

# Kochasz TAK, JAK Oddychasz

Kiedy podczas seksu oddychamy głęboko, w naturalnym rytmie, doświadczamy znacznie więcej. Nie tylko erotycznie. Nasze ciała przekazują sobie uczucia, skóra staje się bardziej wrażliwa – mówi **GRZEGORZ PAWŁOWSKI**, autor książki „Oddech. Oddychaj świadomie, żyj pełniej”.

*Tekst*

**BEATA PAWŁOWICZ**

**C**iało. Są na nim miejsca, których pieszczenie daje nam szczególnie wiele przyjemności. Ale bywa, że przyjemności towarzyszą zaskakujące uczucia zażenowania lub nawet dreszcze niechęci czy bólu. Pupa na przykład jest szczególnie wrażliwa na dotyk. Jednak też w pupę dostawaliśmy jako dzieci zawstydzające klapsy, bolesne uderzenia paskiem czy zastrzyki. Kiedy mężczyzna głaszcze, pieści, całuje pośladki kobiety – jest jej cudownie. Bywa jednak, że zmysłowej przyjemności towarzyszy cień zawstyżenia, niechęci, a nawet bólu. Skąd? Łatwo pomyśleć, że ona po prostu nie chce, by ją dotykał, że go nie kocha. Wcale nie. Jej odczucia mogą wypływać z przeszłości, z tego, co przeżyła jako dziecko, o czym wydawało się, że nie pamięta. Nie pamięta, ale jej ciało te bolesne odczucia jakby zapisało. A teraz dzięki poruszeniu, jakie wzbudził seks, to, co wtedy czuła, „wyszło z ciała na powierzchnię świadomości”. Jeśli zabraknie jej ciekawości, skąd ta niechęć, może uznać, że nie lubi pieszczot albo nawet w ogóle seksu. Może urazić bliskiego sobie człowieka, odrzucając go. ▶



- Szkoda by było, bo ciało można oczyścić z bolesnych przeżyć i otworzyć na naturalne odczuwanie przyjemności - mówi Grzegorz Pawłowski, trener i life coach pracy z oddechem. - Transformujący oddech nam w tym pomoże.

To technika polegająca na uwolnieniu się od bolesnych przeżyć poprzez pracę właśnie z oddechem. Psychiatra Wilhelm Reich i psycholog Alexander Lowen to prekursorzy psychoterapii poprzez ciało i oddech. Ich drogę kontynuuje Grzegorz Pawłowski, twórca praktyki transformującego oddechu.

- Zastosowanie transformującego oddechu nie wymaga stu lat praktyki ani szczególnych umiejętności - wyjaśnia life coach. - Na początek wystarczy skupić się na oddechu, wyobrażając sobie, że dociera on właśnie w to miejsce, które odczuwa zawstydzenie czy ból. Zwiualizować sobie, że tym miejscem w ciele oddychamy. Wówczas razem z każdym wydechem ciało się oczyszcza, a my odzyskujemy naturalny sposób odczuwania.

Oczywiście, nie dzieje się to od razu, czasem koniecznych jest kilka sesji, ale zawsze, niezależnie od tego, jaka była przyczyna „zaburzenia”, oddech pomaga.

- Seks jest przestrzenią okołoterapeutyczną, bo może obudzić zaskakujące doznania. Uruchamia uczucia, od których dawno się odcięliśmy - mówi Grzegorz Pawłowski. - Dlatego czasem w łóżku kobieta płacze, a mężczyzna czuje złość lub odwrotnie - mężczyzna czuje się małym chłopcem, a kobieta jest rozczarowana. Nieważne, jakie uczucie się pojawiło, razem z nim pojawia się ten, kto go doświadczył, czyli zazwyczaj my z czasu, kiedy byliśmy dziećmi.

Oddech transformujący może pomóc płaczącej dziewczynce i złościącemu się chłopcu. Energia skrzywdzonej dziewczynki blokowała w dorosłej kobiecie seksualność. Tak jak energia skrzywdzonego chłopca blokowała w mężczyźnie kontakt z męskością.

Teraz ich życie seksualne może zostać uzdrowione. Ważne więc, by gdy pojawiają się np. lzy czy frustracja, nie uciekać. A jeśli już, to wrócić i podzielić się tym, co się przemyślało: „Chcę, żebyś wiedział, że poczułam w seksie coś, czego się przestraszyłam”. Warto nie uciekać od takich doświadczeń, bo dzięki oddechowi możemy odnaleźć przyczynę swojego lęku i oczyścić z niej ciało, uczucia i umysł. Kochać, przeżywać więcej dobrych uczuć i móc doświadczać pełniej pieśzcot.

### **BLOKUJĄCE PRZEKONANIA**

- Są kobiety i mężczyźni, którzy twierdzą, że seksu nie lubią. Są też tacy, którzy mówią, że palą, bo lubią - śmieje się trener. - Niechęć do seksu bywa rezultatem nieświadomego zakazu, bo seks jest czymś naturalnym i żeby go nie chcieć lub nie lubić, trzeba mieć jakieś przykre, blokujące doświadczenia. Na ich podstawie



## **ODDECH POMAGA POCZUĆ, JAK PRZEPLYWA ENERGIA SEKSUALNA. WSTRZYMUJĄC GO, ODCINAMY SIĘ NIE TYLKO OD BÓLU CZY TRWOGI, ALE TEŻ OD ROZKOSZY.**

podejmujemy wówczas decyzję, że seks jest nie dla mnie. I ta decyzja małego dziecka, które przeżyło szok zawstydzenia czy lęku, zakłóca dorosłą miłość.

Przekonania, które kontrolują nas i naszą seksualność, powstają z myśli, którym towarzyszyły silne emocje. Patrząc np. na zawstydzoną, upokorzoną nagością mamę, córka uczy się, że ciało i seksualność są złe. Silne emocje powodują reakcje ciała: skulenie, rumieńce itp., ciało je zapamiętuje jako reakcję na nagość czy bliskość fizyczną. W życiu zawstydzonej dziewczynki nagie ciało nie będzie przyjmowane naturalnie. Przekonania zakłócają i zubożają nasze reakcje i odczucia także dlatego, że zakłócają oddech: spływając go i wydłużając przerwy między wdechem a wydechem. Kiedy się rodzimy, kiedy śpimy głębokim snem, nasz oddech jest płynny: wdech przechodzi w wydech. Nie ma między nimi przerw. Kiedy przeżywamy silne emocje - a do nich należy lęk przed bólem czy poniżeniem - odruchowo wstrzymujemy powietrze. Robimy to automatycznie tak jak wtedy, gdy kulimy się, kiedy chcemy ochronić się przed ciosem. Wstrzymanie oddechu pomaga nam odciąć się od ciała, od tego, co ono czuje, i od tego, co czuje nasze serce.

Jeśli mocno i długo doświadczyliśmy lęku czy wstydu, zapewne został zakłócony na stałe nasz naturalny rytm oddechu - interwały między wdechem a wydechem są znaczne. Trudniej nam też powiedzieć, co czujemy. Wstrzymując oddech, odcinamy się nie tylko od bólu czy trwogi, ale też od rozkoszy.

### **KOBIECOŚĆ JAKO ZAGROŻENIE**

Oddech wody - tak nazywa się jedna z technik oddechowych, która oczyszcza energię kobiecości. Polega m.in. na delikatnym wysuwaniu miednicy do przodu, a następnie cofaniu, przy czym ruch do przodu wykonujemy na wydechu, a do tyłu na wdechu. Elementem oddechu wody jest także ruch kolisty bioder przy właściwej sekwencji wdechu i wydechu. Jeśli tym, wydawać by się mogło, prostym ćwiczeniem towarzyszy świadomy oddech, w ciele mogą się pojawić zaskakujące odczucia i myśli, np. niechęć do własnej kobiecości: „Tak tyłkiem ruszają tylko puszczalskie!”.

- Podczas sesji transformującego oddechu kobiety podobnie jak mężczyźni często odkrywają w sobie

nieświadomione, wyniesione z kultury, blokujące oddech przekonania. Radość życia i miłości zakłócają im często nieświadome przekonania dotyczące kobiecości (np. że jest „brudna i grzeszna”) albo męskości („On chce tylko jednego, wykorzysta i odejdzie”). Wówczas praca z transformującym oddechem może pomóc, by ciało stało się w umyśle kobiety „piękne i niosące rozkosz”, a mężczyzna „opiekuńczy i silny”.

– Zazwyczaj u kobiet te przekonania wyrażają się w formie oporu przed odczuwaniem przyjemności zmysłowej – tłumaczy Grzegorz Pawłowski. – W ich ciele zapisana bywa pamięć babć czy matek, a nawet całych pokoleń kobiet, które cierpiały z powodu przyjemności seksualnej. Bo przecież kobieta otwarta na zmysły, atrakcyjna nazywana bywa łatwą. Ten motyw obecny jest choćby w filmie „Malèna”. Z tego lęku stanowiącego dziedzictwo kulturowe kobiet można się oczyścić, a dzięki transformującemu oddechowi odzyskać kontakt ze swoją kobiecością.

### PO CO TERAPIA ODDECHEM?

– Kobiety często przychodzą na sesje oddechowe, by pomóc sobie w depresji czy w poczuciu życiowego zagubienia. Powodem może być kryzys w związku, rozstanie czy problemy w pracy, nie bywa nim natomiast brak ochoty na seks, kłopoty z orgazmem czy wstyd – mówi Grzegorz Pawłowski.

Ale podczas sesji transformującego oddechu razem z energią życiową można – nawet nie myśląc o seksualności – odzyskać libido. Przykład uzdrawiającego działania oddechu to np. doświadczenie 35-letniej kobiety, od której odszedł mąż, zostawiając ją samą z trojgiem małych dzieci. Nie chciała żyć, a co dopiero się kochać. Po kilku sesjach oddechowych odzyskała radość życia mimo odczuwanej ciągle straty. Zaczęła też promieniować erotyzmem, który każdy w niej wyczuwał. Szybko pojawił się zainteresowany nią mężczyzna i mogła dokonać wyboru, czy chce nowego związku.

– Kiedy ktoś mówi: „Czuję się zablokowany seksualnie”, to zaczynamy pracę nad tym zablokowaniem – tłumaczy trener. – Jeśli stwierdzi: „Chcę sobie pozwolić czuć więcej przyjemności”, to mamy punkt wyjścia. Może się okazać, że podczas pracy nad oddechem pojawi się w ciele jakieś odczucie, a wraz z nim myśl, np. że dotyk jest „brudny”. Wtedy zaczynamy nad tym pracować i uwalniamy potencjał erotyczny.

### DWA RODZAJE SEKSU

Warto zainteresować się tym, jak oddychamy, Kochając się, bo ze względu na oddech możemy mówić o dwóch rodzajach seksu i o tym, czy on buduje emocjonalną więź między kochankami.

Pierwszy rodzaj: kiedy wstrzymujemy oddech. Wtedy zazwyczaj nasza seksualność nastawiona jest na szybkie

rozładowanie napięcia, czyli na sam orgazm. To stereotypowo męska postawa. Taki seks nie buduje bliskości.

Drugi rodzaj seksu i oddychania oparty jest na naturalnym rytmie wdechu i wydechu: głębokim, z małymi interwałami. Dwoje tak oddychających ludzi nastawionych jest na czułość, delikatność – na współodczuwanie. Na bliskość. Tradycyjnie taki rodzaj seksu jest bardziej kobiecy.

Kiedy więc podczas miłości oddychamy świadomie – czego można się nauczyć – doświadczamy znacznie więcej. Nie tylko erotycznie. Nasze ciała komunikują się, przekazują sobie uczucia.

– Gdy wyobrazimy sobie, że „oddychamy” miejscem, które dotykamy u partnera, jego i nasza skóra stają się bardziej wrażliwe. Bardziej też jesteśmy obecni, bardziej tu i teraz. Intymniej ze sobą – mówi Pawłowski.

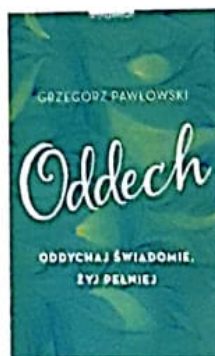
– Ludzie nie przychodzą do mnie po to, aby mieć lepszy seks. Ale dzięki zmianie, jaka dokonuje się w ich życiu za sprawą siły transformującego oddechu, ich życie seksualne staje się dużo bardziej żywe. Esencją mojej pracy z oddechem nie jest sam oddech, ale to, żeby czuć radość bycia sobą w każdej chwili, i kiedy jesteś sama, i kiedy jesteś z bliską osobą, i kiedy jesteś w grupie. To nie stan wieczny i ekstacyjny, ale może się pojawiać coraz częściej. To podstawa udanego życia i udanego związku. Odrzucam mit dwóch połówek, które muszą się ze sobą skleić, by tak się poczuć.

Kobieta, która odzyskuje naturalny oddech, zaczyna brać z życia to, czego potrzebuje, staje się świadoma siebie, dla siebie ważna, bierze odpowiedzialność za swój związek, orgazmy i się nimi cieszy. Oddech pomaga jej odkryć pełnię doznań ciała. Poczucie, jak przepływa energia seksualna. Energia ta nie musi być od razu rozładowana w sypialni. Po prostu można się nią cieszyć, czuć, jak płynie przez ciało. Kobieta cała emanuje taką seksualnością,

co sprawia, że staje się wyjątkowo atrakcyjna. Kiedy poznaje mężczyznę świadomego swojej seksualności, otwartego, to jej życie diametralnie się zmienia. Seks? Nie on jest najważniejszy, najważniejsze jest spotkanie z samą sobą poprzez spotkanie z drugim człowiekiem. Oddanie siebie i bycie zaakceptowaną.

– Jesteśmy pierwszym pokoleniem, które ma wszystkie narzędzia, by być szczęśliwymi.

– mówi Grzegorz Pawłowski.  
– Warto znaleźć te, które okażą się pomocne nam samym. Może będzie to właśnie transformujący oddech? ●



GRZEGORZ  
PAWŁOWSKI  
„ODDECH.  
ODDYCHAJ  
ŚWIADOMIE,  
ŻYJ PEŁNIEJ”,  
WYDAWNICTWO  
ZWIERCIADEŁO 2018.