

Tyle razy już pisałem o konieczności swobodnej komunikacji w sprawach seksualnych. Nieraz powtarzało się stwierdzenie, że to absolutna podstawa do udanego seksu, zwłaszcza w przypadku osób z niepełnosprawnością. A, jak wiadomo, nawet zwyczajna szczera rozmowa nie przychodzi łatwo, więc o wiele trudniej jest w przypadku tak intymnego tematu.

Nikt nie oczekuje od Ciebie, że z dnia na dzień będziesz swobodnie rozprawiać o seksie z drugą osobą. O swoich oczekiwaniach, pragnieniach, fantazjach czy doświadczeniach. To wymaga przygotowania, praktyki, przełamania wewnętrznych oporów. Społeczeństwo oraz wychowanie ukształtowały w nas głęboko zakorzeniony wstyd i obawy przed poruszaniem tego tematu. Zacząć możesz od rozmów z bliską Ci osobą. Nie musi to być od razu propozycja wspólnego uprawiania seksu, ale przecież z przyjacielem czy przyjaciółką, jeśli tylko im ufasz, możesz porozmawiać o wszystkim. Również o tych intymnych sprawach. Jeśli masz kogoś takiego ? świetnie! Możesz dzięki temu ?poćwiczyć? rozmowy o seksie. Wyrobić w sobie swobodę wypowiedzi na ten temat. A kto wie? Może i usłyszeć w odpowiedzi kilka fajnych i ciekawych rzeczy :)

A gdy już poczujesz się swobodnie w towarzystwie dobrze znanej Ci osoby, możesz rozpocząć działania z innymi ludźmi. I nie jest to wcale takie straszne, jakby się wydawało. Czego się bowiem boisz? Tego, co może odpowiedzieć druga osoba? Tego, co może pomyśleć o Tobie? Skoro rozmowa o tym, co lubisz jeść, co lubisz pić, jest jak najbardziej w porządku, to czemu dyskusja na temat innych podstawowych potrzeb człowieka miałaby by nie być? A ostatecznie, co się może stać? Jeżeli osoba, z którą o tym rozmawiasz, jest dla Ciebie ważna, dobrze się znacie i rozumiecie, to ani Cię nie wyśmieje, ani źle o Tobie nie pomyśli... A jeśli to ktoś mało znaczący to... cóż... co Cię obchodzi jej zdanie? Zwłaszcza, że jako osoba niezbyt bliska Tobie (a powiedzmy tylko ktoś, kto się podoba, i kogo chcesz zagadnąć) prawdopodobnie nie będzie o Tobie myśleć... Taka prawda!

Nagminnym błędem popełnianym przez ludzi jest to, że za długo zastanawiają się nad tym ?*co on/ona sobie pomyśli?*
?. I rozpamiętywanie tego, rozgrywanie w głowie setek scenariuszy, co się może stać. Tymczasem człowiek jest, mimo wszystko, istotą egoistyczną i prawda jest taka, że nie poświęci on myślom na Twój temat zbyt dużo czasu, o ile w ogóle poświęci. Owszem, przyjaciele, rodzina, bliżsi znajomi ? jak najbardziej, ale osoba przypadkowo poznana, przelotna znajomość, okazyjny rozmówca ? nie będzie o Tobie rozmyślać zbyt długo. Uświadom to sobie i

przestań rozpamiętywać ?
co sobie pomyśli?
? Zazwyczaj nie pomyśli nic. A nawet jeśli, to tak naprawdę ? co Cię to obchodzi? Niech sobie myśli co chce, więcej w Twoim życiu i tak nie zagości. Prawda? :)

Dlatego, mając tę świadomość, moja rada jest prosta: poćwicz z przyjacielem, a potem... jazda w miasto i do dzieła! :)

Rafał ?Zadra? Wieliczko