

## Podniecające Obszary, czyli Strefy Eroгенne

Akt seksualny nie poprzedzony podnieceniem nie spełnia oczekiwań partnerów. U kobiet niedostateczne przygotowanie narządu rodного do podjęcia aktu seksualnego (np. zwilżania przedsionka i pochwy) utrudnia podjęcie stosunku i wywołuje ból w obrębie narządu rodного. Powoduje to, że stosunek nie dostarcza kobiecie satysfakcji hamując podniecenie i brak orgazmu. Brak podniecenia przekłada się również negatywnie na odczucia psychiczne aktu seksualnego. U mężczyzn brak właściwego podniecenia może spowodować niepełny lub brak wzwodu uniemożliwiający podjęcie stosunku płciowego.

Nieodzownym warunkiem początku aktu seksualnego (poza oczywiście dobrymi relacjami partnerskimi) jest zaistnienie podniecenia seksualnego jako czynnika wyzwalającego pożądanie, powodującego wzrost podniecenia prowadzącego do orgazmu.

Sposobem na wyzwolenie podniecenia są pieszczoty jako element gry wstępnej przez dotyk. Skóra człowieka jest usiana miejscami wrażliwymi na dotyk wyzwalającymi podniecenie seksualne. Są to tak zwane strefy erogenne, mogą znajdować się w najbardziej zaskakujących miejscach.. Są to zakończenia nerwowe, których umiejętne pobudzenie wzmagają ochotę na seks i podniecenie seksualne. Każdy ma własną indywidualną „mapę” tych miejsc. Położenie ich nie jest stałe. Zmienia się w zależności od wieku i doświadczenia. Strefy erogenne obejmują u mężczyzn około 3% ciała, a u kobiet nawet 15%. Partnerzy seksualni w szczerzej rozmowie przed podjęciem kontaktu seksualnego powinni poinformować się wzajemnie o umiejscowieniu tych sfer, a potem przystąpić do ich stymulacji. Instruktaż typu „nie tak” czy „nie tutaj” podczas stosunku jest nie wskazany bo zaburza reakcje seksualne zmniejszając stopień podniecenia seksualnego. Poszukiwanie stref erogennych może być nie tylko elementem gry wstępnej, ale świetną zabawą sprawiającą przyjemność obydwójgu partnerom. Pieszczoty należy rozpocząć od pobudzania miejsc wywołujących podniecenie seksualne na skórze kończąc na zewnętrznych narządach płciowych. Narządy płciowe są najwrażliwszym miejscem erogennym i pobudzenie ich powinno stanowić ostatni etap gry wstępnej. U kobiet stymulacja łechtaczki (około 97%) i pochwy (około 60%) wywołuje orgazm. Mężczyzna aby osiągnąć i utrzymać wzwód potrzebuje również podniety i pieszczot.

Pobudzenie miejsc erogennych ma charakter indywidualny i zależy od osobniczych upodobań i sposobu ich realizacji przez partnera. Niekiedy słaba lub zbyt silna stymulacja

miejsz zmysłowych może nie wywołać oczekiwanych wrażeń seksualnych. Swoje potrzeby można wyrazić ukierunkowując dotyk partnera, jego siłę i rytm.

Warunkiem powodzenia pobudzania miejsc erogennych jest akceptacja własnego ciała, przyzwolenie partnera, cierpliwość w ich odnalezieniu i właściwy sposób realizacji. Stymulację erotycznych miejsc najlepiej rozpocząć delikatnym muśnięciami, głaskaniem, poklepywaniem, całowaniem itp.

**Kobiety.** Cała powierzchnia skóry kobiety jest miejscem bardzo licznych stref pobudzania seksualnego. Dla przykładu niektóre z nich: czoło, uszy, oczy, szyja pobudzane dostarczają wiele przyjemności. Najsilniej pobudzają pocałunki w usta. Są one bogato unerwione i stymulowanie ich pobudza łechtaczkę. Skóra pleców, brzucha wewnętrznych powierzchni ud są bardzo wrażliwe na pieszczoty. Piersi kobiety są nie tylko symbolem kobiecości, ale także strefą zmysłową, która pobudzana pieszczotami wyzwala ogromne podniecenie. Niezwykle wrażliwym miejscem erogennym są zewnętrzne narządy płciowe. Łechtaczka jest najbardziej wrażliwym miejscem w ciele kobiety i ma decydujące znaczenie w osiągnięciu orgazmu. Stymulacje miejsc erogennych wykorzystuje się jako jeden z elementów leczenia między innymi takich schorzeń jak: pochwica, bolesne stosunki(dyspareunia), małżeństwo nie skonsumowane.

**Mężczyźni.** Mitem jest wyobrażenie, że męska skóra jest na dotyk nieczuła. Mężczyznę podnieca widok nagiej kobiety, ale do osiągnięcia wzwodu potrzebuje także pieszczot. Na skórze znajdują się strefy erogenne, które stymulowane seksualnie dostarczają dużo miłych wrażeń, powodują wzrost podniecenia i niekiedy mogą doprowadzić do orgazmu. Strefy erogenne tak jak u kobiety są umiejscowione w różnych okolicach ciała. Do takich zalicza się kark, uszy, ramiona, twarz (skóra pomiędzy łukami brwiowymi, u nasady nosa), okolice brodawek, kręgosłup, pośladki, stopy itp. Zewnętrzne narządy płciowe a zwłaszcza żołądz są najważniejszym punktem na mapie erotycznej mężczyzny. W stan dużego podniecenia wprowadza mężczyznę, przy wzwodzie członka łagodny ucisk obszaru pomiędzy krocem, a odbytem. Wymienione miejsca erogenne kobiet i mężczyzn oczywiście nie uwzględniają wszystkiego, ale powinny stanowić ilustrację jak ważna jest stymulacja tych miejsc w grze wstępnej dla całego prawidłowego aktu seksualnego.

**Zbigniew Fronczek**  
specjalista ginekolog-położnik  
seksuologia kliniczna, medycyna seksualna