jak właśnie sama zaobserwowałaś, doznania nieustannie się zmieniają. Każda sesja uważności jest wyjątkowa i twoje obserwacje mogą być za każdym razem inne. W ten sposób zawsze odkrywamy w sobie coś nowego. Jak z pokorą twierdzi Kabat-Zinn oraz inni nauczyciele uważności: „Wszyscy jesteśmy początkujący”.

Druga istotna część uważności dotyczy *sposobu* – czyli *jak*. Kiedy kierujemy na coś naszą uwagę, nie powinniśmy ganić się za to, że nie jesteśmy wystarczająco mocno skoncentrowani lub że ciągle się rozpraszamy. Chodzi o to, by wnieść dobroć i łagodność do naszej praktyki i do nas samych. Często sięgam po analogię ze szczeniakiem, którego uwaga może nieustannie przeskakiwać – od źródła nagłego dźwięku do jedzenia, do przechodzącego nieopodal psa i tak dalej. Spodziewamy się, że szceniak będzie biegał w wielu kierunkach i nie obrażamy się na niego ani nie kłócimy z nim, ale delikatnie pociągając za smycz, odciągamy go do tyłu i łagodnie instruujemy, że powinien pozostać na swoim miejscu.

Wiele osób karci się, gdy trudno im skoncentrować uwagę na jednej rzeczy. „Co jest ze mną nie tak? Dlaczego nie potrafię

tego zrobić? Już na tych zajęciach jogi zauważyłam, że mój umysł nie jest zdolny do pozostania w jednym miejscu!” To nie jest właściwe podejście. Podczas sesji uważności powinniśmy traktować nasze umysły tak, jak traktowalibyśmy tego szczeniaka, mówiąc do siebie w stylu: „W porządku, mój umyśle. Wiem, że jesteś ciekawski i chcesz biec jednocześnie w tak wielu kierunkach. Rozumiem to. Ale na potrzeby tej praktyki spróbuj pozostać w bezruchu. Skoncentrujmy się razem na oddechu lub ciele. Jeśli znów coś cię rozproszy, w porządku. Ja wtedy delikatnie przyciągnę cię z powrotem”.

Uważam, że gdybyśmy tylko potrafili podejść do samych siebie z taką samą życzliwością, jaką gotowi jesteśmy okazać zwierzęciu, to wiele negatywnych emocji i osądów, które tak wielu z nas nosi w sobie, zniknęłyby. Staraj się więc pamiętać podczas ćwiczeń: to, na *co* kierujesz uwagę, jest równie ważne, jak *sposób*, w jaki to robisz.

Skąd wiemy, że praktyka uważności jest pomocna w życiu seksualnym?

W ostatnich kilku latach przybyło dowodów na skuteczność praktyki *mindfulness* w rozwiązywaniu problemów w sferze życia seksualnego. Obecnie dysponujemy danymi naukowymi wskazującymi na korzyści płynące z ośmiotygodniowej praktyki uważności dla kobiet cierpiących na zaburzenia zainteresowania seksualnego / zaburzenia pobudzenia (FSIAD), czyli jednostkę medyczną opisującą dysfunkcję, w której niepokojąco niski popęd seksualny utrzymuje się przez co najmniej sześć miesięcy (choć większość kobiet cierpi na te objawy znacznie dłużej).

W ramach badań, które mój zespół badawczy i ja prowadziliśmy od 2015 do 2020 roku i których wyniki opublikowaliśmy w 2021 roku, 148 kobiet uczestniczyło w ośmiu cotygodniowych

zajęciach grupowych. Sesje prowadzone przez instruktora składały się z różnych ćwiczeń uważności. Uczestniczki były zachęcane do kontynuowania praktyk w domu każdego dnia między spotkaniami.

Prowadzący przekazywali kobietom informacje płynące z najnowszych odkryć naukowych na temat samej natury popędu seksualnego i przyczyn lęków związanych z tym obszarem życia.

Wyniki naszych badań dowodzą, że ośmiotygodniowe grupowe warsztaty *mindfulness* wpłynęły na znaczące zwiększenie popędu seksualnego kobiet i zmniejszyły ich poczucie niepokoju związanego z seksem. Uczestniczki zgłaszały zwiększenie satysfakcji ze swoich związków i zmniejszoną skłonność do rozmyślań na temat obaw dotyczących życia seksualnego. Ich poziom pobudzenia seksualnego na bodźce erotyczne pokazywane im w środowisku laboratoryjnym wzrósł w porównaniu z tym, jak reagowały na te same bodźce na początku projektu. Co więcej, po treningu uważności kobiety odczuwały znacznie większą synchronizację umysł–ciało, czyli stopień, w jakim pobudzenie seksualne umysłu i reakcja fizyczna ciała są ze sobą zsynchronizowane przy wystawieniu na bodźce o charakterze erotycznym. W przypadku wielu kobiet te dwa aspekty nie są ze sobą zsynchronizowane i wielu ekspertów uważa, że może to być jedną z przyczyn trudności kobiet z uzyskaniem pobudzenia seksualnego. Odkrycie, że ćwiczenie uważności poprawia synchronizację umysł–ciało, ma ogromne implikacje dla leczenia kobiet niezadowolonych ze swoich reakcji na bodźce erotyczne.

Bardziej niezwykle było odkrycie, że uczestniczkom badania udało się utrzymać te korzyści rok po zakończeniu programu i że kontynuowały ćwiczenia uważności, nawet gdy przestały brać udział w zajęciach grupowych, ponieważ chciały czerpać korzyści z tej praktyki także w innych obszarach swojego życia. Porównajmy to z efektami wielu terapii farmako-

logicznych, które ustają praktycznie zaraz po zaprzestaniu przyjmowania leku.

Jak najlepiej skorzystać z tej książki

Kobiety napotykać liczne przeszkody w zaspokajaniu swoich potrzeb w obszarze szeroko pojętego zdrowia seksualnego. W szczególności wiele kobiet czuje zakłopotanie rozmową z pracownikami służb medycznych o swoich problemach seksualnych, a kiedy to robią, mogą spotkać się z lekceważącymi komentarzami typu: „Może po prostu nie pociąga pani obecny partner” lub „No cóż, ma pani już 55 lat i przeszła pani menopauzę. Nie może pani oczekiwać, że będzie się pani cieszyła seksem tak samo jak dwudziestopięciolatka”, lub „Może jest pani po prostu zbyt spięta. Próbowała pani wypić kieliszek wina dla rozluźnienia?”. W tej sytuacji nie powinno chyba dziwić, że większość kobiet cierpiących na obniżone libido nie zgłasza swoich problemów pracownikom służby zdrowia i cierpi w milczeniu. Wiele poszukuje rad w internecie, ale często nie są pewne, co jest faktem, a co fikcją.

Od chwili opublikowania książki *Better Sex through Mindfulness* otrzymałam niezliczoną ilość maili od ludzi z całego świata z pytaniem, jak mogą wziąć udział w naszych zajęciach grupowych. Niestety warsztaty uważności, które prowadzimy w naszym laboratorium badawczym (UBC Sexual Health Research Lab), są dostępne wyłącznie dla uczestników badań. Mogę jednak podzielić się ekscytującą informacją, że nasz zespół badawczy właśnie opracowuje wersję internetową prowadzonego programu *mindfulness*. Program nosi nazwę eSense i będzie zapewniał tę samą wiedzę i możliwości ćwiczeń praktycznych w ramach ośmiu modułów, które można będzie zrealizować we własnym tempie. Użytkownicy mogą zapoznać się online z materiałami, wysłuchać nagrań, a także wykonać ćwiczenia

proponowane na każdy dzień. Daje to elastyczność, tak ważną w życiu współczesnych zapracowanych kobiet. Teraz wystarczy tylko gotowość i chęć wzięcia udziału w nowym programie. Program eSense przetestowaliśmy na niewielkiej grupie kobiet, uzyskując bardzo obiecujące rezultaty. Uczestniczki twierdzą, że połączenie wciągających wizualizacji, materiałów do pobrania oraz przystępnych opowieści i wyjaśnień dało im cenne informacje i umiejętności w zakresie poprawy swojego zdrowia seksualnego. W chwili gdy piszę tę książkę, mój zespół przeszedł już do bardziej dogłębnych testów prowadzonych na większej próbie kobiet, aby określić, jak dobrze ten program działa i dla kogo. Wstępne wyniki sugerują, że nasz program „uważnego seksu” może być udostępniony online, co usuwa wiele barier, które uniemożliwiają kobietom uzyskanie stosownej pomocy w zakresie ich zdrowia seksualnego.

Są to dokładnie te bariery, które skłoniły mnie do napisania tej książki. W naszych programach stacjonarnych doświadczeni instruktorzy prowadzą sesje na podstawie kompleksowego programu terapeutycznego opracowanego przeze mnie i moich współpracowników. Każda uczestniczka warsztatów grupowych oraz sesji indywidualnych otrzymuje cotygodniowe zadania i wskazówki do samodzielnej pracy. Ten podręcznik prowadzi przez te same praktyki i wprowadza w te same umiejętności i informacje, które oferujemy w programie uważności opracowanym w naszym laboratorium, ale nie będziesz potrzebować profesjonalnego prowadzącego, grupy innych kobiet lub przyjeżdżać na zajęcia o ściśle określonej porze każdego tygodnia i płacić za parking! Potraktuj tę książkę jako swojego osobistego „instruktora uważnego seksu” i sięgaj po nią w dogodnym dla siebie momencie. Mam nadzieję, że odniesiesz wrażenie, jakbyś była indywidualnie prowadzona za rękę. I choć będziesz samodzielnie czytać informacje wstępne i wykonywać zalecane ćwiczenia, wiedz, że nie jesteś sama. Twoja historia i twoje doświadczenia są udziałem wielu kobiet. Chciałabym, abyś wy-

obraziła sobie dużą grupę osób, które przechodzą przez program wraz z tobą – razem siedzicie i wykonujecie wszystkie ćwiczenia. Liczę, że będziesz w stanie wyczuć energię innych kobiet i czerpać od nich pociechę i wsparcie.

Jeśli chciałabyś pracować z tym podręcznikiem w sposób maksymalnie zbliżony do naszych programów indywidualnych i internetowych, to – zaczynając od rozdziału 1 – powinnaś poświęcić około jednego tygodnia na każdy rozdział. Ale nie przechodź do następnego, dopóki nie poczujesz, że naprawdę przepracowałaś wszystkie ćwiczenia z danego tygodnia. Możesz ćwiczyć szybciej, ale możesz też ćwiczyć wolniej, poświęcając dwa lub trzy tygodnie na praktyki proponowane w jednym rozdziale. Poświęć tyle czasu, ile potrzebujesz. Tu chodzi przecież o ciebie.

Chcę też, abyś wiedziała, że to, co czeka cię po zakończeniu tego programu, to nowa świadomość, docenienie swojego ciała, pewność siebie, optymizm i satysfakcja seksualna. Zaufaj nauce, która dowodzi, że uważność naprawdę działa. Wyobraź sobie tysiące kobiet – ale nie tylko – z całego świata, które uczestniczyły w indywidualnych programach uważnego seksu i które zachęcają cię teraz do odłożenia na bok swoich wątpliwości i spróbowania. Przede wszystkim zależy mi na tym, byś mogła na własnej skórze przekonać się, jak inne może stać się twoje życie, gdy zaczniesz świadomie i ze współczuciem kierować swoją uwagę na to, co tu i teraz.

Nie wszystkie rozdziały są zorganizowane dokładnie tak samo. Wynika to z faktu, że wiernie odzwierciedlają one sposób, w jaki prowadzimy indywidualne sesje terapeutyczne. W rozdziałach 1–8 znajdziesz przynajmniej jedną formalną praktykę wymagającą od 15 do 30 minut. Każde ćwiczenie jest szczegółowo opisane i stanowi okazję do pracy nad „mięśniami” uważności i budowy niezbędnego fundamentu. Możesz przeczytać instrukcję, a następnie wykonać ćwiczenie samodzielnie. Ale możesz też po zapoznaniu się ze wskazówkami wysłuchać

nagrania audio, które przeprowadzi cię przez całe ćwiczenie krok po kroku. Nagrania znajdziesz na mojej stronie internetowej www.loribrotto.com. (Dla praktyk *Odczuwanie plecami* i *Uważne słuchanie* nie przewidziano nagrań). Jeśli wolisz skorzystać z przewodnika audio, zamiast czytać instrukcje, wyłącz na swoim telefonie wszelkie powiadomienia o przychodzących połączeniach lub wiadomościach.

Po każdej formalnej praktyce znajdziesz sekcję „Pytania”, w której zebrałam szczegółowe pytania pomocnicze obejmujące następujące zagadnienia:

- * Co zaobserwowałaś?
- * W jaki sposób ta obserwacja i zauważanie (przedmiotu, myśli, ruchów i tak dalej) różni się od tego, jak zwykle zwracasz na coś uwagę?
- * Na ile ta praktyka uważności może być istotna dla twojej seksualności?

Każdemu z tych zasadniczych pytań towarzyszy seria pytań dodatkowych, których celem jest pomóc ci w refleksji nad tym wszystkim, co zauważyłaś w trakcie ćwiczenia i po nim (po zatrzymaniu nagrania audio, jeśli zdecydowałaś się z niego skorzystać) i ubrać swoje spostrzeżenia w słowa. To także okazja do zastanowienia się, w jaki sposób praktyka uważności może być istotna i pomocna dla twojego życia seksualnego. Ponieważ pracujesz samodzielnie, te refleksje zachowasz oczywiście dla siebie. Spróbuj jednak wyobrazić sobie, że poprzez te pytania mówię bezpośrednio do ciebie, a ty odpowiadasz mi tak, jakbyśmy znajdowały się w tym samym pomieszczeniu. Początkowo może ci się wydawać to dziwne, ale zapewniam, że to się sprawdza – widziałam to wielokrotnie.

Chociaż trzy główne pytania w sekcji *Pytania* są zasadniczo takie same dla każdego ćwiczenia (z wyjątkiem ćwiczenia 14, po którym sekcja „Pytania” ma nieco inną formę), twoje odpowiedzi mogą okazać się za każdym razem inne. Na każde

ćwiczenie wpływać będzie twój nastrój, twoja energia, twój poziom koncentracji i wiele innych czynników. Nie ma tu jednak żadnych dobrych lub złych odpowiedzi. Jest to okazja, aby stać się bardziej świadomą wszystkich doznań docierających do ciebie w danej chwili i aby móc się nad tym zastanowić. Przy pierwszych kilku ćwiczeniach sugeruję, ile czasu należy poświęcić na udzielenie odpowiedzi na każde z trzech głównych pytań. Później możesz dostosować ilość czasu, jaką przeznaczasz na każde pytanie, kierując się tym, co w danym momencie wydaje ci się najistotniejsze. Na przykład niekiedy możesz chcieć poświęcić więcej uwagi na odpowiedź na pytanie pierwsze (o to, jakie doznania zaobserwowałaś), a innym razem możesz mieć ochotę na głębsze zastanowienie się nad pytaniem trzecim (dotyczącym związku danej praktyki z twoją seksualnością). W większości rozdziałów dzielę się kilkoma charakterystycznymi odpowiedziami na pytania udzielonymi przez kobiety, które uczestniczyły w naszych sesjach grupowych.

Ponieważ wgląd w samą siebie, do którego prowokować ma sekcja „Pytania”, jest najważniejszą częścią całej praktyki uważności i jednym z kluczowych sposobów, w jaki możesz odczuć jej wpływ na swoją seksualność, postaraj się sumiennie odpowiedzieć na wszystkie trzy pytania, wyobrażając sobie przy tym, że cię słucham.

Większość rozdziałów zawiera również przynajmniej jedną nieformalną praktykę uważności, która nie wymaga przeczytania szczegółowej instrukcji ani wysłuchania nagrania audio. Te ćwiczenia dają możliwość wprowadzenia uważności do twoich codziennych zajęć. Rozdziały 1–8 zamyka sekcja zatytułowana „Czas na praktykę”, w której zbieram zalecane formalne i nieformalne ćwiczenia uważności, które możesz wykonać w ciągu najbliższego tygodnia lub dwóch. W tych rozdziałach znajdziesz też sekcję zatytułowaną „Wyzwania i strategie ich rozwiązywania”, w której przedstawiam niektóre trudności, jakie możesz napotkać podczas wykonywania ćwiczeń, oraz

sugestie, w jaki sposób możesz je przezwyciężyć. Przytaczam tu wyzwania, z którymi w ciągu ostatnich dwóch dekad mierzyły się kobiety biorące udział w naszych warsztatach grupowych i sesjach indywidualnych, a także ich własne sugestie, jak można pokonać te przeszkody. Zachęcam do opracowywania własnych strategii i zapisywania ich w dzienniku.

Oprócz praktyk uważności podręcznik ten zawiera informacje na temat seksu i zdrowia seksualnego, które przekazujemy uczestniczkom naszych sesji terapeutycznych. Zdarza się, że przyczyną niektórych problemów jest wyłącznie brak odpowiedniej wiedzy. Na przykład, jeśli nie znasz przyczyn dysfunkcji seksualnych, możesz nie dostrzec ich w swoim życiu seksualnym i w konsekwencji nie będziesz w stanie nimi się zająć. Takie zagadnienia jak menopauza czy perimenopauza często są przedmiotem dezinformacji, a czasem całkiem brakuje wiadomości na ich temat. Biorąc pod uwagę, że u niektórych kobiet w okresie perimenopauzy dochodzi do samoistnych zmian popędu seksualnego i pobudzenia oraz problemów z bólem związanym z aktywnością seksualną, ważne, aby kobiety miały dostęp do sprawdzonych, potwierdzonych naukowo danych. Informacje zawarte w tej książce oparte są na aktualnych (stan na rok 2021) dowodach naukowych, więc jeśli czytasz to po kilku latach, niewykluczone, że masz już dostęp do większej liczby faktów na temat zdrowia seksualnego, które nie były mi znane w trakcie pisania.

Zanim zaczniesz

CZAS NA ĆWICZENIA UWAŻNOŚCI

Aby odnieść największe korzyści z ćwiczeń, musisz najpierw zdecydować, czy w twoim życiu jest to właściwy moment na rozpoczęcie tego programu. Mówiąc wprost, musisz się zasta-

nowić, czy będziesz w stanie poświęcić nieco czasu każdego dnia przez następnych kilka tygodni na indywidualny trening uważności, zarówno w formie codziennych formalnych ćwiczeń, jak i nieformalnych praktyk, które wprowadzisz do swojego planu zajęć. Będziesz musiała poświęcić także nieco uwagi na refleksję, która jest konieczna po dłuższych ćwiczeniach medytacyjnych i przyjmie bardziej ustrukturyzowaną formę dzięki dostarczanym przeze mnie pytaniom. Prowadzenie dziennika lub pamiętnika swoich ćwiczeń i obserwacji podczas praktyk *mindfulness* może stanowić kluczową część utrzymania zaangażowania w cały program. Dziennik może ci pomóc we wskazaniu pory dnia lub dnia tygodnia, w którym ćwiczysz ci się najlepiej, i może stanowić źródło niezbędnej motywacji, gdy dzięki zapiskom dostrzeżesz zmianę na lepsze w pogłębianiu twoich umiejętności koncentracji na chwili obecnej i przyjmowania postawy neutralnej. W miarę postępów i wpływu tygodni warto co jakiś czas wracać do wcześniejszych wpisów. Nikt poza tobą nie musi ich czytać.

Pamiętaj, że jeśli dodasz do swojego planu dnia ćwiczenia uważności, moment na czytanie, refleksję i pisanie, to z czegoś innego będziesz musiała zrezygnować lub coś ograniczyć. Co to będzie?

WSZYSTKO, CZEGO POTRZEBUJESZ, TO ZACISZNE MIEJSCE

Oprócz motywacji i zaangażowania potrzebujesz jedynie spokojnej przestrzeni do praktykowania formalnych ćwiczeń *mindfulness*. Nie potrzebujesz maty do jogi, uzdrawiających kryształów czy dyfuzora olejków eterycznych i wcale nie musisz umieć siedzieć w pozycji lotosu. Jeżeli zapewnienie sobie prywatności jest wyzwaniem, możesz po prostu zamknąć oczy i wykonać wszystkie ćwiczenia praktycznie wszędzie, nawet jeśli wokół ciebie są inni ludzie. Wiele uczestniczek naszego programu

mówiło mi, że często ćwiczą w samochodzie (zaparkowanym), ponieważ jest to jedyne miejsce, w którym mają zapewniony spokój i ciszę. Ale ćwiczyć możesz nawet w umiarkowanym zgiełku. Rozmowy w tle i inne hałasy dają ci możliwość doświadczenia, jak radzisz sobie ze skupieniem w środowisku, w którym łatwo o rozproszenie uwagi.

Jeśli słuchasz nagrań audio, które stanowią materiał pomocniczy do tej książki (materiały w języku angielskim są dostępne na stronie www.loribrotto.com), być może powinnaś korzystać ze słuchawek, które wytlumią dźwięki otoczenia. W nagraniach mówię o przyjmowaniu pozycji wyprostowanej na krześle. Możesz użyć dowolnego krzesła, a nawet sofy. Zalecam, aby siedzieć prosto, ponieważ przyjęcie każdej innej pozycji może wywołać senność. Niektóre kobiety wolą ćwiczyć na leżąco, zwłaszcza jeśli dłuższe utrzymywanie pozycji siedzącej sprawia im ból. Jedynym moim zastrzeżeniem jest większa skłonność do utraty koncentracji i przysypiania. Ćwiczenie z otwartymi oczami powinno zmniejszyć ryzyko. Są też i takie kobiety, które wolą praktykować uważność na stojąco. Niektóre ćwiczenia proponowane w tej książce zachęcają do wstania i rozciągania się.

Już kilka razy wspomniałam o konieczności walki z sennością, dlatego być może zastanawiasz się, czy *mindfulness* nie mógłby się okazać skutecznym sposobem na problemy ze snem. Odpowiedź brzmi: tak! Gonitwa myśli może przeszkadzać w zasypianiu (lub nieprzerwanym śnie), a ponieważ praktyka uważności uczy nas, byśmy pozwalali myślom swobodnie przepływać, bez koncentrowania się na ich znaczeniu i treści, uważa się ją za skuteczną metodę walki z zaburzeniami snu. Jeśli więc podczas ćwiczeń zauważysz, że robisz się senna, spróbuj zmienić porę na taką, kiedy jesteś bardziej rozbudzona, na przykład rano. Staraj się też nie zamykać oczu. Dzienniczek ćwiczeń może pomóc ci w śledzeniu, czy (i jak często) zasypiasz w trakcie treningu uważności. Chociaż drzemka może być

bardzo miła, to jednak w *mindfulness* chodzi tak naprawdę o przebudzenie się, a nie o spanie!

ŚWIADOMY SEKS ZACZYNA SIĘ OD NIESEKSUALNEJ UWAŻNOŚCI

W tym podręczniku przedstawiam praktykę *mindfulness* w sposób, który pozwoli ci na samodzielną naukę i ćwiczenia w domu. Jeśli w przeszłości uczestniczyłaś w jakimkolwiek kursie *mindfulness*, na przykład w kursie walki ze stresem lub terapii poznawczej opartej na *mindfulness*, kilka pierwszych ćwiczeń będzie ci znanych. Ich celem jest wsparcie cię w rozpoczęciu regularnych – najlepiej codziennych – ćwiczeń. Ćwiczenia proponowane w dalszych rozdziałach mają za zadanie pomóc ci we włączeniu praktyki *mindfulness* do życia seksualnego.

A CO, JEŚLI CAŁA TA UWAŻNOŚĆ JEST DLA MNIE CZYMŚ ABSOLUTNIE NOWYM?

Wśród setek kobiet, które uczestniczyły w naszych grupach zajęciowych na Uniwersytecie Kolumbii Brytyjskiej (UBC), wiele nigdy wcześniej nie miało styczności z praktyką uważności. Niektóre nigdy nawet nie słyszały tego terminu ani nie miały kontaktu z niczym podobnym, jak na przykład z zajęciami jogi, tantry czy choćby z treningiem koncentracji. Inne od dawna praktykowały medytację, a nawet same prowadziły warsztaty z technik medytacji. Mielśmy też wiele uczestniczek, które mieściły się gdzieś pomiędzy tymi dwiema skrajnymi grupami. Dzięki takiemu zróżnicowaniu uczestniczek naszych kursów na własne oczy mogłam przekonać się, że każdy – bez względu na wcześniejsze doświadczenie z medytacją – korzysta na włączeniu technik uważności do życia intymnego.

ROZWÓJ OSOBISTY

WORKBOOK

Praktyczny zestaw porad i ćwiczeń dla kobiet, z którego dowiesz się, jak pielęgnować pożądanie w życiu codziennym.

Psycholożka kliniczna dr Lori Brotto ujawnia, jak stosować uważność w leczeniu problemów seksualnych, takich jak brak pożądania, ból i trauma. Jej metody polecają terapeuci seksualni i klinicyści. W tym praktycznym zbiorze znajdziesz porady i ćwiczenia opracowane na podstawie wyników wielokrotnie nagradzanych badań dr Brotto. Dowiesz się, jak zagwarantować sobie najlepsze efekty terapii oraz trwałą poprawę jakości życia intymnego. Poznasz instrukcje i ćwiczenia, które pozwolą ci rozwijać praktykę uważności samodzielnie lub z partnerem/ką. Dr Brotto zachęca zarówno kobiety, jak i mężczyzn do tego, aby z delikatnością, czułością i ciekawością odkrywali swoją drogę do bardziej satysfakcjonującego i przyjemnego seksu.

Autorka jest jedną z ekspertek w serialu dokumentalnym Netflix'a „Wymiary przyjemności”.

**„Lepszy seks istnieje i ta książka pokaże ci,
jak go osiągnąć” – dr Jen Gunter**

ISBN 978-83-8231-221-8



9 788382 312218

Książka dostępna także jako e-book.

www.laurum.pl

L23008

cena: 49,90 zł