**Magda Mołek i Joanna Keszka**

**ROZWAŻNA I EROTYCZNA**

**Podcast Oryginalny Empik Go**

Premiera: 15.07.2020

Odcinki: 8

**O PODCAŚCIE**

Kobieca seksualność jest ważna. Bardzo ważna. Niestety, od lat jest wypierana, traktowana niepoważnie, a także chowana do „szuflady wstydu i lęku”. Kobiecość to seksualność. Kobiety chcą być szczęśliwe, zdrowe oraz zachwycone swoim ciałem i swoim seksem. Potrzebują do tego wiedzy, narzędzi, nazywania rzeczy po imieniu i wsparcia. Po to powstał ten podcast: z miłości do kobiet, dobrego seksu i wolności. Bo każda z nas jest Rozważna i Erotyczna. Autorki zapraszają do świata bez uprzedzeń, pełnego świadomych wyborów oraz przede wszystkim opartego na poczuciu własnej wartości. Keszka i Mołek będą opowiadać pikantnie, dobitnie i szczerze o tym, co w życiu najważniejsze. Bo przecież dobry seks – to dobre życie.

*Mam cipkę, ty też ją masz.* To zasadnicza kwestia, która powinna określać, że kobieca seksualność to źródło radości, wolności, pewności siebie i przyjemności. To także podstawa do budowania dobrych, uczciwych i czułych związków z kochankami i partnerami/partnerkami. Niestety, nie zawsze. Kobieca intymność stała się także narzędziem do wykorzystywania, zawstydzania, zastraszania i ograniczania kobiet zarówno w przestrzeni prywatnej, jak i publicznej. W Polsce edukacja seksualna została oddana *w* ręce Kościoła i konserwatywnych polityków. Rola tej nauki nie została doceniona.

Jeśli młoda kobieta będzie miała okazję przećwiczyć wypowiedzenie głośno w przestrzeni publicznej hasła: *„Mam cipkę!*”, to będzie też potrafiła powiedzieć: *„Na to się nie zgadzam”* albo *„Tego nie chcę, a tego chcę więcej”*. Proste. Odzyskanie wolności naprawdę może zacząć się w łóżku. Negocjowanie swoich potrzeb, omawianie relacji i traktowanie poważnie potrzeb obu stron, może mieć swoje przełożenia życie w społeczeństwie.

W podcaście autorki będą dzielić się wiedzą na temat różnych dróg dojścia do orgazmów. Opowiedzą, jak zbudować pewność siebie oraz jak wykorzystywać zabawy erotyczne i kobiecą anatomię do tego, by pokochać siebie.

 *– Mamy dość słuchania o tym, że nie jesteśmy wystarczająco dobre, piękne czy odpowiedzialne. Nie chcemy też zadowalać innych. Sądzimy, że wy też! Będziemy bez poczucia winy, wstydu czy grzechu mówić o kobietach i seksie. Bo przecież zasługujemy na seks, w którym nie ma krzywd, lęku i niepokoju* – mówią Mołek i Keszka.

*– Kiedy zaczniemy dostrzegać, że seks w naszym życiu jest ważny, nasze zachowania staną się zdrowsze. Będziemy także lepiej traktowały siebie i tego samego będziemy mogły oczekiwać od innych. Wam i sobie życzymy seksu, który wnosi siłę, radość i przyjemność do naszego życia. Wszyscy w tym kraju potrzebujemy kobiecych orgazmów* – dodają autorki.

**ODCINKI OCZAMI JOANNY KESZKI I MAGDY MOŁEK:**

**ODCINEK 1**

**Mam cipkę, czyli jak rozmawiać o częściach intymnych**

Premiera: 15/07/2020

Na początku było słowo. Swobodne używanie języka erotyki to gwarant dobrego samopoczucia oraz zabawy w przestrzeni seksualnej. Wszyscy dorośli ludzie mają ciało oraz czasami mniej, a czasami bardziej aktywne życie seksualne. Właśnie o ciele i życiu seksualnym powinniśmy umieć rozmawiać. *Pochwa, wagina, cipka, cipa, wzgórek łonowy, szpara sromowa, wargi sromowe, łechtaczka, napletek łechtaczki, penis, członek, fiut, jądra, moszna, żołądź, pupa, piersi czy sutki* to normalne nazwy naturalnych części ciała. Jeśli mamy okazję słyszeć te określenia i używać je w bezpiecznej i przyjaznej atmosferze – to zaczynają brzmieć tak samo jak *głowa, kolano, nos, dłonie czy szyja.* Wtedy także wypowiadanie ich przestaje być trudne, stresujące czy wstydliwe.

Każdy może nauczyć się rozmawiać o seksie. Nawet najbardziej nieśmiałe osoby, kiedy już rozpoczną to robić, szybko zaczynają się zastanawiać, z czego w gruncie rzeczy wcześniej wynikał problem. Dzięki umiejętności prowadzenia rozmów o seksie, czujemy się bardziej pewni siebie w łóżku, jesteśmy lepszymi kochankami i dowiadujemy się więcej o sobie.

Prawo do tego, by stanąć i zabrać głos jest niezbędne do tego, żeby korzystać z wolności i cieszyć się godnością. Stereotypowo kobiety karmi się kłamstwem, że zabieranie głosu w sprawach seksu odejmuje im powagi i kobiecości, ale to milczenie odbiera prawo do szacunku i poważnego traktowania tego, co jest ważne. Nigdy nie miejmy dość rozmów o seksie. Niech dialogi będą pełne życzliwości i otwartości, wolne od ośmieszania i atakowania oraz przede wszystkim zawstydzania!

**ODCINEK 2**

**Wszystko co chciałybyście wiedzieć o orgazmach pochwowych i łechtaczkowych**

Premiera: 15/07/2020

Kobietom radość z seksu odbiera podział na orgazmy pochwowe (bardziej dojrzałe) i łechtaczkowe (mniej znaczące). Niewiele jest na świecie kobiet, którym do szczytowania wystarczy sama penetracja. Większość potrzebuje dodatkowej stymulacji łechtaczki – tak jesteśmy zbudowane. Łechtaczka to potężny organ, który został stworzony tylko i wyłącznie do odczuwania przyjemności. Pomimo tego, wiele kobiet ma poczucie, że coś z nimi jest nie tak w łóżku, bo nie mają mitycznych orgazmów w czasie penetracji. Orgazm to orgazm, cieszmy się tym, że go mamy, zarówno solo, jak i w duecie, w czasie zabawy z penisem lub z palcami czy wibratorem. Sięgajmy tam, gdzie penis nie sięga – do łechtaczki i odkrywajmy, jak fantastycznie zbudowane jest kobiece ciało.

Matka Natura wyposażyła nas w pochwy i łechtaczki, żebyśmy przeżywały przyjemność na tyle sposobów, na ile tylko się da. Sztuczny podział na lepsze orgazmy - pochwowe i gorsze, łechtaczkowe, to stosunkowo nowy i – dodajmy od razu, dla ścisłości – męski wynalazek, niezgodny z anatomią kobiecego ciała.

 Zamiast obwiniać kobiety, że sam penis nam nie wystarcza, że chcemy czegoś więcej w łóżku, lepiej poznawać i odkrywać tajemnice kobiecego ciała. W odcinku przedstawiamy nowoczesne informacje, które wszyscy – zarówno kobiety, jak i mężczyźni – powinni wiedzieć o łechtaczce: jej budowę, wielkość czy sposób pobudzania.

**ODCINEK 3**

**Po co kobiecie wibrator? Historia wibratora: od medycznego przyrządu do kobiecej zabawki erotycznej**

Premiera: 22/07/2020

Po co kobiecie wibrator? Odpowiedź jest prosta: – *Bo jest zabawny, a jego używanie to przyjemność.* Jeśli wibratory mogłyby mówić, powiedziałyby: – *Orgazm dla wszystkich kobiet, ponieważ jesteście tego warte.*

Niestety, dookoła tego tematu pojawiło się wiele archaicznych mitów. Do tej pory pokutuje przekonanie, że wibrator to gadżet albo dla niewyżytych kobiet, którym penis nie wystarcza i dlatego zadowalają się wibratorem albo dla kobiet, którym się w życiu nie powiodło (*są samotne, więc pozostał im wibrator*). Właśnie dlatego wiele kobiet, które chciałyby spróbować czegoś nowego w sypialni obawia się sięgnąć po wibrator. Z tyłu głowy odzywa się głos, który zadaje pytanie: – *Co z tobą nie tak? Normalne kobiety wibratorów nie potrzebują.* I najlepiej, żeby ona czekała, aż mężczyzna wyznaczy jej, co wolno, a co nie. Zachęcamy kobiety, by same definiowały swoje życie seksualne, a nie dostosowywały się do męskich potrzeb i fantazji. W sferze seksualnej ciekawość świadczy o naszym zdrowym podejściu do seksualności. Ciekawość nas rozwija.

Opowiemy o historii wibratora, o przyjaźni między kobietami i wibratorami oraz o współczesnych, modnych, zdrowych i praktycznych modelach dla kobiet i par.

**ODCINEK 4**

**Czy moja vagina jest normalna?**Premiera: 29/07/2020

*Czemu ludzie mówią, że trzeba „mieć jaja”? Jaja są słabe i wrażliwe. Jeśli chcesz być twardy, miej waginę. Ta znosi w życiu prawdziwy łomot –* powiedziała Betty White, aktorka.

Świat nie wie, jak wyglądają kobiece waginy. Kobiety często nie potrafią opisać budowy swojej vulvy, mężczyźni zresztą też nie. Cipki to temat tabu. Srom i wargi sromowe są tak różne, jak różne są ludzkie twarze, a większość ludzi, w tym duża liczba kobiet, nie zdaje sobie z tego sprawy.

Mężczyźni zwykle widzą więcej cipek niż kobiety. Płeć żeńska z reguły widziała tylko swoją waginę, a nawet niezbyt dobrze się jej przyjrzała. Dla wielu kobiet genitalia są raczej powodem do wstydu niż dumy.

Czy można nie znać swojej pochwy i cieszyć się seksem? To raczej się nie uda. Dlatego zaprzyjaźnianie się ze swoją pochwą jest tak niesamowicie fascynujące, wspierające i pocieszające. Opowiemy o tym, jak zbudowane są kobiece części intymne. Skąd się wzięła moda na labioplastykę, czyli na zmienianie naturalnych kształtów pochwy, a także przedstawimy sposoby na nawiązanie przyjaźni ze swoją waginą.

**ODCINEK 5**

**Czy bycie feministką rujnuje moje małżeństwo?**

Premiera: 05/08/2020

Kochajmy mężczyzn, ale najpierw kochajmy siebie. Kobieta wyzwolona to taka, która ma oczekiwania zarówno w sferze seksualnej, jak i w życiu. Niestety, kobietami o takich cechach straszy się już od małego. Wmawia się, że takie osoby to egoistki, złe żony, niedobre matki, wariatki czy stare panny, których nikt nie kochał. Kobiety zachęca się do poświęcenia się dla tzw. miłości, dla dobra rodziny czy innych. Kobieta dobra to kobieta zmęczona, kobieta wspaniała to kobieta, która najpierw myśli o innych a na końcu (albo w ogóle) o sobie. Nam, kobietom obiecuje się złote góry, jeżeli tylko zrezygnujemy z siebie. Skromność to ozdobne pudełko, w którym zamyka się wolę walki kobiet.

Przedstawiamy „Poradnik Dobrej Żony”. Media nagłaśniają tzw. kryzys męskości wywołany przez eskalację kobiecych oczekiwań, któremu można zapobiec tylko w jeden sposób: skupiając się na tym, czego chcą od nas mężczyźni, bez zawracania im głowy kobiecymi potrzebami. Kobietom, szczególnie żonom i matkom, każe się obsługiwać wszystkich dookoła, siedzieć cicho i liczyć na cud.

Ona jest łatwa, on jest *don Juanem* … Omawiamy o najbardziej denerwujących stereotypach o seksie, kobietach, mężczyznach i związkach. Opowiadamy także, jak skończyć z udawaniem orgazmów, z którymi typami lepiej nie marnować życia oraz jak zbudowć dobry związek.

**ODCINEK 6**

**Przewodnik masturbacji dla kobiet**Premiera: 12/08/2020

Masturbujesz się? Kiedy ktoś pyta, co lubisz w seksie, pewnie nie wspominasz o przyjemnościach, jakie daje ci zabawa w pojedynkę? Wiele z nas nigdy nie przyznaje się do masturbacji. Ciągle jesteśmy bombardowane informacjami o jej „gorszości” w stosunku do „prawdziwego” seksu, czyli penetracji. Często powtarza się też, że masturbacja jest dobra jedynie dla samotnych kobiet, których nie zechciał żaden porządny facet. Jest tyle fałszywych informacji na ten temat, że strach podnieść przyłbicę i powiedzieć: – *Owszem tak, ja też to lubię albo miałabym ochotę polubić.*

Jakie mity krążą na temat masturbacji? Boisz się, że przez masturbację uzależnisz się od wibratora, a seks z partnerem przestanie cię interesować? Martwisz się, że twój kochanek lub kochanka poczują się zranieni, kiedy dowiedzą się, jak gorący seks uprawiasz sama ze sobą? Myślisz, że jeśli w sobotni wieczór siedzisz w domu i masturbujesz się, to jesteś ofiarą losu? Dla odmiany, podamy kilka dobrych powodów, dla których warto się masturbować radośnie i bez wyrzutów sumienia.

Masturbacja dostarcza kobietom przyjemności, dużo przyjemności. Mogą mieć orgazm na swoich własnych warunkach. Nikt nie zostawi cię z pulsującą łechtaczką, wtedy, kiedy czujesz, że dopiero się rozkręcasz. Ty wybierasz tempo, czas trwania i warianty zabawy.

Opowiemy o różnych technikach i fantazjach, które działają na kobiety w czasie zabawy solo, a także w trakcie przygód erotycznych z partnerem lub partnerką.

**Odcinek 7**

**Zgwałcił mnie bardzo miły facet**

Premiera: 19/08/2020

Jak wyznaczać granice w seksie? I jak je respektować? Niektórzy uznają, że kiedy kobieta doświadcza krzywdy, bądź przemocy w przestrzeni seksualnej, to nie dzieje się nic wielkiego. Winą często obarczana jest ona sama. Zarzuca się, że kobieta widocznie nie protestowała wystarczająco mocno, wypiła za dużo alkoholu albo poszła w niewłaściwe miejsce. Przemoc seksualna bardzo często jest ignorowana oraz traktowana jako coś, co czasem przydarza się „rozrywkowym” dziewczynom. Nie zgadzamy się z tym. To straszne przeżycie, kiedy kobieta zostaje zmuszona do uprawiania seksu, którego nie chce lub na który nie czuje się gotowa. Niestety, kobiety są osaczone i osamotnione w wyznaczaniu jasnych granic w seksie i w korzystaniu z prawa do ich egzekwowania.

Dobry, pełen szacunku, radosny seks oznacza podejście do niego jak do działania, które podejmujemy wspólnie z kochanką czy kochankiem, a nie w opozycji do niej/niego. Każda forma seksu jest w porządku, dopóki jest na to zgoda obu stron. Zgoda w postaci głośnego i wyraźnego: „tak!”, „tak, chcę tego”, albo „chcę tego więcej, nie przestawaj” jest jedyną postawą, która sprawia, że seks jest OK – mówi Joanna Keszka w nagraniu.

Niestety, kobietom nie daje się narzędzi do stawiania i ochrony swoich granic w seksie, a mężczyzn nie uczy się, że jeśli mają ochotę na seks, muszą upewnić się, czy kobieta też tego chce i jej również sprawia to przyjemność. Przedstawimy koncepcję Entuzjastycznego Przyzwolenia. Zdradzamy czego swoim czytelniczkom nie powiedziała Wisłocka. Pamiętajcie, *to nie twoja wina. Winny jest zawsze gwałciciel.*

**ODCINEK 8**

**Czy świat by upadł, gdyby seks był przyjemny i zabawny także dla kobiet?**

Premiera: 26/08/2020

Seks to klej, który łączy ludzi w pary, o ile jest przyjemny dla obydwu stron.

Przedstawimy propozycje zabaw erotycznych dla świeżo zakochanych oraz dla osób w trwałych związkach. Jak się bawić w łóżku? Opowiadamy o *Potędze Zabawnego Seksu*, czyli o domowych przepisach na zabawny seks. Wśród nich: *Jedzenie i seks, Role Play* (czyli bycie w łóżku trochę sobą, a trochę kimś innym) oraz *Erotyczny Masażysta.* Zdradzamy także pomysły na seks na wyjątkowe okazje: seks na wakacjach, seks na noc poślubną czy seks na rocznicę ślubu. Dużo zabawnego i urozmaiconego seksu, w którym jest miejsce na przyjemność dla niej i dla niego.

W polskich sypialniach w czasie seksu często panuje atmosfera dostojnej powagi, tak jakby z sufitu patrzyli na nas przodkowie, sąsiedzi, proboszcz i pan z telewizora. Sądzimy, że jesteśmy oceniali, czy jeszcze zachowujemy się odpowiednio nobliwie, czy już powinniśmy przestać się wygłupiać. Będziemy namawiać do przyprawienia zabaw w łóżku szczyptą humoru. Nie bójmy się dokazywania. To nie wspólne baraszkowanie, ale rutyna i zbędna powaga są niebezpieczne, bo odbierają nam przyjemność z seksu.

**W ROLACH GŁÓWNYCH (bio)**

**Magda Mołek**

Dziennikarka telewizyjna. Od 25 lat w rozmowach, które prowadzi z gośćmi w różnych programach, poszukuje odpowiedzi na najważniejsze pytania. Od niedawna ma swój kanał na YouTubie “W MOIM STYLU” Kobiece sprawy leżą jej na sercu od zawsze a kobieca seksualność jest, według niej, jedną z najważniejszych. Stąd pomysł na podcast w duecie z Joanną Keszką.

**Joanna Keszka**

Trenerka Kreatywnego Seksu, specjalistka w temacie kobiecej seksualności, edukatorka seksualna i pisarka scenariuszy erotycznych. Autorka poradników i książek o seksie „Grzeczna to już byłam”, „Potęga Zabawnego Seksu”. Pisze o kobiecej perspektywie w polskich rozmowach na temat seksu na portalu - [www.barbarella.pl](http://www.barbarella.pl)Prowadzi warsztaty i szkolenia w całej Polsce.