

MICHAŁ SZATIŁO

PRZEPIS NA NAMIĘTNOŚĆ

3 filary namiętności w związku



O AUTORZE



Nazywam się Michał Szatilo i od 2010 roku zajmuję się miłością.

Jestem ekspertem relacji, certyfikowanym coachem oraz autorem bestsellerowych książek i programów rozwojowych.

Od 2010 roku pomagam budować związki oparte na bliskości, zaangażowaniu i technikach, których powinno uczyć się w szkole, ale nikt tego nie robi.

Moje treści obserwuje w mediach społecznościowych ponad 250 000 osób

WSTĘP

Ania była z Michałem od chwili, kiedy on zauważył ją przy stoliku, przy którym udzielała informacji o konferencji na temat przedsiębiorczości w Polsce. Może nie do końca od tej chwili, bo nie zapadły między nimi żadne ustalenia. Nie wymienili nawet jednego słowa, ale wystarczyło, że ona na niego spojrzała i on spojrzał na nią, żeby poczuła, że płonie od środka. Gdyby chociaż Michał odwrócił wtedy wzrok udając, że nagle zainteresował go sufit, to może by ochłonęła. Jednak on tego nie zrobił tylko delikatnie się uśmiechnął. Wtedy postanowiła, że kiedyś będą razem.

I byli.

Zamieszkali ze sobą kilka miesięcy później, a ich skromna, studencka kawalerka umeblowana jeszcze za czasów PRL-u stała się miejscem, w którym namiętność można było kroić nożem. Czasem wystarczyło tylko przypadkowe dotknięcie, żeby Michał podnosił Anię i rzucał na łóżko. Kiedy on zdejmował koszulkę, Ania nie mogła się powstrzymać, żeby nie przesunąć ręką po jego brzuchu z delikatnie zarysowanymi mięśniami. Po każdej przerwie, nawet kiedy ta trwała tylko kilka godzin, witali się i przywierali do siebie w tak mocnym uścisku jakby już nigdy więcej nie chcieli się rozłączyć.

Dzisiaj po ośmiu latach wygląda to już inaczej. W ich spojrzeniach nie widać flirtu tylko raczej przyziemne pytania: „Co na obiad?” i „Kupiłeś chleb?”. Kiedy siadają na kanapie, to raczej obok siebie niż razem i przewijają treści na smartfonach zamiast spędzać wspólnie czas. Wciąż się kochają, wciąż uprawiają seks (choć zdecydowanie rzadziej) i wciąż chcą być razem, ale nieco im żal, że z tej dawnej namiętności zostało tak niewiele.

Jeżeli to brzmi znajomo, to dlatego, że taka historia przydarza się wielu parom. Nie dlatego, że przestają się kochać. Nie dlatego, że „nie są sobie pisani”. Nie dlatego, że tak musi być.

To dzieje się, gdy związek przechodzi w tryb autopilota. Polega on na tym, że przestajesz świadomie budować relację, a zaczynasz ją tylko podtrzymywać za pomocą rutynowych czynności.

Nie do końca jest to efekt naszych decyzji. Prowadzą do tego mechanizmy, które nie mają nic wspólnego ze złą wolą. Jednym z nich jest adaptacja hedonistyczna. Pod tą nazwą kryje się zjawisko, w którym twój mózg przyzwyczaja się do rzeczy, które kiedyś wywoływały ekscytację. To, co było nowe i pociągające, staje się normalne. Do tego dochodzi przewidywalność, zmęczenie, nadmiar obowiązków i brak przestrzeni tylko dla siebie nawzajem. Powoli i niepostrzeżenie, namiętność zamienia się w codzienną, spokojną bliskość. Wciąż cenną, ale pozbawioną ognia.

Ten ebook powstał po to, by pokazać Ci, że nie musi tak być, a namiętność można odzyskać.

W „Przepisie na namiętność”:

- **Dowiesz się, co zabija namiętność** – zarówno te oczywiste, jak i zupełnie nieintuicyjne czynniki;
- **Oraz poznasz trzy filary namiętności**: bliskość emocjonalną, wspólne aktywności i zmysłowość, czyli podstawy, dzięki którym Twój związek znów może być pełen ognia, ekscytacji i przyjemności.

Zrozumienie tych dwóch elementów daje coś bezcennego – wiedzę o tym, co zmienić, żeby odzyskać poczucie pełnej bliskości, które wciąż pamiętasz i za którym tęsknisz.

ZABÓJCY NAMIĘTNOŚCI



ZABÓJCY NAMIĘTNOŚCI

Większość rzeczy w swoim życiu mamy tylko tak długo, jak aktywnie o nie walczymy. To ponadczasowa prawda, którą zbyt często się ignoruje. Wolimy zdobywać, niż utrzymywać to, co mamy, więc wciąż umyka nam to, że zdrowie mamy tak długo, jak o nie dbamy, że nieużywane mięśnie są zastępowane warstewką tłuszczu, a nasi bliscy staną się „dalsi” bez podtrzymywania kontaktu.

To samo dzieje się w przypadku namiętności. Nikt nie planuje, że zacznie uprawiać seks kilka razy do roku, ani że przestanie czuć więź z osobą, którą kocha. To się dzieje, bo gdzieś wewnątrz zakładamy, że „miłość wystarczy”, a to tylko piękne złudzenie, które kiedy nie patrzysz, pokazuje ci środkowy palec.

Warto rozbić to na części pierwsze i przyjrzeć się czynnikom, które zabijają namiętność.

1. Efekt współlokatora

Wyobraź sobie, że mieszkasz z kimś, kogo lubisz i z kim jest Ci wygodnie, ale kogo nie pragniesz. Rozmawiacie o rachunkach, planujecie zakupy, wymieniacie się informacjami o dzieciach. Wszystko działa, bo jest oparte

o to, co praktyczne. Niestety emocjonalnie coraz mniej to przypomina związek, a coraz bardziej... wspólne gospodarstwo domowe.

Efekt „współlokatora” jest jednym z najczęstszych zabójców namiętności. Kiedy spędzasz z kimś czas niemal bez przerwy, to siłą rzeczy widzicie się kiedy chorujecie, jesteście zmęczeni, nie macie nastroju i po całym dniu pracy nie pachniecie fiołkami. Zamiast organizować randki, na których przez dwie czy trzy godziny pokazujecie się z najlepszej strony, wybieracie zajęcia, które nie zabierają energii – wspólne oglądanie seriali, rozmowy o codziennych sprawach i wrzucanie w siebie przekąsek.

W ten sposób ze związku usuwa się bliskość i ekscytację, a jej miejsce zajmuje logistyka – ustalanie kto odbierze dzieci, kto zrobi zakupy, kiedy zaplanować urlop.

2. Brak energii seksualnej

Najczęściej kiedy wchodzimy w związek jesteśmy w szczycie formy. Nie mówię tu tylko o wyglądzie. Chodzi mi o całokształt. Jesteśmy zadbani, wiemy jak atrakcyjnie się zachowywać, nasze umiejętności flirtu i rozmowy wyszlifowane podczas randek pozwalają nam z polotem rozmawiać. Świadomie czy nie, budujesz wtedy napięcie seksualne, którego w końcu nie da się powstrzymać.

Z kolei związek to w pewnym sensie czas, kiedy można odpuścić. Nic się przecież nie stanie jak nie ogolisz się jeszcze przez kilka dni i nie będziesz

wciągać brzucha. Nieużywane umiejętności zaczynają rdzewieć i trzeszczeć. Wieczory kończą się dylematem: „Czy najadamy się na kolację czy będziemy uprawiać seks?”. I tak się składa, że seks zaczyna coraz częściej przegrywać.

Z drugiej strony pojawia się też więcej zadań. Praca wraz z kolejnymi awansami staje się bardziej wyczerpująca. Mieszkanie zamienia się na dwukrotnie większy apartament lub dom, który sam się nie posprząta. Jeżdżenie komunikacją miejską zastępują dwa samochody, które trzeba tankować, myć, zmieniać im opony i jeździć na przeglądy. Związek dwójki ludzi zamienia się w rodzinę 2+1 albo jeszcze większą. A tymczasem doba nie chce się rozciągać, więc coraz częściej brakuje Ci energii.

I tak się składa, że jeśli kończysz dzień zasypiając z telefonem w ręku, to namiętność nie ma gdzie się zmieścić. Nie dlatego, że nie ma między wami uczuć albo chęci, ale dlatego, że nie ma na nią przestrzeni.

3. Niewypowiedziane pretensje i drobne zranienia

Nie tylko wielkie kłótnie oddalają od siebie ludzi. Czasem dużo bardziej zabija związek to, co nigdy nie zostało powiedziane. Te drobne rany, niezalutowane tematy, komentarze, które bolały, ale nikt ich nie wyjaśnił.

Na początku są one mięciutkie i plastyczne. Można je rozbić kilkoma zdaniami wytłumaczenia i czułością, ale kiedy tego nie zrobisz, to

z czasem twardnieją tworząc emocjonalną ścianę. Na co dzień jej nie widać – nadal rozmawiacie, nadal się lubicie, ale pod spodem tli się żal. Niestety żal i pożądanie rzadko chodzą w parze. Ciężko chcieć kogoś, do kogo w środku czujesz pretensję, nawet jeśli jej nie wypowiadasz.

Namiętność potrzebuje luzu, bezpieczeństwa, lekkości.

4. Brak świadomości jak istotny jest seks

Seks to nie jest tylko seks. To nie jest zwykła potrzeba. Dopóki nie jesteś w otwartym czy poliamorycznym związku (a 99,99% par nie jest) to jest to JEDYNA potrzeba jaką możesz zaspokajać WYŁĄCZNIE w związku.

Porozmawiać o problemach możesz z przyjacielem. Do kina iść samemu. Na wakacje pojechać ze znajomymi. Szacunek możesz dostać w pracy, a poczucie przynależności może zapewnić ci jedna z dziesiątek organizacji hobbystycznych czy zawodowych. Jednak seksu to nie dotyczy. W jego przypadku możemy uprawiać go tylko w związku lub decydując się na zdradę, co jest niemal równoznaczne z zakończeniem całej relacji.

Tymczasem seks to nie tylko zdejmowanie ubrań. To wyraz wzajemnej akceptacji i sposób na powiedzenie, że „jeśli to jest dla ciebie ważne, to dla mnie też”. To oksytocyna, czyli hormon przywiązania, która wydziela się podczas bliskich kontaktów fizycznych i która na poziomie biologicznym utrzymuje miłość w stałych związkach. Seks to jedyny element, który odróżnia związek od przyjaźni i innych typów relacji.

Wiele osób nie dostrzega tych oczywistych faktów, więc zamiast nadać jak najwyższy priorytet strefie seksualnej, spychają go na koniec listy.

Te cztery zjawiska obrazują najczęstsze mechanizmy, które stopniowo zabijają pożądanie w związkach.

Dobra wiadomość jest taka, że większość z nich jest odwracalna, więc w kolejnych rozdziałach powiem Ci o trzech elementach, które są fundamentem pożądania. Są to bliskość emocjonalna, wspólne aktywności i zmysłowość.

Zacznijmy od bliskości emocjonalnej...

Filary namiętności

BLISKOŚĆ EMOCJONALNA



FILARY NAMIĘTNOŚCI: BLISKOŚĆ EMOCJONALNA

Intymność ma mniej wspólnego ze zdejmowaniem ubrań niż przypuszczasz. Intymność to przede wszystkim poczucie bezpieczeństwa, zaufania i zrozumienia, które towarzyszy dwójce ludzi.

Jeśli chociaż trochę mnie przypominasz, to czytając to, możesz pomyśleć: „Ale nudy!”. Niestety popełnisz wtedy ogromny błąd, bo to właśnie te elementy są cichymi bohaterami każdego związku. To fundament, bez którego rozsypie się cała reszta i dlatego pracując nad pożądaniem, najpierw trzeba odbudować emocjonalną więź.

Badania nad tzw. bezpiecznym przywiązaniem pokazują jasno, że obecność bliskiej osoby działa na nasz mózg odstresowująco. Obniża się wtedy poziom kortyzolu, rośnie oksytocyna, a układ nerwowy łatwiej przechodzi w stan relaksu. Co równie istotne, z badań Lisy Diamond wynika, że największe skoki pożądania w długich związkach są powiązane nie z „nowością” w łóżku, lecz z momentami odnowienia emocjonalnej więzi – np. po kryzysie, kiedy para znowu zaczęła ze sobą rozmawiać naprawdę, a nie tylko zamieniać zdawkowe i przyziemne uwagi.

W przypadku bliskości emocjonalnej nie chodzi o wielkie zachowania

tylko o powtarzające się mikro-gesty. Działają one jak emocjonalne, codzienne inwestycje, które w skali miesiąca czy roku robią różnicę większą niż randka w najdroższej restauracji.

Jakie to mogą być mikro-gesty?

- Dotyk bez podtekstu – krótki uścisk, muśnięcie dłoni w biegu, przytulenie od tyłu podczas gotowania.
- Kontakt wzrokowy – zatrzymanie się na moment i spojrzenie w oczy.
- Zauważanie drugiej osoby np. poprzez tak drobne zdania jak: „Widzę, że dzisiaj jesteś zmęczona, zrobię ci herbatę.”
- Docenianie czyjegoś wkładu w relację, nawet niewielkiego.

Jeszcze ważniejsze jest pogłębianie relacji poprzez rozmowę. Głębokie rozmowy, w których rozmawiacie o marzeniach, obawach i wspomnieniach, wywołują ten sam rodzaj emocjonalnej ekscytacji, co na początku związku, gdy poznawaliście się po raz pierwszy. Najlepiej świadczy o tym pewne badanie, w którym pary odpowiadały na 36 osobistych pytań stworzonych przez badacza Arthura Arona. Po wykonaniu tego ćwiczenia pary odnotowały tak duży wzrost poczucia bliskości, że część z nich zgłosiła wzrost ochoty na seks już tego samego dnia!

Namiętność idzie w parze z wzajemną ciekawością, uwagą oraz językiem pełnym czułości i pożądania. Jak to wdrożyć?

- Zaskocz drugą osobę wiadomością w ciągu dnia – niech to będzie coś między żartem a komplementem.

- Wymyślcie hasło, które oznacza „wieczór jest tylko dla nas ;)”.
- Powiedz co uwielbiasz w drugiej osobie fizycznie.

Takie zachowania mają jeszcze jeden pozytywny skutek – wzmacniają fundament relacji. Psycholog John Gottman, jeden z najważniejszych badaczy małżeństw, wykazał, że szczęśliwe pary mają 5 pozytywnych interakcji na każdą negatywną. Mikro-gesty to praktyczny sposób, żeby ten stosunek utrzymywać i wzmacniać waszą więź.

W kolejnym rozdziale powiem ci, jak wprowadzić do związku więcej wspólnych aktywności, które zamiast rutyny przyniosą poczucie świeżości i nowości.

Filary namiętności

WSPÓLNE AKTYWNOŚCI



FILARY NAMIĘTNOŚCI: WSPÓLNE AKTYWNOŚCI

Jednym z głównych grzechów jakie możesz popełnić przeciwko związkowi jest rutyna. Robienie wszystkiego w taki sam sposób bez większych odstępstw od normy.

Jest to o tyle podchwytliwe, że potrzebujemy przewidywalności i znanych schematów, bo wtedy nasze życie jest poukładane i bezpieczne, więc nic dziwnego, że rutyna pojawia się w życiu każdej pary. Problem w tym, że potrzebujemy też generowania nowych doświadczeń, bo to z nich rodzą się wspomnienia, które opowiadacie z ekscytacją po piętnastu latach, nowe odczucia i poczucie, że wasz związek jest wartościowy i sensowny.

Kiedy w związku brakuje świeżości, przestaje się on rozwijać.

Wykonujecie wtedy swoje obowiązki, wymieniacie się informacjami, może nawet śmiejecie się czasem z tych samych żartów, ale namiętność po cichu wyparowuje. Dlatego jednym z najprostszych i najbardziej niedocenianych sposobów na przywrócenie energii jest... robienie nowych rzeczy razem.

Nowe doświadczenia, to niekoniecznie doświadczenia drogie czy ekstremalne. Może to być także:

- Spróbowanie dań kuchni wietnamskiej, tajskiej lub innej, której nie próbowaliście.
- Weekendowy wypad w miejsce, którego nie znacie.
- Wspólny kurs (np. tańca, fotografii, gotowania, języka).
- Wyjście o nietypowej porze: nocny spacer, piknik na dachu, śniadanie o wschodzie słońca.

To co robicie nie jest aż tak istotne, jak to, że przełamujecie schemat.

Liczy się to, żeby wyrwać umysł z trybu przewidywalności. Dzięki temu następuje coś, co w psychologii nazywa się przeniesieniem pobudzenia.

To zjawisko oznacza, że jeśli wspólnie robicie coś nowego i ekscytującego, to część tej ekscytacji twój mózg przypisze waszej relacji myśląc: „Och, to ta osoba tak na mnie działa!”.

Z elementem nowości wiąże się jeszcze jeden istotny czynnik pożądania. Jest nim tajemniczość. Psychoterapeutka Esther Perel w swoich badaniach nad długoterminowym pożądaniem zauważyła, że ludzie pożądają nie tego, co doskonale znają, tylko tego, co odrobinę nieznane i to nawet jeśli to nieznane jest w ukochanej osobie. Pożądanie żywi się odległością, która pozwala zobaczyć partnera jako kogoś niezależnego, intrygującego, nie w pełni „oswojonego”.

Dlatego warto czasem:

- Nie opowiadać od razu całego dnia z detalami i zostawić coś do odkrycia później.
- Pozwolić sobie na własne hobby, wyjazdy czy projekty, bo wtedy partner widzi cię w innym świetle.

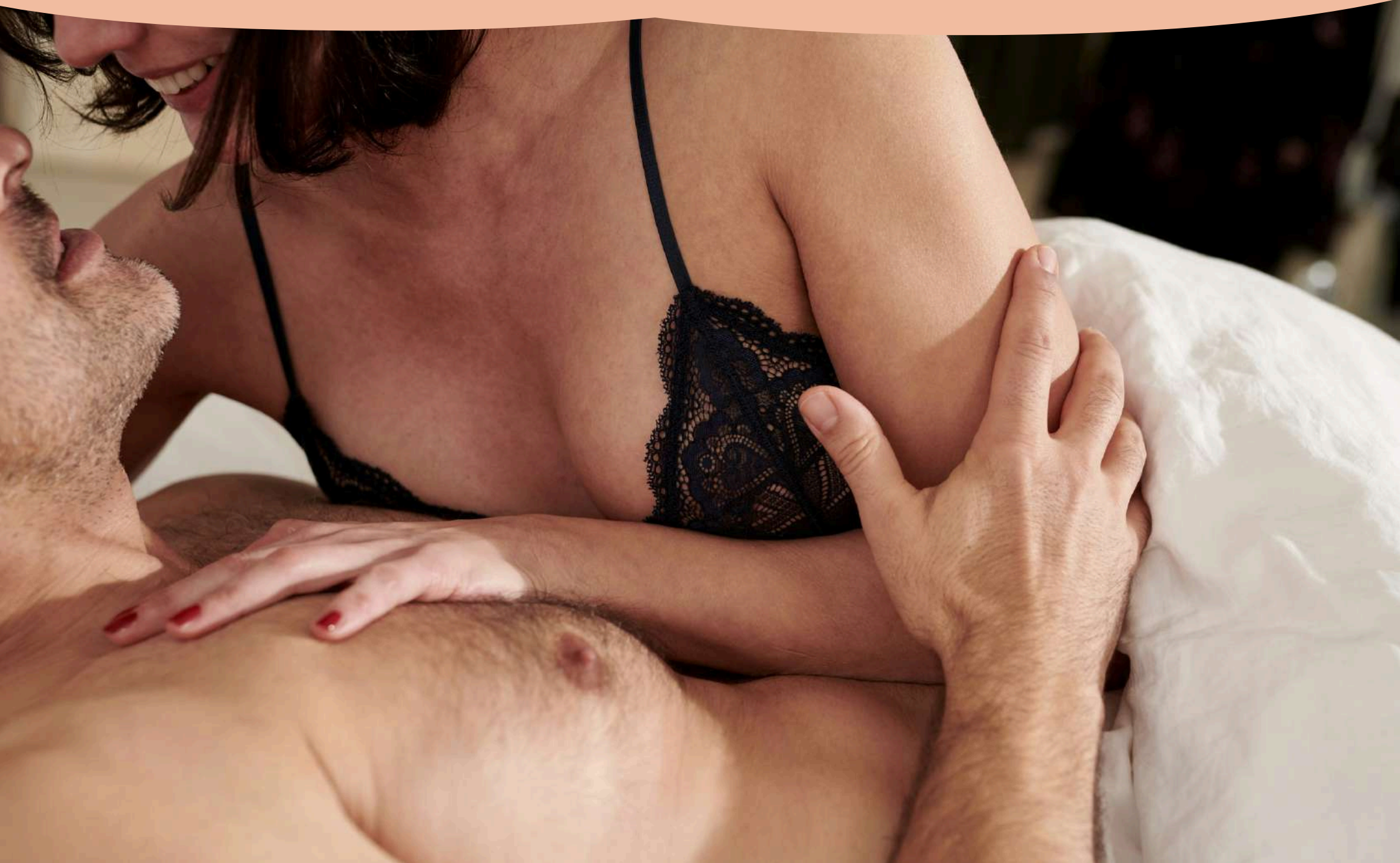
- Wprowadzić do waszego życia małe niespodzianki np. obecne
- w przekornych słowach: „Nie powiem, dokąd dziś idziemy :)”

Nowe doświadczenia i nutka tajemniczości to dwa narzędzia, które wyrywają związek z rutyny i pozwalają poczuć, że znowu rodzą się wasze uczucia.

Natomiast te dwa omówione elementy (bliskość emocjonalna i wspólne aktywności) to jeszcze nie wszystko. Niezbędnym składnikiem przepisu na namiętność jest jeszcze trzeci czynnik – zmysłowość, czyli jedyna rzecz, która sprawia, że jesteście kochankami, a nie tylko przyjaciółmi śpiącymi w jednym łóżku.

Filary namiętności

ZMYSŁOWOŚĆ



FILARY NAMIĘTNOŚCI: ZMYSŁOWOŚĆ

Bliskość fizyczna, dotyk, całowanie się i seks to trzeci element, który spaja pary i odróżnia zwykłą przyjaźń od miłości. Tę część najlepiej wspiera się, pobudzając zmysły, wprowadzając elementy nowości w sypialni i oddając kontrolę drugiej osobie.

Zmysłowość to cały świat pozasłownej komunikacji: zapachy, drobne gesty, napięcie, oddawanie kontroli. Gdy o nią dbasz, przypominasz sobie nawzajem, że jesteście nie tylko partnerami, ale także kochankami. A to właśnie ta część relacji podtrzymuje pożądanie nawet wtedy, gdy mijają lata.

Pierwszym elementem zmysłowości jest dbanie o swoją atrakcyjność. I nie chodzi tu o bycie idealnym. Atrakcyjność w związku to miks trzech elementów:

- Energia – czy wnosisz w związek energię, chęć życia, radość, czy tylko zmęczenie i przewidywalność?
- Wygląd – nie chodzi o to, by wyglądać jak modelka czy model, ale o to, by pokazywać, że dbasz o siebie: fryzura, zapach, styl, drobne zmiany, które sygnalizują „nadal mi zależy”.
- Nastawienie – flirty, żarty, drobne prowokacje. Ludzie reagują na emocje, a lekkie, takie nastawienie przyciąga jak magnes.

Drugim elementem jest dbanie o dotyk poza sypialnią i seksem.

Paradoks polega na tym, że im rzadziej dotykacie się poza łóżkiem, tym szybciej seks staje się mechanicznym rytuałem albo znika całkowicie.

Nasze ciała potrzebują napięcia, a to napięcie buduje się w codziennych, ciepłych gestach. Co możesz zrobić, żeby je wdrożyć?

- Dotknij karku partnera, przechodząc obok, jakby od niechcenia.
- Przytul od tyłu, gdy on/ona coś gotuje lub czyta.
- Usiądź blisko na kanapie.
- Trzymajcie się za ręce, obejmij drugą osobę, pocałuj w szyję bez powodu.

Pamiętaj, że jeśli dawno się tak nie zachowywaliście to druga osoba może zareagować zdziwieniem. Wy tłumacz, że po prostu chcesz być blisko, a w kolejnych dniach i tygodniach dalej stosuj taki niewymuszony dotyk. Dzięki temu znów stanie się on normą w waszej relacji.

Badania pokazują, że regularny, nieerotyczny dotyk podnosi poziom oksytocyny, hormonu bliskości, i obniża poziom stresu. Co to oznacza w praktyce? Im częściej dotykacie się na co dzień, tym krótszą drogę będziecie musieli pokonać do uprawiania seksu. Nie startujecie wtedy z poziomu 0 (lub wręcz z minusowego), ale już z poziomu 3, żeby podczas seksu dojść do 10.

Trzecim elementem jest seks traktowany jako eksploracja, a nie jak presja.

Takie zdania jak: „Powinniśmy to robić częściej”, „Kiedyś było lepiej”, „Musimy coś zmienić”, wprowadzają do sypialni kontrolera jakości, a nie kochanka. Tymczasem seks w długim związku najlepiej traktować nie jak zadanie do odhaczenia, tylko jak eksplorację.

Eksploracja oznacza:

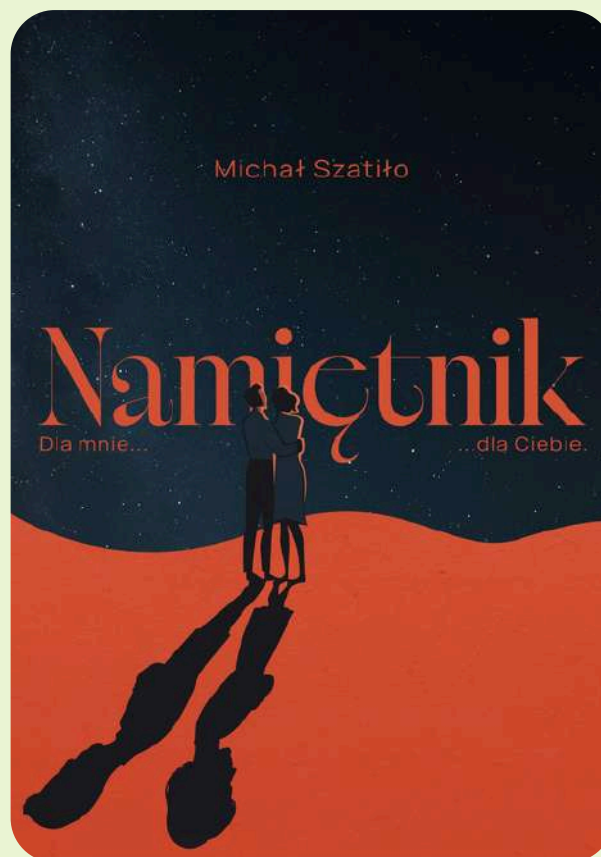
- Testowanie nowych rzeczy bez presji, że „muszą się sprawdzić”.
- Traktowanie bliskości jak wspólnej podróży, w której możecie się śmiać, przerywać, pytać.
- Mówienie otwarcie o fantazjach, nawet jeśli nie wszystkie będziecie realizować.

Badania nad satysfakcją seksualną wskazują, że pary, które traktują seks jako przygodę, a nie jako „dowód normalności”, utrzymują większą namiętność nawet po dekadach. Nie chodzi więc o to, by być „idealnym” w łóżku. Chodzi o to, by razem odkrywać, co może sprawiać wam przyjemność zamiast poprzestawać na tych kilku odkryciach sprzed lat.

ZAKOŃCZENIE

Bliskość emocjonalna, wspólne, nowe aktywności i zmysłowość to trzy filary, które sprawiają, że w związku znów zaczynają się pojawiać takie uczucia jak podczas zakochania. I chociaż nie istnieje jeden, magiczny gest, który odpowiada za pożądanie, to te trzy elementy pozwalają je znów pobudzić.

Teraz już wiesz na czym się skupić, żeby między wami znów zrobiło się gorąco. Natomiast jeśli chcesz wiedzieć JAK to robić, na czym się skupić, jakie aktywności wybrać, o czym rozmawiać albo jakie seksualne zabawy wypróbować, to mam dobrą wiadomość! Przygotowałem „Namiętnik” – publikację, w której to wszystko znajdziesz. To dziennik rozwojowy dla par pełny ćwiczeń, aktywności i zabaw wzbogacających związek, w którym to wy będziecie głównymi bohaterami.



W treści „Namiętnika” znajdziesz:

- ponad 70 konkretnych ćwiczeń rozwijających emocjonalną bliskość, zabawę i zmysłowość
- pytania do rozmów, które potrafią zbliżyć bardziej niż wyjazd na weekend
- pomysły na randki i wspólne aktywności
- tematy do przemyślenia, które zaowocują lepszym zrozumieniem swoich oczekiwań i – co za tym idzie – lepszym związkiem
- miejsce na własne notatki, przemyślenia, wspomnienia i zdjęcia
- cytaty i refleksje.

A to wszystko razem, zastosowane nawet w minimalnym stopniu, odmieni wasz związek i przywróci w nim pożądanie.

Kliknij w link <https://twojnamietnik.pl/> i koniecznie zamów egzemplarz, żeby w waszym związku znów pojawiło się pożądanie.