

Orgazm na emeryturze

BEATA BIAŁY



Nie ma żadnego limitu orgazmów. Udanym życiem seksualnym można i warto się cieszyć aż do śmierci. (Fot. iStock)

Młodzi obsadzają cię w roli babci, a ty wciąż masz wielki apetyt na życie i seks? Nie musisz przechodzić na erotyczną emeryturę! Możesz mieć orgazm za orgazmem, bo dopiero teraz wiesz, jak go osiągnąć i poczuć jego prawdziwy smak.

Pamiętacie tę scenkę z serialu „Seks w wielkim mieście”, kiedy zrozpaczona Samantha oświadcza koleżankom, że straciła orgazm? Carrie próbuje ją pocieszyć, że czasami po prostu się nie udaje. „Mnie się zawsze udaje” – ucina Samantha i nawet nie chce słuchać zapewnień przyjaciółki, że pewnego dnia orgazm znów się pojawi. Tymczasem Charlotte dolewa oliwy do ognia: „Czytałam artykuł o kobiecie, która miała orgazm za każdym razem. I nagle... Przestała mieć. Na dobre. Po prostu zużyła cały swój zapas”. Myślicie, że jest jakiś limit orgazmów, które przysługują nam na całe życie? Że w „pewnym” wieku zostają nam już tylko wspomnienia?

Rozkosz bez limitu

Kiedys byłam w kinie na filmie „Lepiej późno niż później”. Podczas sceny, w której Jack Nicholson i Diane Keaton uprawiają seks, usłyszałam rozmowę pary siedzących obok 20-latków: „To w tym wieku jeszcze uprawia się seks?!”. No cóż...

– Młodzi często uważają, że w pewnym wieku seks trzeba odłożyć na półkę, a zająć się plewieniem ogródka lub opieką nad wnukami – uśmiecha się Violetta Nowacka, specjalistka od edukacji seksualnej, psycholożka prowadząca poradnię SELF Przyjazne Terapie w Poznaniu. I uspokaja: – Nie ma żadnego limitu orgazmów. Udanym życiem seksualnym można i warto się cieszyć aż do śmierci.

Na dowód przytacza dane: 41 proc. emerytów deklaruje, że regularnie uprawia seks, a 15 proc. robiłoby to, gdyby tylko miało partnera. Co czwarty mężczyzna po siedemdziesiątce jest sprawny seksualnie, a większość kobiet po pięćdziesiątce ma ochotę na seks. I choć Jacek Cygan pisał: „Za młodzi na sen, za starzy na grzech”, kobiety mają inne zdanie na ten temat.

Przykłady? Jane Fonda: „Mam 74 lata i nigdy wcześniej moje życie seksualne nie było równie satysfakcjonujące. W młodości krępowano mnie tyle obaw – nie wiedziałam, czego pragnę”.

Nasze krajowe gwiazdy, kobiety energiczne i zachłanne na życie, tylko potwierdzają, że seks po pięćdziesiątce, sześćdziesiątce czy siedemdziesiątce jest najlepszy w całym życiu. „Może być lepszy niż po dwudziestce, bo już nie trzeba się niczego bać, wstydzić. Daje tylko radość. Wreszcie kobieta nie musi się denerwować, że zajdzie w ciążę. Może też puścić wodze fantazji, bo nie uprawia seksu z obcym mężczyzną, tylko z tym, komu ufa i komu może wszystko powiedzieć. Nie należy opowiadać bzdur, że w pewnym wieku seks nie ma już znaczenia” – mówi Bożena Dykiel. Podobnego zdania jest Urszula Dudziak: „Myślę, że dla kobiety najlepszy czas zaczyna się po menopauzie. Nawet seks smakuje wtedy lepiej. Seks uzdrawia i utrzymuje nas w dobrej formie. Dzięki niemu jesteśmy młodzi, piękni i radośni. Jest on integralną częścią naszego szczęścia. My mamy fantastyczny seks i czuję, że to się chyba nigdy nie skończy”.

Ale po co nam ten orgazm?

„Bez męskich orgazmów nie byłoby dzieci” – zauważają Annika Sommerville i Lisa Williams, autorki książki „Dużo orgazmów proszę”. „Mężczyźni potrzebują ich do prokreacji; gdyby seks był dla nich nudny, doprowadziłoby to do spadku liczby narodzin, a w efekcie do wymarcia ludzkiego gatunku”. Może dlatego przez wieki utarło się, że mężczyźni orgazm się po prostu należy. Sami panowie traktują zresztą swój orgazm jako

coś oczywistego. W dodatku mogą zostać ojcami nawet w późnym wieku, kiedy bardziej przypominają dziadka niż ojca dziecka.

A po co kobiety doznają seksualnej rozkoszy? I to w dodatku w dekadzie życia, w której nie mamy ani szans, ani nawet ochoty na potomstwo, bo menopauza pozbawiła nas tej możliwości. Może po to, żebyśmy czuły się bardziej atrakcyjne? Bo przecież kobieta podczas szczytowania jest niezwykle podniecająca. „U kobiet orgazmy są seksowne – zarówno dla nich, jak i dla ich partnerów” – twierdzą autorki książki. Przekonują, że kobiety, które mają orgazmy, a zatem udane życie seksualne, lepiej śpią, mają wyższe poczucie własnej wartości, są bardziej zadowolone z siebie i swojego życia oraz mają więcej energii, która napędza je do działania. Naukowcy podkreślają, że kobieca satysfakcja seksualna to prawdziwa tabletką na szczęście. „Orgazm poprawia jakość snu, pomaga zachować młody wygląd, a jeśli osiągasz go podczas seksu z partnerem, to wzmacnia waszą więź” – piszą Sommerville i Williams. Radzą więc: „Kiedy się czujesz zestresowana, wyczerpana i potrzebujesz czasu dla siebie, może warto dać sobie orgazm, zamiast robić zakupy online, obsesyjnie przeglądać Internet albo przesiadywać na Pudelku”.

Violetta Nowacka przytacza badania przeprowadzone na Rutgers University w USA, z których wynika, że aktywność seksualna trzyma nas w dobrej formie do późnej starości. „Seks i orgazm sprawdzają się w leczeniu bólu – zastępują dwie tabletki aspiryny, łagodzą schorzenia reumatyczne, przewlekłe bóle artretyczne, wzmacniają mięśnie całego ciała, dzięki czemu stajemy się bardziej elastyczne i odporne na zmęczenie. Poza tym podczas seksu spalamy prawie tyle kalorii, ile podczas joggingu, co w pewnym wieku, kiedy spada metabolizm i łatwo o dodatkowe kilogramy, jest nie bez znaczenia” – czytamy w „Dużo orgazmów proszę”. Co więcej, charakterystyczna dla wieku pomenopauzalnego u kobiety atrofia ścianek macicy postępuje wolniej, gdy regularnie uprawia ona seks.

A co, gdy orgazmu nie ma?

Orgazmu na długie lata pozbawił kobiety Zygmunt Freud, który uważał, że orgazm łechtaczkowy jest mniej wartościowy. Kobiety, które tylko w ten sposób potrafiły osiągnąć przyjemność (a jest to znacząca grupa), uważały więc, że prawdziwego orgazmu osiągnąć nie potrafią. Teoria Freuda, jak wiele innych, została w końcu obalona, a orgazm łechtaczkowy zyskał pełnoprawną wartość. O przewadze łechtaczki nad penisem napisali też Sylwia Jędrzejewska i Andrzej Depko w najnowszej książce „Kobiety, które pragną bardziej”. Przekonują: „Kobiece ciało jest wyposażone w narząd

służący wyłącznie do dostarczania przyjemności seksualnej. To łechtaczka. Mężczyźni takiego narządu nie posiadają. Penis niestety nie jest narządem, którego można zazdrościć. W pewnym momencie aktywności seksualnej staje się niewydolny, niejednokrotnie rozczarowuje partnerów, podczas gdy łechtaczka zawsze jest gotowa dostarczać właścicielce przyjemności i tak łatwo się nie męczy. To narząd posiadający osiem tysięcy połączeń włókien nerwowych – penis ma ich o połowę mniej”.

Dziś ocenia się, że tak naprawdę jedynie mniej niż 5 proc. kobiet nie jest w stanie osiągnąć orgazmu. Autorki książki „Dużo orgazmów proszę” zapytały kobiety o to, dlaczego nie miały w ostatnim roku orgazmu podczas seksu ze swoim partnerem. Aż 41 proc. wyznało, że podczas seksu myśli głównie o tym, że źle wygląda (jest za gruba, za duża, ma za małe piersi albo za duży brzuch). To sprawia, że – skupione na swoich deficytach i wadach – nie potrafimy czerpać satysfakcji z seksu. „Jako kobiety jesteśmy wychowane w przekonaniu, że nasza wartość seksualna, i nie tylko, jest oparta na wyglądzie” – argumentują autorki. Tymczasem dojrzałość przynosi większy luz. I choć nasze ciała nie wyglądają jak 30 lat temu, to już wiemy, że to nie ma znaczenia. „Stajemy się odważniejsze, bo co niby mamy do stracenia? Mam obwisłą skórę, no i co? On też” – twierdzi Jane Fonda.

Według tych samych badań 40 proc. kobiet nie osiągnęło orgazmu z powodu pośpiechu i ograniczenia czasowego, a 31 proc. dlatego, że nie potrafiło powiedzieć partnerowi, co tak naprawdę sprawia im w łóżku największą przyjemność. I tu też dojrzałość ma przewagę. „Starsi ludzie mogą być seksowni i świetnie się bawić w łóżku” – piszą Sommerville i Williams. „Teoretycznie, gdy osiągamy ten wiek, kiedy człowiek zaczyna wzdychać: »O, jak miło sobie posiedzieć«, i nie musi dłużej udawać, że lubi festiwale muzyczne, powinniśmy już znać swoje ciało na wylot. Wiemy, czego oczekujemy od partnera”. W młodości godziłyśmy się na kiepski seks, a nawet udawałyśmy orgazm, żeby nie zrobić mu przykrości, teraz możemy robić to, na co mamy ochotę. W dodatku znikają problemy młodości – dzieci za ścianą, rata kredytu do zapłacenia, szef, który w pracy wylał na nas swoje frustracje. Jest jeszcze jeden powód, dla którego seks po menopauzie daje nam już tylko radość – znika lęk, że zajdziemy w niepożądaną ciążę.

Czy można mieć za dużo orgazmów?

Podobno im więcej, tym lepiej. W dodatku kobiety mogą mieć orgazm wielokrotny, czyli podczas jednego stosunku potrafią szczytować kilka razy. To nasza przewaga nad mężczyznami – podczas gdy oni mają zwykle jeden, i na tym koniec (wyjątkowo dwa), my możemy mieć kaskadę orgazmów. I to

aż do późnej starości. Kolejna różnica między nami – co zauważają Sommerville i Williams – mężczyźni z wiekiem coraz rzadziej miewają orgazmy, ale kobiety z roku na rok się rozkręcają. Na dowód przedstawiają badanie, w którym poddano wieloletniej obserwacji 800 pań. I co się okazało? Że połowa kobiet po osiemdziesiątce doświadcza satysfakcji seksualnej za każdym lub prawie każdym razem. Co więcej, okazuje się, że seks z biegiem lat może być lepszy, zgodnie ze starym porzekadłem „apetyt rośnie w miarę jedzenia”. U kobiet coś takiego jak erotyczna emerytura po prostu nie istnieje. Według statystyk seksuologa Zbigniewa Lwa-Starowicza większość kobiet po pięćdziesiątce ma ochotę na seks. Nie ma jednak dobrej odpowiedzi na pytanie: ile orgazmów miesięcznie powinnaś osiągać? „Seks to nie owoce i warzywa, żeby fundować sobie pięć zalecanych porcji dziennie. W życiu intymnym nie liczy się ilość, lecz jakość. Nie ma znaczenia, jak często uprawiasz seks i ile masz orgazmów” – czytamy w „Dużo orgazmów proszę”. Jeśli masz ochotę na orgazm, dobrze wiedzieć, jak go osiągnąć. Bez presji. Za to z przyjemnością.

A co, gdy zawodzi zdrowie?

Pamiętacie scenę z filmu „Lepiej późno niż później”, w której bohater grany przez Jacka Nicholsona podczas preludium do seksu z młodziutką kochanką dostaje ataku serca? No cóż... Starszy pan przesadził z viagrą i entuzjazmem, a niezdrowy tryb życia dał o sobie znać. Bo nawet w chorobach serca seks jest dobry i bezpieczny. Violetta Nowacka twierdzi, że sam stosunek nie jest wielkim wysiłkiem dla serca. Pod warunkiem że nie przerabiamy w łóżku wszystkich pozycji Kamasutry albo nie zabawiamy się w odgrywanie scen z „Pięćdziesięciu twarzy Greya”. „Można go porównać z dość szybkim spacerem” – twierdzi specjalistka i dodaje, że nawet miesiąc po przebytym zawale nie trzeba rezygnować z seksu, a bezpieczna jest wtedy pozycja „na łyżeczkę”. Ma też radę dla panów na kłopoty z potencją: „Powinni kochać się regularnie i najlepiej nad ranem. Wtedy poziom męskich hormonów jest najwyższy i o wzwód najłatwiej”.

Violetta Nowacka podkreśla, że regularne współzycie pozwala łagodniej przejść przez trudny czas po menopauzie i pogodnie wkroczyć w starszy wiek: „Jeśli mamy związane z seksem pragnienia, nie dajmy się presji społecznej i uprawiajmy seks. Nie przestajemy być mężczyznami i kobietami tylko dlatego, że przekroczyliśmy sześćdziesiątkę. Kochaj się optymalnie raz, dwa razy w tygodniu, a jeśli nie masz z kim, możesz się zaspokajać sama. Kto powiedział, że masturbacja to przywilej wyłącznie młodych?”.