

## *Spis treści*

Podziękowania .....	9
Wprowadzenie.....	11
<b>Część I. Mężczyzna po czterdziestce a seks .....</b>	<b>21</b>
Rozdział 1. Mężczyzna po czterdziestce a seks .....	22
Rozdział 2. Viagra – rewolucja .....	38
<b>Część II. Przemiany seksualne u kobiet     po czterdziestce .....</b>	<b>51</b>
Rozdział 3. Jakie przemiany seksualne zachodzą u kobiet po czterdziestce?.....	52
Rozdział 4. Estrogenowa terapia zastępcza po menopauzie .....	64
<b>Część III. Jak się stać lepszym kochankiem     po czterdziestce? .....</b>	<b>81</b>
Rozdział 5. Przewyciężenie błędnych wyobrażeń o męskości.....	82
Rozdział 6. Przewyciężanie psychicznych przeszkód, by uprawiać naprawdę dobry seks.....	89
Rozdział 7. Urozmaicenie w życiu seksualnym .....	100
Rozdział 8. Zrozumieć starszego mężczyznę .....	113
Rozdział 9. Jak możesz pomóc swojemu mężczyźnie mieć pełną erekcję .....	120
Rozdział 10. Jak starsza kobieta może pomóc osiągnąć partnerowi erekcję, stosując seks oralny?.....	130
Rozdział 11. Jak dać partnerce więcej przyjemności w łóżku?.....	140

Rozdział 12. Więcej sposobów zaspokajania kobiety w łóżku .....	149
Rozdział 13. Jak sprawić, by kochanie się mogło trwać godzinami? .....	160
Rozdział 14. Proste ćwiczenie na wzmocnienie mięśni zaangażowanych podczas uprawiania seksu .....	169
<b>Część IV. Seks a twoje zdrowie po czterdziestce .....</b>	<b>177</b>
Rozdział 15. Satysfakcjonujący seks mimo artretyzmu i bólów krzyża .....	178
Rozdział 16. Ból podczas stosunku: to nie jest jakiś wydumany problem .....	189
Rozdział 17. Seks mimo chorób serca: ciesz się nim nadal .....	196
Rozdział 18. Utrzymywanie bezpiecznego poziomu ciśnienia krwi bez utraty sprawności seksualnej .....	207
Rozdział 19. Leki na receptę mogące zakłócać reakcje seksualne .....	215
Rozdział 20. Alkohol, papierosy i narkotyki, a seks po czterdziestce .....	222
Rozdział 21. Starszy mężczyzna a seks i problemy z prostatą .....	235
Rozdział 22. Testosteron. Hormon seksualności .....	251
Rozdział 23. Czy histerektomia zmieni twoje życie seksualne? .....	259
<b>Część V. Przewycięzanie problemów z erekcją .....</b>	<b>269</b>
Rozdział 24. Jak możesz ocenić swoje problemy z erekcją? .....	270
Rozdział 25. Jak leczymy problemy z erekcją? .....	284
Rozdział 26. Implant penisa .....	297
<b>Na zakończenie .....</b>	<b>309</b>
Rozdział 27. Intensywność w stałym związku .....	310
O autorze .....	320

## Wprowadzenie

### Dlaczego książka o seksie po czterdziestce?

**W** mojej praktyce bardzo często się zdarza, że mężczyźni i kobiety po czterdziestce – dobrzy, solidni, szanowani ludzie, tacy jak wy – przychodzą do mnie pogrążeni w rozpacz. Boją się, że ich życie seksualne słabnie lub zaczyna całkowicie zanikać i nie rozumieją tak naprawdę, co się dzieje, ani jak można temu zaradzić. W sytuacjach związanych z seksualnością ci mężczyźni i kobiety czuli się poniżeni, zażenowani, odrzuceni, bezradni lub po prostu najzwyczajniej na świecie – rozczarowani. Kiedy seks nam nie wychodzi, wtedy łatwo poczuć się przegranym lub odnieść wrażenie, że zatraciło się swoją męskość lub kobiecość.

Tragiczne jest to, że przytrafia nam się to tak często. Te lata powinny przynosić nam najbardziej satysfakcjonujące doświadczenia seksualne w całym naszym życiu, wzmacniając poczucie sukcesu i szacunku dla samego siebie. W rzeczywistości, wielu starszych mężczyzn i kobiet, którzy są moimi pacjentami odkryło, że kiedy seks znów się pojawiał w ich życiu, wtedy *cała reszta* ponownie nabierała znaczenia.

Dzięki temu, że wiele lat wcześniej miała miejsce rewolucja seksualna, z całą pewnością dysponujemy obecnie o wiele większą ilością informacji na temat seksu, niż dwadzieścia czy trzydzieści lat temu. Jednak jeszcze bardzo niedawno niemal wszystkie te informacje były skierowane do ludzi młodych. Mężczyznom i kobietom takim jak *my*, po czterdziestce, pięćdziesiątce czy sześćdziesiątce, zawsze było trudno znaleźć informacje dotyczące życia seksualnego, które byłyby skierowane właśnie *do nas* – informacje, które pomogłyby nam zrozumieć zmiany zachodzące w *naszym* życiu seksualnym. Na tym etapie życia mamy inne potrzeby i problemy seksualne, niż ludzie w wieku dwudziestu czy trzydziestu lat. A jednak mimo to bardzo trudno jest znaleźć specjalistyczne informacje dotyczące seksu, które miałyby bezpośredni związek z naszymi potrzebami, pragnieniami i problemami seksualnymi.

Dopiero bardzo niedawno, gdy na rynku pojawił się nowy, mający przełomowe znaczenie lek – czyli Viagra – zwiększyło się zainteresowanie problemami seksualnymi ludzi w naszym wieku i zaczęto częściej poruszać te tematy. Jednak nawet teraz, choć od czasu do czasu możemy znaleźć artykuły i programy poświęcone problemom seksualnym starszych mężczyzn i kobiet, nadal trudno jest znaleźć jedno – obszerne i wyczerpujące – źródło informacji.

Zacząłem mówić o leczeniu problemów seksualnych i sam je leczyć prawie trzydzieści lat temu, gdy byłem profesorem w University of Texas Medical School, tu, w San Antonio. Rozmowy z mężczyznami i kobietami, takimi jak wy, pokazały mi, że istnieje ogromne zapotrzebowanie na książkę o seksie, skierowaną bezpośrednio do mężczyzn i kobiet w naszym wieku. W 1987 roku, gdy wydałem książkę *Sex Over 40*, wielu ludzi dzwoniło lub pisało do mnie, aby mi podziękować. Mówili mi, że ta mała książeczka odmieniła ich życie. Teraz jednak stało się jasne, że w dobie postępów w dziedzinie leczenia zaburzeń seksualnych, a zwłaszcza wraz z wprowadzeniem Viagry na rynek,

pojawiła się potrzeba nowego wydania, które obejmowałyby najnowsze informacje na ten temat. I tak oto trzymasz w rękach książkę *Nowy seks po czterdziestce*.

*Nowy seks po czterdziestce* jest rzetelnym i aktualnym źródłem praktycznych informacji, które pomogą ci zrozumieć ulegające przemianom twoje reakcje seksualne i odpowiednio się do nich dostosować. Książka ta może ci pokazać, jak mieć bogatsze i bardziej satysfakcjonujące życie seksualne niż dotychczas, oraz nauczyć cię, jak się dostosować do naturalnych przemian zachodzących w twoim ciele.

Wielu z nas, a zwłaszcza ci, którzy przekroczyli już pięćdziesiątkę, wychowywało się i dojrzewało seksualnie w czasach, gdy informacje na temat seksu prawie w ogóle nie były dostępne. Nasi rodzice bez wątplenia próbowali uczyć nas różnych, niemających nic wspólnego z seksem umiejętności, których potrzebowaliśmy, aby być zdrowymi, odnoszącymi sukcesy ludźmi. Zazwyczaj pomijali jednak jakąkolwiek edukację na temat tego, jak być dobrym partnerem seksualnym. Bardzo możliwe, że sami tak naprawdę tego nie wiedzieli.

W rzeczywistości jest nawet bardzo prawdopodobne, że twoi rodzice nie dopuszczali do ciebie tych ograniczonych informacji, jakie mogły być w tamtym czasie dostępne. Istnieje więc spore prawdopodobieństwo, że twoje wychowanie mogło doprowadzić do wielu zahamowań w wyrażaniu seksualności.

A kiedy już się dowiedziałeś o seksie, to nie potrafiłeś sobie wyobrazić „starszych” mężczyzn i kobiet w wieku twoich rodziców czy dziadków, którzy go uprawiają. Teraz, kiedy sam jesteś w ich wieku, prawdopodobnie zdajesz sobie sprawę, jak dziecinne było to przekonanie. Zapewne uświadamiasz sobie, że seks jest ważną częścią twojego życia i z całą pewnością nie jesteś gotów na to, by pozwolić mu z tego życia zniknąć. Niewielu z nas chce stracić to poczucie bliskości, ciepła i intymności, jakie może nam dać dobry związek seksualny.

Gdy jesteś starszy, nie możesz już liczyć na to, że seks będzie się „sam wydarzał”, tak jak wtedy, gdy byłeś młodszy. Mężczyźni i kobiety po czterdziestce i pięćdziesiątce przechodzą fizyczne przemiany, które – choć są czymś normalnym i naturalnym – mają wpływ na wrażliwość seksualną ich ciała.

Po czterdziestce możesz i nawet powinieneś wciąż mieć dobre, a wręcz cudowne doświadczenia seksualne. Wymaga to jednak wiedzy, umiejętności dostosowania się, zrozumienia, innowacyjności i wyobraźni. Musisz być świadomy tego, co zachodzi w twoim ciele i w ciele twojej partnerki. Musisz dostosować się do tych przemian, chętnie i entuzjastycznie korzystając ze swojej wyobraźni – oraz w innowacyjnym duchu. Być może będziesz potrzebował też niektórych najnowszych leków i terapii, które są obecnie dostępne, aby pomóc ci się przystosować. (Szczegółowo omówimy je w dalszych działach.)

W tym wieku twoje ciało może już „nie robić tego, co do niego należy” bez żadnej pomocy, tak jak w czasach twojej młodości. Teraz bardziej niż kiedykolwiek ty i twoja partnerka powinniście ze sobą współpracować, aby jak najbardziej cieszyć się swoim życiem seksualnym. Teraz o wiele ważniejsze jest dla ciebie, by regularnie uprawiać seks, wprowadzać do niego różne zmiany i nie dopuścić do sytuacji, w której stanie się nudny czy rutynowy. Ta książka pozwoli ci znaleźć sposoby wyrażania seksualności, które poruszą twoją wyobraźnię i jednocześnie będą dla ciebie praktyczne.

Oprócz tego, że mężczyźni i kobiety po czterdziestce przechodzą normalne fizyczne przemiany, o których wspominałem, są też, niestety, bardziej podatni na wiele chorób, takich jak artretyzm, nadciśnienie, choroby serca i cukrzyca. Schorzenia te mogą mieć wpływ na ich seksualność. Jeśli cierpisz na któreś z nich, to oprócz problemów seksualnych wynikających z twojej choroby, możesz również być zmuszony stosować leki, które wywołują skutki uboczne mogące pogłębić twoje problemy w życiu seksualnym.

Jeśli uwzględni się, że przemiany seksualne związane z procesem starzenia są czymś uniwersalnym i że mężczyźni i kobiety po czterdziestce bardzo często odczuwają konsekwencje nękających ich chorób w życiu seksualnym, to niezwykle zdumiewający jest fakt, że napisano stosunkowo mało książek, które dostarczyłyby wskazówek starszym mężczyznom i kobietom, mającym szczególne potrzeby seksualne. Spróbuję wypełnić tę lukę, dostarczając ci najaktualniejsze informacje o wpływie różnych chorób i leków na życie seksualne. Zasugeruję ci również najlepsze sposoby, abyś mógł uniknąć tych problemów.

Aby przystosować się do zmian zachodzących w swoim ciele oraz do problemów seksualnych związanych z chorobami, być może będziesz musiał urozmaicić swoje sposoby uprawiania miłości oraz zmienić wzorce, do których jesteś przyzwyczajony.

Niestety, wielu starszym ludziom w młodości wyprano mózgi wiktoriańskim podejściem do seksu. Wynikający z tego brak otwartości umysłu sprawia, że czują, jakby pozostało im niewiele opcji do wyboru. Mają wrażenie, że skoro przez dwadzieścia pięć lat uprawiali seks w określony sposób, to jakakolwiek zmiana jest prawdopodobnie niemoralna, perwersyjna lub poniżająca. Oznacza to, że ich wychowanie nie tylko ogranicza ich wiedzę o seksualnym bogactwie i różnorodności, lecz również przyczyniło się do powstania w nich wielu zahamowań, związanych z tym, co jest właściwe, stosowne i odpowiednie.

W związku z tym niektórzy starsi ludzie mogą wykazywać mniejszą elastyczność w przystosowywaniu się do zmian zachodzących w ich ciałach oraz w przewycięzaniu trudności w życiu seksualnym. W niniejszej książce podpowiem ci, jak dostosować uprawianie miłości do sytuacji, które mogą ci się przytrafić – sposobów, dzięki którym, jak mam nadzieję, niemal każdy poczuje się dobrze.

## **Dlaczego twój lekarz nie jest w stanie odpowiedzieć ci na pytania związane z seksem?**

Twój lekarz może nie znać odpowiedzi na pytania, w jaki sposób funkcjonuje twoje ciało w życiu seksualnym. Gdy studiowałem medycynę na Harvardzie pod koniec lat pięćdziesiątych i na początku sześćdziesiątych, nie uczono nas niczego o seksie – niczego na temat zaburzeń w życiu seksualnym, ani leczenia problemów seksualnych. W rzeczywistości w tamtych czasach żadna akademia medyczna w Stanach Zjednoczonych nie prowadziła kursów dotyczących seksu. A jednak, gdy my, lekarze, ukończyliśmy studia, pacjenci zaczęli przychodzić do nas z problemami seksualnymi i oczekiwali, że będziemy ekspertami w tej dziedzinie.

Nawet teraz, choć mamy za sobą rewolucję w ocenie naukowej oraz leczeniu problemów seksualnych, tematy te, jakimś cudem, zajmują bardzo niewiele miejsca w programach nauczania większości akademii medycznych. Lekarze uczą się, być może, jak przeprowadzić na przykład zabieg powiększenia penisa, ale to nie to samo, co uczenie się o seksualności. Dlatego nie jest niczym zaskakującym, że tak wielu lekarzy nie czuje się swobodnie, rozmawiając o problemach seksualnych. Prawda jest taka, że mogą na ten temat wiedzieć niewiele więcej niż ich pacjenci.

Jeśli zdasz sobie sprawę z tego, że większość lekarzy podczas swoich studiów uczyła się bardzo niewiele na temat problemów seksualnych, to ich brak zainteresowania tymi problemami staje się mniej zaskakujący. Są pochłonięci pracą w swoich własnych dziedzinach i nie mają czasu na to, aby zdobywać dostępną obecnie specjalistyczną wiedzę dotyczącą leczenia problemów w życiu seksualnym. Z tego właśnie powodu prawdopodobnie spotkasz się wśród różnych lekarzy z różną wiedzą i zainteresowaniem tym tematem. Niektórzy mogą znać najnowsze badania dotyczące diagnozowania i leczenia problemów seksualnych, podczas



gdy inni po prostu nie chcą zawracać sobie tym głowy lub mogą bez głębszego zastanowienia przepisać ci jakieś leczenie.

Zainteresowałem się leczeniem pacjentów z zaburzeniami seksualnymi około roku 1970, ponieważ zdałem sobie sprawę, jak olbrzymie istnieje zapotrzebowanie na leczenie dolegliwości związanych z życiem seksualnym. W tamtych czasach, zaledwie jedno pokolenie wstecz, leczenie problemów seksualnych uważano za coś niezmiernie śmiałego i szokującego. Już samo to może ci dać jakieś pojęcie o tym, jak daleko posunęliśmy się naprzód. Byłem wtedy profesorem nadzwyczajnym psychiatrii na University of Texas Medical School w San Antonio, ale nawet, jeśli było się profesorem, ryzykowało się swoją reputację, próbując leczyć ludzi cierpiących na problemy seksualne. W tamtych czasach nawet samo mówienie o problemach seksualnych było uważane za dość delikatną sprawę, a leczenie tych problemów było przez niektórych ludzi odczuwane jako coś niemal nieprzyzwoitego lub nieobyčajnego.

Mimo to wprowadziłem wówczas do programu nauczania dla studentów medycyny na uniwersytecie podstawowe kursy z zakresu seksualności, czynności płciowych oraz terapii seksualnej. Ponadto leczyłem mężczyzn i kobiety z zaburzeniami seksualnymi przez ponad dwadzieścia pięć lat, najpierw na uniwersytecie, a potem w ramach prywatnej praktyki jako dyrektor Sexual Therapy Clinic w San Antonio. Choć jestem psychiatrą, program, który stosowałem, obejmował wszechstronną ocenę medyczną oraz sposób leczenia łączący wiedzę z zakresu takich specjalistycznych dziedzin, jak urologia, endokrynologia, ginekologia, psychiatria i inne.

Parę lat temu naukowcy nie śmieli stosować metod naukowych ani technologii do badania problemów związanych z seksualnością, ponieważ bali się, że zostaną okrzyknięci szarlatanami. Jednak w ciągu ostatnich dwudziestu lat sytuacja ta uległa radykalnej zmianie. Przynajmniej z naukowego punktu widzenia, era

zaniedbywania zaburzeń seksualnych przez autorytety medyczne dobiegła końca. Pierwszych postępów dokonano w diagnostyce problemów seksualnych. Rozpoczęło się to w latach siedemdziesiątych i obejmowało połączenie medycyny i technologii w postaci wielu różnych technik diagnostycznych, od badań hormonalnych i chemicznego badania krwi, aż po pomiar nocnych erekcji i ciśnienia krwi w penisie.

Tym postępom w dziedzinie diagnostyki towarzyszyło opracowanie nowych metod terapii. Na przykład, w czasach, gdy pisałem pierwsze wydanie tej książki w połowie lat osiemdziesiątych, dostępne sposoby leczenia impotencji obejmowały powiększanie penisa, mechaniczne urządzenia próżniowe, zastrzyki wstrzykiwane w penis oraz kilka leków i ziół, których skuteczność była zaledwie łagodna do umiarkowanej.

Jednak w ciągu ostatnich dziesięciu lat przemysł farmaceutyczny wszedł na ten niezwykle obiecujący rynek. Badania farmaceutyczne są obecnie prowadzone pełną parą, a pierwszy naprawdę skuteczny lek – Viagrę – wprowadzono w 1999 roku. Lek ten, oraz inne, które dopiero powstaną, doprowadzi do nowej „rewolucji seksualnej” wśród kobiet i mężczyzn po czterdziestce.

Dwadzieścia pięć lat temu ostatnią nowinką w dziedzinie leczenia zaburzeń seksualnych była niemedyczna „terapia seksualna”, wykorzystująca podejście Mastersa i Johnson. Było to o wiele lepsze niż cokolwiek wcześniej, jednak w obecnych czasach terapia seksualna bez oceny medycznej i leczenia jest już po prostu niewystarczająca i nie do przyjęcia.

Spróbowałem napisać książkę prezentującą najważniejsze, przydatne dla ciebie informacje o seksie w prosty, przejrzysty, pomocny i przyjazny sposób. Nie zawiera ona rozdziału poświęconego wirusowi HIV, ani innym chorobom przenoszonym drogą płciową, ponieważ obecnie temat ten jest poruszany niemal na co dzień w mediach. Miałem wrażenie, że odpowiednio obszerne opisanie tego tematu w niniejszej książce niepotrzebnie zabrało-

by miejsce na inny materiał, który nie jest już tak łatwo dostępny dla kobiet i mężczyzn po czterdziestce.

Mam nadzieję, że znajdziesz w tej książce wiele przydatnych i pożytecznych pomysłów i że pomoże ci ona wyrobić sobie bardziej otwarte podejście do swojej seksualności. Dla różnych ludzi najważniejsze będą różne działy. Pamiętaj jednak o tym, że jeśli znajdziesz choćby *jedną* ważną informację, która pozwoli ci wzbogacić swoje życie seksualne lub pomoże ci lepiej funkcjonować w te sferze, to może to zrewolucjonizować *całe twoje życie*.

Choć znajdziesz w tej książce mnóstwo praktycznych informacji przeznaczonych dla ciebie, to najbardziej na tym skorzystasz, jeśli podzielisz się ideami przedstawionymi w tej książce ze swoją partnerką. Spróbujcie porozmawiać o tych sprawach, które wydają się wam najważniejsze. Może to skłonić was oboje do wspólnego przeczytania najistotniejszych dla was fragmentów tej książki.

Być może w przeszłości oboje nie czuliście się swobodnie podczas rozmów o seksie i nie wypracowaliście sobie odpowiedniego słownictwa dotyczącego seksu, z którym dobrze byście się czuli. Mam nadzieję, że niniejsza książka dostarczy wam zarówno słownictwa, jak i tła do rozmów o sprawach seksu w waszym życiu.

Mam również nadzieję, że tobie i twojej partnerce spodoba się ta książka i że doda ona bogactwa i spełnienia waszym życiowym doświadczeniom.

## **Część I**

# **Mężczyzna po czterdziestce a seks**



## Rozdział 1

# *Mężczyzna po czterdziestce a seks*

Jack R. niechętnie skierował się do mojego gabinetu. Sprawiał wrażenie przygnębionego i zażenowanego. Ten elegancko ubrany mężczyzna, sprawiający wrażenie konserwatywnego, który niedawno przekroczył pięćdziesiątkę, był najwyraźniej przyzwyczajony do podejmowania życiowych wyzwań i odnoszenia sukcesów. Nie był jednak zadowolony ze swojego życia seksualnego i wydawał się tym bardzo zniechęcony.

Doszedł do wniosku, że „staje się impotentem” i nie za bardzo wierzył, że ktokolwiek może mu pomóc. Mówił, że często nie był w stanie osiągnąć erekcji. A poza tym, w tych nielicznych przypadkach, kiedy już mu się to udawało, erekcja mijała zanim doszedł do orgazmu.

Choć Jack twierdził, że nie miewa już erekcji, wkrótce stało się jasne, że trzyma się raczej ograniczonej definicji tego, co to oznacza. W rzeczywistości nie miewał już spontanicznych erekcji – czyli jego penis nie sztywniał bez stymulacji. (Poza tym – jak się okazało – jego żona robiła bardzo niewiele, aby zapewnić mu taką stymulację penisa, jakiej potrzebował, by osiągnąć erekcję.)

Twierdzenie Jacka, jakoby erekcja mijała nim dochodził do szczytowania, również okazało się błędne. W rzeczywistości

erekcje utrzymywały się u niego dosyć długo, lecz czasem nie był w stanie osiągnąć orgazmu nawet podczas dłuższego stosunku seksualnego i wtedy jego erekcja stopniowo zanikała.

Ten mężczyzna nie uświadamiał sobie, że to, czego doświadczał, było czymś powszechnym i zupełnie niezaskakującym u mężczyzny w jego wieku. Niestety, wciąż oczekiwał, że jego ciało będzie reagować tak samo jak dwadzieścia lat temu, a więc naturalne po pięćdziesiątce reakcje jego ciała wywoływały panikę.

Leczyłem wielu mężczyzn po czterdziestce z tych nieuzasadnionych obaw i zaobserwowałem, że ten intensywny lęk i przynębnienie są zazwyczaj wywoływane niewiedzą dotyczącą reakcji seksualnych osób po czterdziestce.

Niektóre z przemian zachodzących w twoim ciele, o jakich zamierzam ci opowiedzieć, mogą się na początku wydawać trochę przerażające. Być może wcale nie będziesz chciał ich poznać. Opowiem ci jednak również o tym, jak sobie z nimi skutecznie poradzić. Wiedza oraz przejrzysty plan, pozwalający reagować na te przemiany, są niezmiernie ważne do utrzymania bogactwa życia seksualnego, kiedy się starzejesz.

Gdy przekroczysz czterdziestkę, twój penis może przestać funkcjonować w sposób, jakiego zawsze od niego oczekiwałeś. Może nie sztywnieć wtedy, gdy wydaje ci się, że powinien, czy zachowywać się w inny sposób, różny od tego, do czego przyzwyczaiłeś się w przeszłości. Jeśli zaczniesz myśleć, że oznacza to dla ciebie niemal koniec życia seksualnego lub że wkrótce twój penis zupełnie przestanie „działać”, to może być to dla ciebie czymś bardzo przerażającym.

Znaczna część twojego poczucia własnej wartości, męskości i szacunku do samego siebie, jest związana z tym, jak oceniasz swoje życie seksualne. Gdy mężczyzna czuje, że zawodzi w życiu seksualnym, że mu „nie staje”, to trudno mu patrzeć na siebie jak na człowieka odnoszącego sukcesy w biznesie, w domu czy w jakiegokolwiek innej dziedzinie życia. Zawsze, gdzieś z tyłu

głowy, tkwi ta dręcząca myśl, że w rzeczywistości wcale już sobie tak dobrze nie radzi.

Jeśli nie masz już erekcji za każdym razem, kiedy masz na to ochotę, jeśli erekcje nie pojawiają się tak spontanicznie, jakbyś chciał i jeśli nie zawsze masz potrzebę lub możliwość osiągnięcia wytrysku, to możesz zacząć czuć się tak samo jak Jack – możesz się obawiać, że twoja sprawność seksualna zanika i że wkrótce zaniknie na dobre. Słyszałeś pewnie wiele dowcipów i historii na temat seksualnie niesprawnych starszych mężczyzn i być może boisz się, że również ciebie opuszczają twe seksualne moce. To po prostu nieprawda. Po czterdziestce, pięćdziesiątce, sześćdziesiątce – i w ogóle w jakimkolwiek wieku – uprawianie miłości wcale nie musi tracić na intensywności ani się kończyć. Wręcz przeciwnie – pomyśl o tym w ten sposób, że oto nadszedł odpowiedni moment, abyś *zmienił swoje podejście do seksu*, a nie, żebyś z niego zrezygnował, a wówczas nauczysz się, jak sprawić, by twoje życie seksualne stało się lepsze niż kiedykolwiek dotąd.

Ważne, abyś zdał sobie sprawę z tego, że fizyczne przemiany zachodzące w twoim ciele, w miarę jak przybywa ci lat – choć są niezaprzeczone – to nie wymagają od ciebie, byś zrezygnował ze wszystkiego, co sprawia ci przyjemność. Niektóre rzeczy *możesz nawet robić lepiej* niż w wieku dwudziestu lat. Na przykład, jeśli w ostatnich latach zacząłeś uprawiać jogging, teraz możesz biegać dużo więcej – i przebiegać dużo większe odległości – niż wówczas, gdy byłeś młodszy.

Z seksem jest podobnie. Jeśli nauczysz się przystosowywać do zmian, to możesz nawet odkryć, że uda ci się być jeszcze lepszym kochankiem niż kiedyś.

## Czego możesz się spodziewać?

Przyjrzyjmy się niektórym z naturalnych zmian, jakie zachodzą wraz z wiekiem w twoim ciele. Zmiany te są przewidywalne i nie powinny cię zaskakiwać ani wytrącać z równowagi.

Będziesz potrzebował więcej stymulacji, aby osiągnąć erekcję. Jedną z rzeczy, z którymi możesz się liczyć, jest to, że po czterdziestce nie będziesz doświadczał spontanicznych erekcji tak samo szybko i łatwo, jak w wieku dojrzewania lub wtedy, gdy miałeś dwadzieścia parę lat. Wcześniej sama myśl o seksie, widok nagiej partnerki czy jakaś fantazja erotyczna sprawiały, że twój penis w jednej chwili był gotowy do działania. Tak już więcej nie będzie. W miarę jak dojrzewasz, wszystkie układy fizjologiczne w twoim ciele zaczynają pracować coraz wolniej – i pod tym względem seks nie jest wyjątkiem.

Bez wątpienia będziesz potrzebował coraz więcej czasu, aby osiągnąć erekcję bez fizycznej pomocy – samo myślenie o seksie czy widok partnerki już nie wystarczy. Twój penis będzie potrzebował coraz więcej bezpośredniej, fizycznej stymulacji, aby osiągnąć pełną erekcję.

Ale w rzeczywistości to wcale nie musi być takie złe. Z całą pewnością nie oznacza to, że przestaniesz mieć erekcję czy przestaniesz uprawiać seks. Oznacza natomiast po prostu, że twoja partnerka będzie ci musiała w tym pomagać. W tym miejscu posiadanie wyrozumiałej, kochającej partnerki jest naprawdę ważne. Może ci ona pomóc dłońmi, ustami, piersiami lub innymi częściami ciała, które pobudzą twój penis – a to z kolei może otworzyć zupełnie nowy rozdział w twoim życiu seksualnym, ponieważ kochanie staje się wówczas znacznie bardziej obustronne, zmysłowe i zróżnicowane.

O wiele zbyt często zdarzało mi się leczyć pary, które nie zdawały sobie sprawy z tego, że mężczyzna po czterdziestce potrzebuje bezpośredniej, fizycznej stymulacji. W przeszłości erekcje pojawiały się u niego spontanicznie. Kobieta rzadko dotykała penis mężczyzny, a on tak naprawdę nigdy tego nie potrzebował. Teraz, stopniowo, spontaniczne erekcje pojawiają się u niego coraz rzadziej. A mimo to wciąż na nie czeka, by się pojawiły, *zanim* on zbliży się do swojej żony. W związku z tym ich zbliżenia stają



się coraz rzadsze, ponieważ on czeka przez tydzień, dwa tygodnie, a czasem nawet przez miesiąc na tę spontaniczną erekcję, która nigdy się nie pojawia. Wreszcie taka para zgłasza się do mojego gabinetu, zakładając, że mężczyzna staje się impotentem.

Ważna jest świadomość, że nie musisz czekać na erekcję, aby zacząć się kochać z partnerką. Twoja partnerka może ci pomóc ją osiągnąć, a dzięki temu możecie się kochać zawsze wtedy, kiedy tego zapragniecie.

**Twój penis może już nie być tak sztywny.** Druga zmiana, z której powinieneś sobie zdawać sprawę to to, że twój penis nie będzie już „twardy jak stal”, tak jak w młodości. Twoje erekcje będą jednak nadal więcej niż wystarczające, abyś mógł z łatwością wejść w swoją partnerkę i byście oboje mogli odczuwać pełną satysfakcję ze zbliżenia.

Tak właściwie, to sztywność jest czysto kosmetyczną kwestią. Choć twój penis nie jest już tak twardy jak niegdyś, to nadal może doskonale spełniać swoje zadanie. To, w jakim stopniu zadowolisz swoją partnerkę, uprawiając seks, nie zależy od sztywności twojego penisa, lecz od tego, jak dobrze go używasz (i jak dobrze używasz reszty swojego ciała).

**Będziesz rzadziej odczuwał potrzebę szczytowania.** Wielu mężczyzn po czterdziestce odczuwa niepokój, ponieważ nie szczytują już tak szybko i łatwo jak kiedyś i zakładają, że to wczesna oznaka impotencji. Mój 48-letni pacjent Harold M. powiedział mi, że jest w stanie uprawiać seks nawet przez trzydzieści minut i że ma dobrą erekcję, ale czasami po prostu nie jest w stanie osiągnąć orgazmu. Opisał swoją dolegliwość w taki sposób: „Seks był naprawdę dobry, ale irytowało mnie to, że nie mogłem dojść”.

Niestety, zamiast cieszyć się tym doświadczeniem, Harold się zdenerwował i ogarnęła go frustracja. Nie zdawał sobie sprawy

z tego, że wraz z wiekiem jego ciało przestało potrzebować tak częstych wytrysków jak kiedyś. Jednak z drugiej strony częstotliwość uprawiania seksu nie uległa jakiemuś znacznemu zmniejszeniu – tak więc teraz po prostu kochał się ze swoją partnerką częściej, niż odczuwał potrzebę szczytowania.

Masters i Johnson utrzymywali, że większość mężczyzn po sześćdziesiątce ma potrzebę przeżywania tylko jednego czy dwóch orgazmów na tydzień. Niektórzy mężczyźni wraz z wiekiem zaczynają rzadziej kochać się ze swoimi partnerkami, ponieważ mają teraz mniejszą potrzebę wytrysku, ale taka sytuacja wcale nie musi mieć miejsca. Jeśli masz potrzebę przeżycia orgazmu tylko raz w tygodniu, to możesz mimo to uprawiać seks dwa czy trzy razy w tygodniu. Musisz po prostu chcieć się dostosować do tej sytuacji i cieszyć się wieloma przyjemnościami płynącymi z seksu, nie zmuszając się przy tym do szczytowania. Jeśli zmuszasz się do szczytowania kiedy twoje ciało tak naprawdę tego nie potrzebuje, to możesz nadwerżyć, a wreszcie utracić swoją erekcję i poczuć się tak, jakby to doświadczenie było porażką, a nie sukcesem. Coś takiego może zmienić bardzo przyjemne przeżycie w doświadczenie pełne lęków i napięcia. Może się to skończyć w taki sposób, że zaczniesz się zamartwiać, czy następnym razem będziesz w stanie osiągnąć orgazm. A jeśli w kolejnej sytuacji znów będziesz miał z tym problemy, to być może zaczniesz się nawet bać uprawiać seks w przyszłości.

Mężczyźni, którzy do mnie przychodzą, często są przeświadczeni, że gdy nie mają wytrysku, to rozczarowują tym swoje partnerki. Gdy mężczyzna nie jest w stanie osiągnąć orgazmu, wtedy kobieta ma czasami wrażenie, że to jej wina, że nie jest już atrakcyjna dla partnera, albo że jej partner spał z kimś innym.

59-letni Henry B. przyszedł do mojego gabinetu pogrążony w rozpacz. Często nie był w stanie osiągnąć orgazmu podczas stosunku i za każdym razem zamieniało się to w rodzinną katastrofę. Jego żona wybuchała płaczem, czuła się odtrącona

i zagrożona. Henry nie potrafił znaleźć sposobu, aby ją uspokoić. Wreszcie przekonał ją, aby poszła razem z nim na konsultacje do kliniki, a ja jej wyjaśniłem, że ta zdarzająca się czasami niezdolność do wytrysku nie wynika z tego, że mąż jej już nie kocha, lecz po prostu z jego wieku.

Pamiętaj, że to, iż od czasu do czasu nie masz wytrysku, jest po czterdziestce czymś naturalnym. To jedna ze zmian, do których możesz z łatwością się przystosować. Kochanie się może być bardzo przyjemnym, zmysłowym i erotycznym doświadczeniem, niezależnie od tego, czy masz wytrysk, czy nie. Nie musisz szczerować za każdym razem, kiedy uprawiasz seks i nie powinieneś się do tego zmuszać. Po prostu powiedz wcześniej swojej partnerce, że być może nie będziesz w stanie osiągnąć orgazmu – by nie czuła się tak, jakby to ona ciebie rozczarowała. Kochanie się bez tej presji, aby osiągnąć wytrysk, może nadać waszemu związkowi nowy wymiar, ponieważ ty i twoja partnerka będziecie odczuwać więcej przyjemności, ciesząc się zrelaksowanymi, długimi zbliżeniami.

Inną rzeczą, jaką zaobserwowałem jest to, że niektórzy mężczyźni czują ulgę, gdy nie znajdują się pod presją, aby koniecznie mieć wytrysk i nie muszą się tym przejmować. Phil, 55-letni mężczyzna, powiedział mi: „Kiedy byłem młodszy, moje ciało ciągle się domagało seksu. Często nie byłem w stanie myśleć o czymkolwiek innym. Teraz mogę wybierać, kiedy chcę się kochać i zamiast nieustannie odczuwać palącą potrzebę, wybieram właściwy moment.”

**Dłuższy stosunek, więcej radości.** Teraz, gdy twoje ciało nie domaga się już szybkiego wytrysku, będziesz prawdopodobnie mógł dłużej się cieszyć stosunkiem niż w czasach swojej młodości. Dla twojej partnerki może to być wielkim plusem. Kobiety często potrzebują dłuższej stymulacji, aby w pełni się podniecić i osiągnąć orgazm. Dlatego też twoja partnerka będzie się cieszyć

z tej twojej nowej wytrzymałości w łóżku i obojgu wam sprawi przyjemność dłuższe i bardziej zmysłowe uprawianie seksu.

**Czas między erekcjami.** Po orgazmie zawsze następuje pewien czas, w którym nie jesteś w stanie znów mieć erekcji. W tym czasie, zwanym okresem refrakcji, twój penis nie będzie w stanie zareagować, niezależnie od tego, jak intensywna byłaby stymulacja.

Kiedy miałeś dwadzieścia kilka lat, zapewne mogłeś mieć kolejną erekcję zaledwie kilka minut po wytrysku. Ten kilkuminutowy okres spoczynku wydłużył się prawdopodobnie do dwudziestu minut, gdy skończyłeś trzydzieści lat, a po czterdziestce wynosi już godzinę do dwóch. Po sześćdziesiątym roku życia – być może – będziesz musiał czekać przez cały dzień albo nawet dłużej po każdym wytrysku, nim będziesz znów zdolny do erekcji.

Czas, jaki będziesz musiał odczekać, może być różny, w zależności od tego, jak bardzo będziesz podniecony. W bardzo podniecających sytuacjach twój okres refrakcji może ulec skróceniu i możesz być w stanie szybciej zareagować.

I tutaj kluczowe znaczenie ma świadomość zmian zachodzących w twoim ciele w wieku dojrzałym. Jeśli będziesz próbował mieć kolejną erekcję zbyt szybko po wytrysku, to naturalnie będzie ci to sprawiało trudności. Jeśli ty i twoja partnerka nie spodziewacie się tego, to oboje możecie mieć poczucie niepokoju, rozczarowania i porażki.

Gdy kilka dni później spróbujecie ponownie, to nawet, jeśli twój okres refrakcji był wystarczająco długi, zamartwianie się poprzednią porażką może sprawić, że będziesz miał problemy z erekcją. Innymi słowy, możesz sam siebie tak nastraszyć, że na jakiś czas stracisz potencję.

Bardzo rozsądnym sposobem, pozwalającym tobie i twojej partnerce uniknąć tego rodzaju nieprzyjemnych konsekwencji, jest

*zaakceptowanie* sygnałów twojego ciała. Jeśli twój penis nie sztywnieje, bo upłynęło zbyt mało czasu od poprzedniego wytrysku, to nie próbuj się do tego zmuszać. Możecie postanowić, że trochę poczekacie, lub zdecydować się na bardzo zmysłowy seks bez erekcji, polegający na wzajemnych pieszczotach dłońmi lub ustami. Oczywiście, możesz skorzystać ze stymulacji dłońmi lub ustami, by zadowolić swoją partnerkę i pomóc jej osiągnąć orgazm. A potem, kiedy twoje ciało znów będzie gotowe na seks, wtedy będziesz w stanie kochać się z nową energią i entuzjazmem.

Pamiętaj również o tym, że gdy nie masz wytrysku, to zazwyczaj nie będziesz też potrzebował długiego okresu refrakcji. A więc jeśli twoja erekcja zanika, choć nie osiągasz orgazmu, to oznacza to, że dość szybko będziesz gotów na kolejną erekcję.

**Inne przemiany.** U mężczyzny po czterdziestce zachodzą też inne zmiany, które być może zauważysz. Na przykład, kiedy masz wytrysk, twoje nasienie nie będzie się wydostawać z penisa z tą samą, wulkaniczną siłą, jak to miało miejsce w młodości. Odpowiedzialne za to mięśnie nie są już tak silne jak kiedyś. Nie powinno mieć to jednak wpływu na przyjemność, jaką odczuwasz z orgazmu. Przecież wytrysk to nie konkurs, kto dalej strzeli.

Kiedy byłeś młodszy, na kilka sekund przed osiągnięciem orgazmu mogłeś mieć uczucie, że wytrysk zbliża się nieuchronnie. Uczucie to zwane jest „nieuchronnością ejakulacji”, ponieważ wiesz, że kiedy przekroczysz ten punkt, nie będziesz już w stanie się powstrzymać. Wraz z wiekiem prawdopodobnie zauważysz, że coraz bardziej zaciera się granica między tym uczuciem a początkiem orgazmu.

Możesz również zauważyć, że po wytrysku twoja erekcja zanika szybciej niż w czasach twojej młodości. To również jest jedną z nieuchronnych zmian związanych z wiekiem, ale nie musi mieć ona wpływu na radość płynącą z seksu.

## Dlaczego zachodzą te zmiany?

Dlaczego, gdy przekraczasz czterdziestkę, zachodzą te stopniowe zmiany? Czemu masz mniejszą potrzebę wytrysku? Czemu coraz bardziej potrzebujesz stymulacji penisa? Dlaczego twój penis w stanie erekcji jest trochę mniej sztywny?

Powody są dość skomplikowane. Wzwód, który zawsze traktowałeś jako zwyczajne zjawisko – po prostu widziałeś swoją partnerkę nago, myślałeś o seksie, a twój penis stawał się sztywny – jest w rzeczywistości bardzo złożonym procesem. Wymaga on precyzyjnego współdziałania różnych części twojego ciała. Pierwszą z nich jest twój *mózg*, ponieważ reagujesz na erotyczne myśli i mentalną stymulację. Druga sprawa, to odruch erekcji, który się pojawia, gdy twój penis jest stymulowany fizycznie i wysyła impulsy biegnące przez twój *układ nerwowy*.

Układ nerwowy wywiera wpływ na trzeci mechanizm, czyli serię zsynchronizowanych czynności *naczyniowych*. Twój układ krwionośny musi dostarczyć do penisa wystarczającą ilość krwi, przy czym odpływ krwi z penisa musi zostać na jakiś czas zablokowany. Dzięki temu twoja krew gromadzi się w specjalnych komorach w twoim penisie, doprowadzając do efektu, który przypomina nadmuchiwanie długiego, cienkiego balona. Twój penis nabrzmiewa, sztywnieje i jest gotów na seks.

Opiszę teraz, w jaki sposób to wszystko działa. Być może będzie to nieco techniczny opis, jednak warto go przeczytać, ponieważ dzięki temu będziesz mógł lepiej zrozumieć, co może pójść nie tak i co można zrobić, aby temu zaradzić.

Podniecenie seksualne, czy to spowodowane erotycznymi fantazjami, czy stymulacją fizyczną, sprawia, że pewnymi nerwami płyną impulsy do penisa, powodując uwolnienie związku chemicznego, zwanego *tlenkiem azotu II*, w mięśniu gładkim wspomnianych już komór, zwanych *ciałami jamistymi*. Ciała jamiste napelniają się krwią, co prowadzi do erekcji. (Nawiasem mówiąc,

wraz z wiekiem zachowujesz zdolność reagowania na stymulację fizyczną nawet wówczas, gdy odruch reagowania na stymulację mentalną uległ osłabieniu.) Tlenek azotu powoduje uwolnienie innego związku chemicznego, zwanego *cyklicznym GMP*, który sprawia, że mięsień gładki rozluźnia się, prowadząc do napełnienia ciał jamistych krwią. Przypomina to napełnianie powietrzem długich baloników. Gdy napływa krew tętnicza bogata w tlen, wtedy wytwarza się jeszcze więcej tlenu azotu, a tym samym jeszcze więcej cyklicznego GMP. Kiedy te „baloniki” napełniają się, wtedy uciskają żyły odprowadzające krew z penisa, prowadząc do ich zwężenia i odcinając dopływ krwi. Dzięki temu penis utrzymuje się w stanie erekcji.

Penis pozostaje w stanie erekcji dopóty, dopóki mięsień gładki znów nie ulegnie skurczeniu. Wówczas krew jest wypychana z ciał jamistych, a żyły się kurczą i odprowadzają nadmiar krwi z penisa.

Cały ten układ jest regulowany przez właściwe ilości męskiego hormonu, testosteronu, który kontroluje twój mechanizm erekcji i jest w znacznym stopniu odpowiedzialny za pożądanie i podniecenie seksualne.

## Co może pójść nie tak?

To, co przed chwilą opisałem, to idealne działanie mechanizmu erekcji. Problem polega na tym, że w miarę jak się starzejesz, ten skomplikowany system ulega stopniowemu zniszczeniu i zużyciu. Mechanizm odruchów przestaje być tak czuły. Może się zdarzyć, że będziesz miał nadciśnienie i/lub naczynia krwionośne dostarczające krew do twojego penisa ulegną stwardnieniu (rozwinie się w nich arterioskleroza). Prowadzi to do zmniejszenia dopływu krwi do penisa, a krew, która do niego napływa, jest mniej utleniona. W konsekwencji, osiągnięcie erekcji zajmuje ci więcej czasu.

W układzie mięśni gładkich, który – rozluźniając się – umożliwia gromadzenie krwi w ciałach jamistych, również pojawiają się zgrubienia związane z arteriosklerozą, czyli blaszka miażdżycowa, i w związku z tym zmniejsza się produkcja cyklicznego GMP. Wskutek obu tych zmian mięsień gładki nie rozszerza się już tak jak kiedyś, a komory nie napęlniają się do końca krwią. To z kolei prowadzi do tego, że żyły nie zostają w pełni zwężone. W związku z tym może się pojawić mikroskopijny odpływ krwi zgromadzonej w ciałach jamistych twojego penisa.

Wszystkie te rzeczy prowadzą do tego, że potrzebujesz więcej czasu na osiągnięcie erekcji, wymagasz intensywniejszej stymulacji, twój penis nie jest już tak twardy jak kiedyś, erekcja łatwiej ustępuje i – ogólnie mówiąc – jest słabsza.

Kolejnym problemem jest to, że obawy powodują skurcz mięśnia gładkiego i tym samym odpływ krwi z penisa. Dlatego, jeśli zaczniesz się zamartwiać o swoją erekcję, zapoczątkowujesz proces, który prowadzi do twej własnej porażki. Po pierwsze, przestajesz mieć fantazje seksualne, dzięki którym wytwarza się tlenek azotu. Po drugie, sam twój lęk powoduje, że erekcja zanika.

Możesz sobie powiedzieć: „No cóż, nie martwmy się”. Problem polega na tym, że gdy już wiesz, że twoja erekcja jest teraz bardziej „krucha”, to trudno jest o tym nie myśleć. Ta świadomość może zamienić się w obawę, a taka obawa może z kolei sprawić, że całkiem niezła erekcja zamieni się w „wiotką”.

Ponadto, z każdym ukończonym dziesięcioleciem spada poziom testosteronu w twoim ciele. W wieku trzydziestu lat produkujesz go mniej niż w wieku dwudziestu, a w wieku sześćdziesięciu lat mniej niż około pięćdziesiątki. Powoduje to, że rzadziej odczuwasz pożądanie i masz mniejszą potrzebę wytrysku. Prawdopodobnie przyczyniają się do tego również inne czynniki, ponieważ samo podniesienie poziomu testosteronu nie sprawia, że libido wraca do poziomu z młodości. Rolę testosteronu omówię dokładniej w innym rozdziale.



## Podsumowanie

Gdy obniża się czułość reakcji mechanizmu odpowiedzialnego za erekcję, wtedy zaczynasz zauważać stopniowe zmiany swojej erekcji, które już opisałem – erekcja zachodzi wolniej, potrzebujesz więcej stymulacji, a twój członek nie jest już tak sztywny. Jednak choć twój mechanizm erekcji mógł się stać bardziej kruchy i wymaga więcej pomocy z zewnątrz, to pamiętaj o tym, że najczęściej *nadal skutecznie działa* i powinien dalej wykonywać swoje zadania, kiedy będziesz miał sześćdziesiąt, siedemdziesiąt lub więcej lat.

Jednak u nielicznych mężczyzn mechanizm odpowiedzialny za erekcję przestaje działać i pojawia się rzeczywisty problem impotencji, czyli niezdolności do osiągnięcia wzwodu. Dlaczego tak się dzieje?

Po pierwsze, u niektórych starszych mężczyzn mechanizm odpowiedzialny za erekcję ulega poważniejszym zniszczeniom. Niektórzy cierpią na różne schorzenia, takie jak na przykład cukrzyca, które mogą uszkadzać nerwy odpowiedzialne za odruch erekcji. Inni mogą mieć duże nadciśnienie, arteriosklerozę lub inne choroby, powodujące zmniejszenie dopływu krwi do penisa. Cukrzyca również może przynosić takie skutki.

Do problemów niektórych mężczyzn przyczynia się niedobór testosteronu. Choć u każdego mężczyzny poziom tego hormonu w pewnym stopniu spada wraz z wiekiem, to niektórzy mogą cierpieć na jego rzeczywisty niedobór.

Kruchy mechanizm erekcji starszego mężczyzny mogą też zaburzyć różne czynniki zewnętrzne – a zwłaszcza alkohol, palenie papierosów i niektóre leki, które dokładniej omówię w osobnych rozdziałach. Pewną rolę może też odgrywać niedobór pewnych składników odżywczych. Ponadto niektóre choroby, bóle, a w szczególności lęk i napięcie, mogą osobno lub w połączeniu zablokować twój mechanizm erekcji. Różne czynniki, które

mogą zaburzyć twoją erekcję, zostaną dokładnie omówione w kolejnych rozdziałach. Opiszę również, w jaki sposób możesz zapewnić sobie jak największe szanse na dobrą, satysfakcjonującą erekcję.

## **Dlaczego uprawianie seksu po czterdziestce może być lepsze niż dotychczas?**

Wiele kobiet mówiło mi, że w ich odczuciu starsi mężczyźni są lepszymi kochankami. Kiedy wyjaśniają dlaczego tak jest, staje się jasne, że zmiany zachodzące wraz z wkraczaniem w wiek dojrzały w znacznym stopniu przyczyniają się do tego, co kobiety lubią w uprawianiu seksu ze starszymi mężczyznami.

42-letnia Barbara M. powiedziała mi: „Czasami trochę to trwa, nim się podniecę. Mój pierwszy mąż, który był w moim wieku, natychmiast miał erekcję i niecierpliwił się, kiedy wreszcie będę podniecona. Mój obecny kochanek, który jest dziesięć lat starszy, również potrzebuje trochę czasu, tak samo jak ja. Oboje się stymulujemy i podniecamy, i dla mnie to jest naprawdę wielki plus.

Bob zazwyczaj potrzebuje, bym pobawiła się jego penisem i dopiero wtedy ma erekcję. Podoba mi się to, że jestem mu potrzebna. Cieszę się, że mogę mu pomóc. Czuję się dumna i podniecona, kiedy jego członek sztywnieje. Uwielbiam to uczucie, kiedy jego penis staje się coraz twardszy, gdy go pieszczę. Czuję, że twardnieje dzięki mnie, a nie tak po prostu.

Poza tym uprawianie seksu trwa dłużej. Mam wrażenie, że młodzi mężczyźni od początku są gotowi do wytrysku, a Bob czasami potrzebuje mojej pomocy, aby przeżyć orgazm. Zwykle potrafię doprowadzić go do szczytowania, wykonując silne, intensywne ruchy podczas stosunku. Uwielbiam go obserwować, gdy się tak poruszam.

Raz na jakiś czas się zdarza, że na początku ma problemy z dojściem. Po prostu się wtedy wycofujemy. Potem doprowadzam go do wytrysku dłońmi i ustami, a nawet pieszczę jego sutki językiem, bawiąc się jego penisem, a kiedy jest już gotów, wsuwam go w siebie w ostatniej chwili.

W każdym razie czuję się dzięki temu tak, jakby to dzięki mnie przeżywał orgazm i mam poczucie, że jestem zręczną i seksowną partnerką w łóżku. Poza tym naprawdę czuję się docenioną. Całe to przeżycie jest bardziej czule, zmysłowe i wrażliwe, i trwa przy tym dłużej. Myślę, że wszystkie kobiety to lubią.”

Gdy byłeś młodszy, wtedy dominującym motywem w twoim życiu seksualnym była potrzeba wytrysku. Miałeś erekcję przy niewielkiej lub wręcz żadnej stymulacji fizycznej i zawsze ci się spieszyło, żeby wreszcie zaczął się stosunek. Choć być może byłeś wtedy z tego dumny, presja szybkiego stosunku i szybki wytrysk nie zaspokajają potrzeb większości kobiet, które zazwyczaj potrzebują trochę więcej czasu, aby się podniecić. Kobiety mogą mieć wrażenie, że młodszy mężczyźni są niecierpliwi, skoncentrowani tylko na sobie i nie chcą poświęcić czasu, aby pomóc kobiecie również się podniecić.

Kobiety pragną więcej bezpośredniej stymulacji fizycznej przed zbliżeniem i bardzo to doceniają. Z reguły lubią, gdy seks jest dłuższym, zmysłowym doświadczeniem, a wytrysk jest dla nich zaledwie częścią tego przeżycia. Jako starszy mężczyzna przekonasz się, że takie bogate doświadczenie uprawiania seksu, gdy zadowolasz nie tylko siebie, ale i swoją partnerkę, również sprawi ci przyjemność.

Teraz, kiedy jesteś starszy, pod wieloma względami jesteś lepiej przygotowany do tej roli. Miałeś dużo czasu, by zdobyć doświadczenie i nauczyć się, jak najlepiej zaspokajać swoją partnerkę. Poza tym nie odczuwasz już tak wielkiej presji, by doprowadzić do szybkiego wytrysku. Uprawianie seksu jest teraz spokojniejsze, bardziej zmysłowe i skupia się w mniejszym stop-

niu na samym penisie, a bardziej na całokształcie doświadczeń fizycznych i psychicznych. Starsi mężczyźni są lepiej przygotowani – zarówno psychicznie, jak i fizycznie – by zaspokajać samych siebie swoje partnerki.

Również pod innymi względami kochanie się ze starszym mężczyzną może dawać większe wrażenie wzajemności. U młodszego mężczyzny erekcja po prostu się pojawia, a kobieta może mieć wrażenie, że z nią samą ma to niewiele wspólnego. Jednak kochając się ze starszym mężczyzną, ta sama kobieta będzie prawdopodobnie odgrywać o wiele aktywniejszą rolę. Będzie odczuwać przyjemność związaną z tym, że to właśnie ona doprowadza go do wzwodu. A to daje jej poczucie mocy, uczestnictwa i wzajemności w waszych kontaktach seksualnych. Bardzo możliwe, że nigdy dotąd czegoś takiego nie odczuwała.

Inne kobiety często mi mówiły, podobnie jak Barbara, że podczas uprawiania seksu lubią czuć się potrzebne. Czują się dumne, kiedy mogą pomóc partnerowi osiągnąć erekcję, a uczucie, że jego penis sztywnieje w reakcji na nie i na to, co robią, sprawia im przyjemność.

Jako mężczyzna po czterdziestce, który musi się zmierzyć z różnymi przemianami fizycznymi, możesz mieć wrażenie, że twoja potrzeba stymulacji penisa wynika z osłabienia sprawności fizycznej. Jest to jednak po prostu naturalne zjawisko, więc nie zapomnij o wspaniałych korzyściach, jakie daje ono zarówno tobie, jak i twojej partnerce.

Po pierwsze, będziesz odczuwał ogromną przyjemność, gdy twoja partnerka będzie cię stymulować na nieskończoną ilość niezwykle erotycznych sposobów. Będziesz miał też czas i chęci, aby bez pośpiechu ją pieścić, bez tej wewnętrznej presji, by jak najszybciej doprowadzić do wytrysku. A twoja partnerka będzie odczuwać przyjemność i radość, stymulując cię, podniecając, pomagając ci osiągnąć wzwód, a być może także przeżyć orgazm.