

Nie, nie, nie... Nie będzie tu rozpiski przykładów, podręcznikowej instrukcji, czy wideoprzewodnika. Tak naprawdę nie istnieje jeden niezawodny sposób na masturbację. Ludzie różnią się od siebie, każdy jest inny, każdego podnieca co innego, każdy reaguje w inny sposób. Można więc tylko ogólnie podać pewne zasady.

Wiadomo, że masturbacja jest czynnością wymagającą prywatności. Osoby z niepełnosprawnością często są jej pozbawione. Trudno znaleźć bowiem czas, w którym można zostać całkowicie samemu, bez obaw, że ktoś nagle wejdzie, przeszkodzi, czy zobaczy. Nieraz już mówiliśmy, ze ciągle w naszym społeczeństwie ?robienie sobie dobrze? uznawane jest nie tylko za wstydliwą, ale i wręcz niewłaściwą czynność. Osoby postronne więc, widząc coś takiego, mogą mieć dość negatywne odczucia odnośnie całej sytuacji. Z prywatnością jest ciężko, to fakt, natomiast polecam przestudiowanie dokładnie rozkładu własnego dnia i na pewno znajdą się pewne stałe momenty, w których zostaje się samemu i ma się swobodę.

Pamiętajcie, że ? zgodnie z wcześniejszymi rozważaniami ? masturbacją jest wszystko, co w wyniku samodzielnych działań przynosi satysfakcję seksualną. To może być oddawanie się fantazjom seksualnym w środku dnia, pikantne rozmowy przez telefon, zabawa wibratorem. Ale także oglądanie filmów erotycznych, czy ustawienie prysznica tak, by strumień wody uderzał w miejsca seksualnie wrażliwe. Również wymknięcie się w ciągu dnia do łazienki po to, by własnoręcznie się zaspokoić nie stanowi niczego niewłaściwego ? pamiętacie z poprzedniego odcinka, że masturbacja jest podstawą zdrowia seksualnego? :) Oczywiście, jak przy wszystkim, tak i tutaj zalecany jest umiar :)

Nie ma też reguł dotyczących tego, czego można używać do masturbacji. To może być wszystko, co tylko swoim dotykiem sprawia przyjemność lub pozwala dosięgnąć w miejsca wrażliwe. ?Arsenał? może być przeolbrzymi, ograniczony wyłącznie wyobraźnią: począwszy od własnych dłoni i palców, poprzez poduszki, piórka, wodę, a skończywszy na przeróżnych gadżetach erotycznych (poświęcimy im pewnego razu osobny odcinek!). Należy eksperymentować, próbować, na każdego zadziała co innego.

Na koniec zaś zestaw praktycznych porad dotyczących samego aktu masturbacji:

1. Pamiętajcie o nawilżeniu. Im więcej, tym lepiej. Praktycznie wszystko jest przyjemniejsze w dotyku, jeśli jest gładkie i śliskie :)
2. Poznajcie swoje ciało. Tak jak już mówiliśmy ? musicie wiedzieć, jakie miejsca i jaki

rodzaj dotyku sprawia Wam największą przyjemność i jak na te doznania reagujecie.

3. Mieszajcie różne rodzaje doznań. Wibracja, dotyk, nacisk, ciepło, zimno ? każde z nich pochodzące z rozmaitych źródeł.
4. Cieszcie się z przyjemności, jaką to daje!!!

Trudno w tym temacie o korzystanie z doświadczeń innych, wymianę wrażeń, sposobów. Nasze pruderyjne społeczeństwo nie dopuszcza niestety do świadomości ?takich rzeczy?. My, jako portal, jesteśmy jednak od tego, by takie bariery przełamywać i może akurat uda się Was zachęcić do dzielenia wrażeniami i wymiany doświadczeń? Jeśli nie na *forum publicum*, to ? po zgłoszeniu chęci takiej rozmowy między sobą ? możecie to robić poprzez wiadomości prywatne.

Zachęcam!

Rafał ?Zadra? Wieliczko
P.S. Tekst powyższy tworzony pod wpływem lektury książki ?*Pełnosprawni! Uniwersalny przewodnik po seksie* ?, Miriam Kaufman, Cory Silverberg, Fran Odette, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2013.