

POCZUJ SIEBIE

czyli mała książka

o **WIELKIM** *dotyku*



Katarzyna Anna Mołas

Luty 2019 - wszelkie prawa zastrzeżone

Zapraszam Cię do podróży, gdzie poznasz rolę *dotyku* w naszym życiu oraz, jak jego zrozumienie wpływa na poczucie wartości, odczuwanie radości w życiu

oraz dojrzałość seksualną człowieka. To podróż:

- od masturbacji *do bliskości ze sobą*

- od uprawiania seksu *do komunikacji intymnej*.

Dotyk, to obok oddechu i jedzenia niezbędny wkład, którego człowiek potrzebuje do życia. Jego brak prowadzi do zaburzeń całego układu fizycznego i emocjonalnego człowieka, a nawet śmierci. Jest jakoby naszym „pożywieniem” by nasze ciało i emocje mogły funkcjonować w spełnieniu, miłości i zdrowiu.

Mimo, że jest tak WAŻNY jego znaczenie jest niestety niezauważane, ponieważ jego wpływ na nasze życie rozkłada się na długi okres czasu. Brak oddechu czy jedzenia zauważamy bardzo szybko. Bez oddechu umieramy szybko, bez pożywienia kilkadziesiąt dni, bez dotyku umieramy latami stając się zamkniętymi, skurczeni i niewydolni. Co więcej skóra jest naszym największym organem – wielkość dorosłego człowieka waha się pomiędzy 1,5 – 2 m³ i połączona jest za pomocą 73 000 włókien z układem nerwowym i mechanizmami czucia, które przedstawię później.¹

Dotyk wykształca się jako pierwszy zmysłów w okresie płodowym. Zanim otworzymy oczy, coś usłyszymy i posmakujemy, przede wszystkim zaczynamy czuć. Już około 7 tygodnia od poczęcia nasze receptory zaczynają odczuwać. Z początku na odczucia wrażliwe są usta i twarz, a potem już, po 14 tygodniu ciąży nasze całe ciało odczuwa różne bodźce. Wtedy też człowiek sam chętnie się dotyka w łonie matki, choć w sposób całkiem nieświadomy. Najwrażliwszymi odbiorcami czucia są usta, język i dłonie.² Przez to właśnie zmysł dotyku jest naszym pierwszym przewodnikiem w odbiorze świata. Można zaobserwować, jak małe dziecko wszystkie przedmioty właśnie jakoby „smakuje” językiem, by poczuć zimno, ciepło lub szorstkość danego przedmiotu lub jego gładkość, czy też odczuć czy powierzchnia jest sucha czy mokra.

¹ Mosteller RD. Simplified calculation of body-surface area. New England Journal of Medicine, 1987

² Mass V.F. Uczenie się przez zmysły, Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1998

Jako ludzie jesteśmy też ssakami. A wiąże to się z budowaniem więzi między matką, a poczętym dzieckiem. Jak również w momencie wyjścia na świat ojcem. Ssanie, przytulanie, wywołuje u nas przyjemne doznania, a to z kolei powiązane jest z wytwarzaniem w ciele ludzkim hormonu oksytocyny, zwanego hormonem szczęścia. Jego odpowiednia ilość zapewnia nam poczucie spokoju, zaufania, radości i poczucia bezpieczeństwa.³ I odwrotnie brak możliwości wytwarzania oksytocyny, czyli wszystkie stany zagrożenia, w tym związane z brakiem dotyku lub dotykiem bolesnym zatrzymują u nas wytwarzanie oksytocyny i produkujemy wtedy adrenalinę. Ta z kolei prowadzi do stanów lękowych, braku snu, zmęczenia i niepewności.

W tym momencie chce wprowadzić pojęcie „dobrego” dotyku i „złego” dotyku, które często jest przedstawiane w terapiach. Czym są owe pojęcia?. Kiedy dotyk pozwala na wytwarzanie oksytocyny, a kiedy powoduje wyrzut adrenaliny? Do czynienia ze zdrowym, dobrym dotykiem mamy wtedy, gdy człowiek: po pierwsze ma na niego zgodę, po drugie przynosi mu on przyjemność, i po trzecie taki dotyk szanuje granice. Obejmuje obszary na ciele człowieka, które właściwie pozwala dotykać w danym momencie. Czyli podsumowując: mamy na niego zgodę i otwartość. Do czynienia ze złym dotykiem mamy wtedy, gdy nie mamy na niego zgody, pozwolenia. Gdy jest on wykonywany zbyt mocno, przekracza granice bólu lub obszary intymne. Za takim dotykiem przekazywane są również intencje zawładnięcia drugą osobą. Reakcja na dobry lub zły dotyk jest w ciele ludzkim natychmiastowa, albo się otwieramy, wchodzimy w swoisty stan błogości, serce spowalnia, wchodzimy w stan radości, bezpieczeństwa lub odwrotnie, napinamy mięśnie, nasze serce zaczyna bić szybciej, zamykamy stawy. Tak powstają zwane przez terapeutów dotyku „odciski życia” na ciele człowieka, które często w życiu dorosłym uwalniamy latami. Dlaczego?. Dlatego, że wykazano, że ciało posiada swoistą pamięć komórkową i zapisuje wszystko co przeżywamy. I niestety traumatyczne przeżycia, lub częste powtarzanie „złego” dotyku osadza się w komórkach naszego ciała – mięśniach, powięziach, a nawet kościach i sprawia, że żyjemy w stanie permanentnego zagrożenia i lęku. To samo się dzieje w przypadku braku dotyku, ponieważ nasze receptory nie mają możliwości wytwarzania pozytywnych odczuć w ciele.⁴

³ Dr Michel Odent, *Odrodzone narodziny*, Wydawnictwo BelaMed 2009

⁴ Donald VanHowten, *Świadomość ciała*, Wydawnictwo Virgo 2011

Można zaobserwować ciała ludzkie, które przez pamięć komórkową są napięte mimo, że w danym momencie nie są zagrożone, a stan lękowy dawno minął. Bardzo często takie napięcia w ciele powstają nie tylko przez zły dotyk, ale przez nie wyrażone emocje.

Z punktu widzenia neurobiologicznego zmysł dotyku pozwala nie tylko na odbiór wrażeń czuciowych z powierzchni skóry, jak również służy do zachowania równowagi i zmysłu przestrzennego przy różnych pozycjach ciała, czyli posiada układy czucia powierzchniowego i głębokiego. Zewnętrzne, powierzchniowe czucie pozwala na odbiór wibracji, nacisku, rozciągania, klucia, temperatury otoczenia i bólu. Te receptory czucia są połączone z naszym układem nerwowym za pomocą aksonów, a następnie trafiają do kory mózgowej. Czucie głębokie natomiast, jest odbierane za pomocą proprioreceptorów, które znajdują się mięśniach oraz ścięgnach. One właśnie pomagają nam utrzymać całą koordynację przestrzenną, ruchową i wzrokową.⁵ To spojrzenie jeszcze bardziej pokazuje jak niezbędne jest utrzymanie w zdrowiu kontaktu ze skórą oraz rozluźnienie mięśni i stawów. Bez tego cały nasz system odczuć przekazuje do kory mózgowej informacje o przesileniu, bólu, a to z kolei prowadzi do rozwoju depresji i innych chorób cywilizacyjnych. A przecież wielu lekarzy potwierdza, że tak naprawdę choroby są wynikiem ciągłego stresu lub lęków w jakich żyjemy.

Na koniec podejścia neurobiologicznego do zmysłu dotyku, chce nawiązać to naszych narządów płciowych. Zgodnie z tym co napisałam, nasze czucie powierzchniowe i głębokie dotyczy oczywiście też narządów płciowych męskich i żeńskich. **Co więcej, tak naprawdę właśnie w penisie znajduje się kilkaset, a lechtaczce osiem tysięcy zakończeń nerwowych. Ten fakt jest cały czas całkowicie lekceważony przez społeczeństwo.** Dotyk części płciowych po prostu pozwala ukoić nerwy, lepiej siebie poczuć i nawiązać ze sobą kontakt. Unikanie dotyku narządów płciowych prowadzi często do stanów lękowych, depresyjnych, nerwicowych, czy wręcz psychopatycznych.

Ale to nie wszystko (!) – sam dotyk części intymnych to tylko kontakt z jednym obszarem naszego ciała. A co z resztą? Bo czucie to całe ciało, a przede wszystkim okolice klatki piersiowej, serca; mówimy, że czujemy miłość, złość, lęk (..). A gdzie te uczucia się pojawiają? Właśnie zakończenia nerwowe to nie

⁵ Ł. Kudła, Neurobiologia. Krótkie wykłady, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012

tylko penis, czy wagina to CAŁE nasze ciało, to *przepływ pomiędzy miednicą a sercem*. Ograniczanie, życia seksualnego do dotyku miednicy jest całkowitą ignorancją ciała i brakiem jego zrozumienia. Opiszę to poniżej, a teraz zajmijmy się rodzajami dotyku.

Istnieją różne kwalifikacje rodzajów dotyku. Od dotyku bliskiego do bardziej oficjalnego. Od przyjacielskiego do intymnego.⁶ Dotyk bliski, wspierający potrzebujemy by czuć się bezpiecznie, bez względu na emocje i okoliczności życiowe – jest to dotyk rodzicielski, potem może też być dotykiem w gronie przyjaciół. Przy dotyku przyjacielskim uczymy się pokazywać ciepło, uznanie, granice, radość, smutek. Dotyk oficjalny obejmuje różne rodzaje kontaktów między ludzkich w sporcie, w leczeniu, w terapii dotykiem, w sytuacjach życia codziennego takich jak podanie ręki, jazda tramwajem, windą itp.). Tu bardzo wyraźnie uczymy się zasad w których wyrażamy potrzeby i zaznaczamy granice. Przeciwstawnym rodzajem od oficjalnego jest dotyk zmysłowy, gdzie następuje głębokie połączenie z odczuciami, następuje jakoby „zatapianie” się w sobie. Może być on autodotykiem lub występować w partnerstwie.

To jest chyba największy z naszych problemów cywilizacyjnych, że nie potrafimy odróżnić ich rodzajów. Skutkiem takiego stanu rzeczy jest jego całkowite zaprzestanie lub bardzo znikome dawanie już w wieku przedszkolnym. Dopóki dzieci mają do 3 lat dajemy go łatwo i w dużych ilościach. Już w wieku 6-7 lat jego ilość maleje radykalnie, ponieważ boimy się, że bliski dotyk wsparcia, rodzinny, czy przyjacielski może zostać odebrany jako dotyk seksualny. A jak wspomniałam wcześniej nasze ciało żywi się dotykiem, byśmy mogli jaśniej myśleć, spać spokojniej, być szczęśliwi i bezpieczni. Ciało dojrzewającego oraz dorosłego człowieka tak samo potrzebuje dotyku, jak ciało noworodka. Może już nie musi być to taka intensywność, ale potrzeba jest od urodzenia aż do śmierci, ponieważ posiadamy receptory czuciowe. Niestety cywilizacja postawiła od kilku setek lat na rozwój umysłu, zewnętrzną aparycję, zapominając często o uczuciach i emocjach. Dbamy bardziej o to by dzieci, rodziny miały piękne ubrania, zawody, domu, a mało czasu poświęcamy na bliskość, czyli pożywienie ciała czującego.

⁶ J. Górnicka, Zdrowie przez dotyk, Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski 2011

Niezrozumienie pogłębia się z wiekiem, zakazami społecznymi, religijnymi, a nasze braki w dotyku tylko wtedy rozrastają się i rozrastają. Potrzeba zostaje niezaspokojona. Następuje niezrozumienie w pojęciu dotyk, zaspokojenie potrzeby bliskości i wsparcia często utożsamiamy z zaspokojeniem seksualnym.

W pracy tej nie rozwinę tematu dewiacji seksualnych, w tym różnego rodzaju parafilii, pedofilii, kazirodztwa, seksoholizmu, i innych zaburzeń, ale uważam, że między innymi brak naturalnego wspierającego dotyku połączonego, co gorsza często ze „złym” dotykiem w dzieciństwie tworzy wiele ludzi szukających zaspokojenia swoich potrzeb przez nadużycia seksualne. Uważam, że wiele ludzi „uprawia seks” tylko wyłącznie z potrzeby zaspokojenia potrzeby dotyku, a nie miłości i bliskości. Co często prowadzi do uzależnień i tak naprawdę niezaspokajają ciała czującego i frustracji. A przecież ciało czujące i zmysłowy dotyk tylko czeka by je poznać i zrozumieć.

Powrócę teraz do tematu przytulania. Temat przytulania, który zawiera w sobie dotyk, kontakt z ciałem jest niezmiernie ważny w prawidłowym rozwoju człowieka.

Wg terapeutki Virgini Satir, by zachować podstawę człowieczeństwa, powinniśmy być przytulani 4 razy dziennie, by utrzymać zdrowie psychiczne i fizyczne minimum 8 razy dziennie, natomiast by się rozwijać w życiu 12 razy dziennie.⁷

Coraz więcej ludzi mówi o braku przytulenia, z badań wynika, że coraz więcej mężczyzn się uskarża na jego brak. Wychowanie w duchu „mężczyzna da sobie radę”, niestety wytwarza potem podstawę „głodnego” dotyku, który prowadzi do wielu schorzeń cywilizacyjnych, a tylko dlatego, że brak nam czułości i bliskości. W związku z tym wprowadzono w krajach europejskich oraz Stanach Zjednoczonych nowe rozwiązania systemowe dotyczące przytulania.

Na przykład w Szwajcarii powołano Akademię Przytulania. Utworzono tam miejsca, gdzie można przyjść i się przytulić, gdy odczuwamy taką potrzebę i braki w tym obszarze. Podobne rozwiązania zastosowano we Włoszech, Niemczech, USA. Do niektórych chorych chodzą opiekunki, których zadaniem jest przytulanie podopiecznych (często starszych osób), by mogli zdrowieć, mieć

⁷ V. Satir Rodzina. Tu powstaje człowiek, Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, 2000

lepsza samoocenę, czy być w lepszym nastroju. W Polsce odbyła się też podobna akcja o tytule: „Przytulanie ma znaczenie”. Był to raport-apel przeprowadzony przez niezależny polski instytut badawczy ARC w stosunku do rodziców, by zamiast koncentrować się w życiu na działaniach, przejść na kontakt czuciowy i emocjonalny. Duża część też polskich lekarzy, uważa że często wizyta pacjenta ma na celu nie poradę lekarską, a dotyk ciała przez lekarza.

W Stanach Zjednoczonych, a teraz już w Europie przyszła moda na tzw. Party Przytulania (z ang. Cuddle Party). Są to spotkania mające określone zasady przytulania się nawzajem przez uczestników. Mimo, że nie są oficjalnymi terapiami, często tak są rozumiane. Podczas takiego spotkania uczestnicy uczą się wyrażać swoje potrzeby dotyczące bliskości, oraz wyrażać granice. To swoiste szkolenia nauki bezpiecznego wykorzystania dotyku i przytulenia w życiu. Uczestnicy takich spotkań chwalą sobie możliwość wyrażenia siebie poprzez dotyk, jako element komunikacji międzyludzkiej.

Komunikacja to słowo, które jest ważnym pojęciem jakie należy uwzględnić analizując funkcje **dotyku**. Mam na myśli komunikację niewerbalną prowadzoną zarówno w stosunku do siebie, jak i osób z naszego otoczenia. Jak wspomniałam wcześniej nieumiejętność takiej komunikacji powoduje wchodzenie w dorosłość z niewiedzą i brakami w inteligencji czuciowej i emocjonalnej. To napędza spiralę nieporozumień, zarówno na poziomie akceptacji swojego ciała, jak i budowania niespełnionych więzi z partnerem/partnerką życiową. Deficyt dotyku i braki w sferze emocjonalnej, mylnie w relacji jest odnoszony tylko do sfery seksu. Bliskość fizyczna często kojarzy nam się przecież tylko z erotyzmem, bo jak wspomniałam wcześniej nie zostaliśmy nauczeni odróżniania i wykorzystywania dotyku przyjaznego od erotycznego. Nie jesteśmy przyzwyczajeni do przytulania się jako wyrazu bliskości, która nie prowadzi do kontaktów seksualnych. Często kobiety informują, że dotyk otrzymują tylko jako zachętę do kontaktu seksualnego.⁸ Dotykanie siebie jeszcze cały czas stanowi problem natury społecznej, czy wypada w taki czy inny sposób, w danym miejscu i czasie. Cały czas wiele osób w związkach narzeka na brak lub zerową wręcz komunikację dotykową. Prowadzi to do oziębienia zarówno relacji seksualnych, jak i uczuciowych.

⁸ Z. Lew-Starowcz, Ona i on o seksie, Wydawnictwo Świat Książki 2007

W ten sposób szukamy komunikacji z innymi osobami lub bodźcami za pomocą substytucji. Należą do nich: uprawianie sportów kontaktowych, taniec, posiadanie zwierzków domowych, terapie za pomocą masażu, spotkania z przyjaciółmi itp. Co jest bardzo właściwe, ale należy mieć świadomość, że właśnie w ten sposób zaspakajamy swoje potrzeby bliskości. Jednocześnie osoby z brakiem dotyku mogą radzić sobie w inny sposób uruchamiając mechanizmy obronne, np. racjonalizację czy wyparcie, pracoholizm, uzależnienia.

Jedną z najskuteczniejszych metod stosowanych przez człowieka celem uzupełnienia dotyku jest autodotyk. Autodotyk, nie jest wyłącznie zjawiskiem młodych osób, lub samotnych, ale dotyczy również dużej części dorosłych kobiet i mężczyzn, i to przez wiele lat, czasem będąc dodatkową i równoległą formą ukojenia siebie, nawet u osób mających regularnych partnerów.

Jak zauważa Barnaby Barratt autodotyk, czyli uważne dotykanie siebie stanowi grunt do naszej zdolności do kochania i bycia kochanym.

Dotyk skierowany do siebie integruje, uśmierza i dodaje otuchy. Daje nam psychiczny fundament i sens wewnętrznego poczucia siebie. Autodotyk pozwala na odnalezienie siebie i zbudowanie poczucia własnej wartości. Jest to także antidotum na wstyd. Powierzchnia skóry definiuje gdzie i jak się odnajdujemy w swojej zmysłowej sferze. Uczy nas zdolności do zaangażowania we własne odczucia i poznanie swoich bodźców płynących z kontaktu z ciałem. Autostymulacja, jest podstawowym źródłem w formowaniu się zdrowego i szczęśliwego odbioru samego siebie i kontaktu ze światem zewnętrznym. Tu pragnę zaznaczyć stanowczo, że chodzi o dotyk czuły, obecny, połączony z PEŁNYM ODDECHEM. Bo jak się dotykamy i nie oddychamy, lub płytko, szarpanie wciągamy powietrze to jesteśmy od ciała oddzieleni.

Można wymienić co najmniej trzy podstawowe korzyści z autodotyku:⁹

- Po pierwsze informuje i integruje nasze wewnętrzne odczuwające dziecko. Stymulacja (i tu wyraźnie chcę pokreślić CAŁEGO naszego ciała, a nie tylko części intymnych) informuje nas gdzie zmysłowa przestrzeń naszego „ja” posiada obrzeże oraz gdzie te granice pojawiają się „światu”. Zatem powracanie do procesu samodotyku powoduje kodowanie, że mam siebie, swoją przestrzeń, która należy tylko do mnie. Wychodzę na zewnątrz tylko wtedy kiedy ja tego pragnę lub wracam do siebie, gdy chce

⁹ Barnaby Barratt Ph.D Sexual Health and Erotic Freedom ; wyd. B/W 2005

się oddzielić od świata zewnętrznego. Czyli jasno wyrażam granice i swoją przestrzeń.

- Po drugie przyjemnościowe samodotykane koi i dodaje otuchy; pomaga kiedy rozpaczamy, łagodzi nasze myśli pełne lęków, pomaga do pewnego stopnia osiągnąć stan odpuszczenia, przez osaczający nas samych nadmierny krytycyzm umysłu oraz nasze podszyte lękiem wzorce myślowe. Łagodne, przyjemne doznania dotyku zwłaszcza w okolicach serca, ugruntowują doświadczanie momentu obecnego w teraźniejszości, i ucisza mentalną paplaninę umysłu.
- Po trzecie te zdolności, które służą niezawodnie by ugruntować nas w naszych CAŁYCH ciałach, poznać jego zdolności do odczuwania. Dzięki temu dochodzimy do punktu, w którym czujemy się wartościowi, gotowi do bycia kochanym i kompetentni w naszym poczuciu do bycia w tym świecie. Gdy ten stan zachodzi czujemy się bezpiecznie na świecie

Niestety odwrotnie, kiedy te trzy właściwości samodotykania zostają przezywane, zdrowe czucie samego siebie zastępuje egotyzm. Zaburzenia w rozwoju tych właściwości, od bycia dotykany do dotykania siebie, prowadzi do zaniku szczęścia w naszym życiu i prowadzi do wciągnięcia w walkę z psychotycznym, neurotycznym i uzależniającym procesem niespełnionego życia.¹⁰

Często bywa też tak, że na co dzień nie odczuwamy przemożnej siły potrzeby dotyku, i może wydawać się, że da się żyć bez tego, ale badania pokazują, iż osoby regularnie zaspokajające potrzebę dotykania w społecznie akceptowanych formach, generalnie lepiej funkcjonują społecznie, są bardziej aktywni w kontaktach, charakteryzują się wyższą samooceną, łatwiej nawiązują przyjaźnie i romanse, oraz mają większe szanse na trwały związek.¹¹ A na dodatek jak wspomniałam wcześniej osoby z brakiem dotyku mogą radzić sobie w inny sposób uruchamiając mechanizmy obronne, np. racjonalizację czy wyparcie, pracoholizm, uzależnienia.

Oczywiście dodatkowymi zmiennymi będą takie czynniki jak poziom potrzeby kontaktu fizycznego, poziom potrzeby seksualnej, występowanie lęków i zahamowań społecznych, poziom akceptacji swojego ciała, postawy religijne,

¹⁰ Barnaby Barratt Ph.D Sexual Health and Erotic Freedom by.; wyd. B/W 2005

¹¹ A. Skye, A. Schneider: Leczenie dotykiem, Wydawnictwo MUZA 2012

itp., co jako wypadkowa wpłynie na to, jak dana osoba będzie zaspokajać swoje pragnienie dotyku lub stronić od fizycznej strony relacji z innymi.

Jak wspomniałam wcześniej obok autodotyku, jedną z form umożliwiających prawidłowy rozwój i funkcjonowanie człowieka są manualne terapie sensoryczne, których jestem ogromnym zwolennikiem.

Niestety tak jak w każdej dziedzinie, jest to obszar który może wspomóc leczenie lub nieumiejętnie stosowany, pogłębić choroby, frustracje, braki emocjonalne. Tak jak z przysłowiowym nożem, który może być wykorzystany do pomocy lub niszczenia – dotyk na terapiach może być dobry lub nie, w zależności od profesjonalizmu osoby wykonującej zabieg.

Zgadzam się z podejściem do ciała człowieka, które mówi, że nasze ciało ma pamięć komórkową, i każdy mięsień, ścięgna, powięzi pamiętają nasze napięcia. Co więcej, potrafimy takie „złe doświadczenia” zablokowane w ciele nosić całe życie i cały czas nie móc osiągnąć kontaktu ze światem.¹² Rozwinęło się w tym obszarze wiele terapii ćwiczeniowych (bezdotykowych), jedną z bardziej znanych jest technika Aleksandra Lowena lub dotykowych (sensorycznych), których przykłady opiszę poniżej. Sensoryczne terapie manualne polegają na stymulacji ciała, by przywrócić kontakt człowieka ze sobą samym, zaufać swoim potrzebom, nauczyć się je wyrażać i poczuć spełnienie oraz bezpieczeństwo w życiu. Zasada polega na podaniu bodźca za pomocą dotyku i pacjent na niego odpowiada. To rodzaj nauki, treningu. Są to elementy ćwiczeń lub masażu, gdzie dotyk jest niezbędny.

Ważnym elementem prawidłowej terapii sensorycznej jest tzw. „sprężysta krawędź oporu” opisana przez Josepha Kramera i Chestera Mainard, której wyzucie stanowi esencje pracy z ciałem.¹³

Mimo, że brzmi to niejasno, postaram się wyjaśnić. Otrzymując dotyk reagujemy albo odczuciem komfortu, albo dyskomfortu. Np. kiedy czyjś dotyk jest za delikatny możesz mieć odczucia drażniącego łaskotania lub jeżeli dotyk jest za bardzo intensywny mogą wystąpić odczucia uderzenia. Wtedy mięśnie napinają się i kurczą, jak gdyby próbując odepchnąć tą rękę. Tak naprawdę pacjent staje się coraz bardziej i bardziej napięty, a terapeuta stara się i zmusza coraz bardziej rozmasować. Jest to bolesne i często nie pomaga.

¹² A. Lowen; Miłość. Seks i serce; Wydawnictwo Jacek Santorski Warszawa 1993

¹³ J. Kramer: Sprężysta siła oporu; Materiały ze szkolenia Seksuologiczna Praca z Ciałem 2013

Dlatego komfortowym rodzajem dotyku jest dotyk „w sam raz”. Odczuwamy go jako wspierający, bezpieczny i obecny. Nie jest za słaby ani za mocny. Może on nawet na dłuższych sesjach uspić i zabierać w miejsce głębokiego komfortu i poddania. Podczas takiej pracy z ciałem człowiek jest świadomy, ale kompletnie uspokojony i zrelaksowany jednocześnie. Chce, żeby to trwało wiecznie. To oznacza, że terapeuta znalazł sprężystą krawędź oporu.

W Polsce pojawia się coraz więcej terapii sensorycznych. Tym niemniej obecnie powstaje ich coraz więcej na świecie, dlatego przedstawię wybrane. Opisy terapii przedstawiam na podstawie stron internetowych lub własnego doświadczenia. Stanowią one doskonałe połączenie z terapiami psychologicznymi lub jeśli trzeba farmakologicznymi.

Przykładowe metody pracy z dotykiem obecnie wykonywane w Polsce obejmują:

- Masaże i Akupresura
- Terapia Taktylna
- Technika manualna wg Toma Bowena,
- Terapia krzyżowo-czaszkowa
- Mikrokinetyterapia

Podsumowując można powiedzieć, iż dotyk to naturalny aspekt człowieczeństwa, i większość z nas pragnie zaspokajać tę potrzebę, zarówno bezpośrednio, jak i czasem pośrednio. Zmysł dotyku jest niezwykle cenny. Jako narzędzie fizjologiczne, pełni ważną funkcję sygnalizującą przyjemność, jak i ostrzegawczą przed zagrożeniami za pomocą bodźców czuciowych. Jednocześnie odgrywa znaczącą rolę w psychologii – jest kluczowy dla procesu nawiązywania kontaktu ze sobą i pogłębiania relacji z drugą osobą.

Tu chce napisać o BLISKIM DOTYKU SIEBIE. Co oznacza dla mnie autodotyk i jakie zalecenia daje swoim klientom?. Bazą to mojego opisu będą:

- zalecenia Barnaby Barratt, które poznałam podczas kursu Sexological BodyWork-u Josepha Kramera: Mindfulness Practice: Self-Pleasure Sesion (Sesji Uważnego Bycia ze Sobą w Przyjemności),

- zalecenia praktyk tao medycyny chińskiej, którą zna ze szkoleń i przekazów Mantak Chia,

- własne doświadczenia kilkuletniej praktyki wykonywania tych zaleceń przez siebie.

Czym tak naprawdę jest **Sesja Uważnego Bycia ze Sobą. To czas poświęcony na obecny dotyk całego ciała wraz z częściami intymnymi, z zaleceniami ODDECHOWYMI i POŁĄCZENIEM podniecenia z sercem i uczuciami.**

To zupełnie inne przebywanie ze sobą, niż mechaniczna, krótka masturbacja. Często niestety kojarzona z kontaktem ze sobą.

Podczas tej sesji praktykuje się świadomy oddech, ćwiczenia całego ciała, dotyk kierunkowy całego ciała, wraz z celebrowaniem części intymnych połączonych z dotykiem serca i na końcu wyciszeniem. To nauka celebrowania ciała w celu osiągnięcia bliskości ze sobą, akceptacji i poznania całej swojej mocy seksualnej, uzupełnienia dotyku w związku z brakami z lat dziecięcych, młodzieżowych i dorosłych.

Takie spotkania przynoszą ze sobą: akceptację i świadomość ciała, otwarcie serca na emocje, rozumienie podniecenia, szukanie wszelkich nowych możliwości wchodzenia w ciało tj. wyjścia z potoku myśli w głowie. Sesje są przebudzeniem tożsamości każdego człowieka, by mógł w pełni wyrażać się w życiu osobistym i prywatnym.

Podczas sesji autodotyku wprowadzamy ciało, w świadomy zmysłowy taniec, który spowoduje, że stajemy się bardziej wolni i bardziej kreatywni. **To tak naprawdę automiłość wyrażona dotykiem połączona z somatyką ciała.**

Sesja taka trwa od 20 – 60 min (może dłużej, ale minimum to 20 min) i składa się z czterech części:

1. Intencja
2. Rozgrzewka – kontakt z całym ciałem, uregulowanie oddechu
3. Dotykanie siebie
4. Wyciszenie

Pierwsza część to wyrażenie intencji spotkania ze sobą – jak wyrażenie prośby (np. chce lepiej poznać siebie, chce zaakceptować swoje ciało, chce poczuć się lepiej, zrozumieć swoje podniecenie itp.). Druga część to rozgrzewka, czyli ćwiczenia oddechowe, wstępne połączenie części intymnych z sercem, zaciśnięcia mięśnia PC i ćwiczenia uruchamiające całe ciało: rozciąganie, trzęsienie, naciski, oklepywanie ciała, rozluźnianie przy pomocy ćwiczeń Alexandra Lowen, gimnastyka seksualna.

Trzecia część to dotykanie siebie – dotyk ciała, czuły, wolny, śmiały lub delikatny, może być połączony z orgazmem, ale też wcale nie musi. Co więcej dotyk może się ograniczyć do pełnego wsparcia dotyku swojego serca, części intymnych w bezruchu. Te jedna z ważniejszych sesji, dotykanie siebie w oddechu i bezruchu. To takie głębokie utulenie i uznanie siebie.

Pragnę też napisać, że jeśli sesja obejmuje części intymne, to nie polega ona tylko na ich stymulacji, a obejmuje ich rozluźnianie i otwieranie. Napiszę o dwóch istotnych ruchach, które uczę, a mianowicie otwieranie bramy zaufania (specjalny ruch dla waginy) oraz otwieranie morza błogości (ruch dla penisa) - i nie ma to nic wspólnego z komplusywnym, przedmiotowym traktowaniem ciała. Są to ruchy które należy praktykować około od 5 nawet do 20 min w odpowiedniej formie, z oddechem.

Istnieje kilka zalecanych wariacji wykonywania sesji. A mianowicie: dotyk połączony z tańcem, dotyk z kierowanym oddechem, dotyk z afirmacjami, dotyk z fantazjami i świadome z nich korzystanie, dotyk przed lustrem, dotyk z powtarzaniem sobie przyjemnych słów, dotyk z długim masażem, dotyk z zaleceniami taoistycznymi dla odróżnienia orgazmu głębinowego od orgazmu wytrysku.¹³

Podczas tego etapu monitorujemy uważnie nasze podniecenie i łączymy je z dotykiem klatki piersiowej, czyli obszarem serca oraz sterujemy oddechem i ruchem. Takie zalecenia pozwalają na niecodzienne reakcje ciała na występujące podniecenie, naukę i poznawanie siebie. Mają one zasadniczo dwa charakteru. Albo sesja bardziej intensywna na wysokim podnieceniu, albo sesja na błogości, oparta na delikatnym stymulowaniu wszystkich partii ciała.

Na zakończenia występuje całkowite wyciszenie, podczas którego osobą wykonującą Sesję Przyjemności Bycia ze Sobą trzyma jedną rękę na krainie rozkoszy (częściach intymnych), a drugą na sercu. Zalecane jest przez minimum pierwsze dwa tygodnie sesji prowadzenie dziennika, a najlepiej cały miesiąc, by notować co się w danej osobie dzieje pod kątem odczuć w ciele i uczuć.

Celem takich sesji dotyku siebie w uważności jest:

- powrót do siebie; powrót do odczuwania siebie jako wyznacznika odbioru świata. Jako dzieci jesteśmy szeroko otwarci na nowe doznania i przygody. Ale dość szybko, od rodziny, społeczeństwa dostajemy informację „co mamy” czuć, co jest „prawidłowe”, a co „nieprawidłowe”. Autodotyk pełen miło-

ści, akceptacji i czułości, ma pozwolić puścić wszystkie uwarunkowania i na nowo uwierzyć swoim odczuciom i instynktom;

- objęcie swojego człowieczeństwa. Mam na myśli akceptację uczuć w nas. Praktykując dotyk połączony z sercem i podnieceniem pozwalamy na uwalnianie uczuć, nasza seksualność, nie jest wtedy czymś oddzielnym od uczucia, a integralną częścią istoty ludzkiej;
- miłość do siebie i w następstwie większa empatia i miłość do partnera/ki, rodziny, znajomych. Badanie całego ciała, subtelnie, z pasją, z ciekawością i obecnością – wprowadza nas w stan lekkości, radości, spełnienia;
- odzyskanie lub osadzenie poczucia wartości w sobie; zwłaszcza dla osób, które się spotkały w swoim życiu z wcześniej opisywanym „złym” dotykiem takie sesje umacniają granice oraz szczerze mówienie o swoich potrzebach.

Naukę autodotyku pełnego uważności prowadzę od lat z udanymi rezultatami i klientami. **Jak tylko odważysz się zmienić swoje nawyki dotyku – TWÓJ świat zmieni się cały** 😊😊😊

Tak przygotowana/y jesteś na rozwinięcie komunikacji intymnej w parze, gdzie uczę jak otworzyć komunikację dotykową oraz komunikację intymną przez połączenie kanału miednicy, serca i gardła w przepływowe multiorgazmy. A to już temat na osobną książkę 😊)))

Bibliografia:

1. Mosteller RD. Simplified calculation of body-surface area.; New England Journal of Medicine, 1987
2. Mass V.F. Uczenie się przez zmysły; Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1998
3. Barnaby Barratt Ph.D Sexual Health and Erotic Freedom; wyd. B/W 2005
4. A. Skye, A. Schneider: Leczenie dotykiem; Wydawnictwo MUZA 2012
5. Dr Michel Odent , Odrodzone narodziny; Wydawnictwo BelaMed 2009
6. Donald VanHowten, Świadomość ciała; Wydawnictwo Virgo 2011
7. Ł. Kudła, Neurobiologia. Krótkie wykłady, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012
8. J. Górnicka, Zdrowie przez dotyk, Agencja Wydawnicza Jerzy Mostowski 2011
9. V. Satir Rodzina. Tu powstaje człowiek, Gdańskie Wydawnictwo Pedagogiczne, 2000
10. Z. Lew-Starowicz, Ona i on o seksie; Wydawnictwo Świat Książki 2007
11. Z. Lew-Starowicz, O rozkoszy; Wydawnictwo Czerwone i Czarne 2013
12. A. Lowen; Miłość. Seks i serce; Wydawnictwo Jacek Santorski Warszawa 1993
13. J. Kramer: Sprężysta siła oporu; Materiały ze szkolenia Seksuologiczna Praca z Ciałem 2013
14. Mantak Chia, Sekrety wielokrotnych orgazmów, Czarna Owca Warszawa 2009,

15. David Deida Podręcznik oświeconego seksu, czyli mapa słodkich zakamarków, Wydawnictwo Sensus