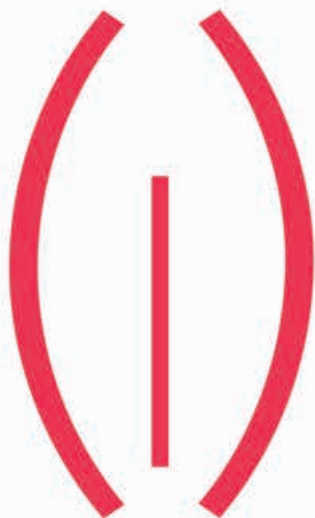


Regena Thomashauer

# Wrota kobiecości

Praktyczne ćwiczenia  
odkrywania potęgi  
swojej mocy



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

# Wrota kobiecości



Regena Thomashauer

# Wrota kobiecości

Praktyczne ćwiczenia  
odkrywania potęgi  
swojej mocy



Słuchaj radia Hay House  
na [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TLUMACZENIE: Mariusz Warda

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-7377-842-9

Tytuł oryginału: "Pussy: A Reclamation"  
Copyright © 2016 by Regena Thomashauer  
Originally published in 2016 by Hay House Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Autorka niniejszej książki nie udziela porad medycznych ani nie zaleca stosowania jakichkolwiek polecanych przez siebie technik jako sposobów leczenia fizycznych, psychicznych bądź medycznych problemów bez pośredniego lub bezpośredniego zasięgnięcia porad wykwalifikowanego terapeuty. Intencją autorki jest wyłącznie zapewnienie ogólnych informacji mających cię wspomóc na drodze prowadzącej do emocjonalnego i duchowego dobrostanu. Każdą z zamieszczonych tutaj porad wykorzystujesz na własne życzenie, a co za tym idzie, ani wydawca, ani autor nie odpowiadają za twoje czyny.

Fragmety „I Hope to Be an Old Woman Who Dresses Very Inappropriately” autorstwa Glorii Steinem zaczerpnięto z *Moving Beyond Words* (Nowy Jork: Simon & Schuster, 1994).



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

## Pochwały dla *Wrót kobiecości*

*Mówimy o absolutnym arcydziele! Jestem wręcz porażona głębią, humorem i mądrością zmieniającą zasady gry zawartymi w tej publikacji. Regena jest jednym z najgłębszych i najbardziej prowokacyjnych liderów myślowych w dzisiejszym świecie... i jeśli będzie trzeba, to przyprze każdą kobietę do muru wyłącznie po to, żeby pokonać jej opór przed otwarciem się na jej marzenia i przyjemność. Moja rada dla ciebie – jako lekarki, która spędziła życie, pomagając kobietom w uzdrawianiu ich ciał – skoro już miałaś odwagę przeczytać Wrota kobiecości, upewnij się, że nie tylko przeczytałaś tę książkę. Pozwól zapisanym w niej słowom wnikać do twojego ciała, zagłębić się w nim aż po szpik. Pozwól tej publikacji zmienić swoje życie w stopniu, w jakim odmieniła ona moje.*

— **dr Christiane Northrup**

autorka bestsellera New York Timesa *Sekrety wiecznie młodych kobiet*

*Regena Thomashauer przez lata poświęcała swoje życie kobietom, rozbudzając ich zmysłowość i siłę życiową. Niniejsza książka jest przewodnikiem, prowokacją, inicjacją, naleganiem i wezwaniem do ponownego połączenia się z najbardziej witalną i uświęconą mocą w całym wszechświecie. Mowa o mocy twojej cipki. Nadszedł jej czas! Przeczytaj tę książkę i wzleć w niebiosy!*

— **Eve Ensler**

laureatka Tony Award, dramaturg, performerka i działaczka

*Szanowne panie, każda z was jest winna lojalność własnej najwyższej mocy. Głęboko pozytywna i niemożliwa do odrzucenia praca Regeny Thomashauer napędza rewolucję przyjemności. Ta książka sama jest pełnym włączeniem się.*

— **Danielle LaPorte**

*Co jakiś czas świeży, przelomowy głos przeradza się w rewolucję dotyczącą tego, jak myślimy, działamy i czujemy. Regena Thomashauer jest tym głosem. Ta genialna książka jest lekturą obowiązkową dla każdej kobiety, która pragnie sięgnąć po należną jej moc i wieść celowe życie pełne przyjemności.*

— **Kris Carr**,  
autorka bestsellera New York Timesa *Sexy soki*

*Praca Regeny stała się dla mnie prawdziwym objawieniem. Jej badania, doświadczenia i wskazówki są niezbędne dla każdej kobiety, która pragnie wcielić w swoje życie należną jej pełną moc, siłę i szczęście.*

*Jest to książka, która może zmienić twoje życie i na pewno to zrobi.*

— **Marie Forleo**  
założycielka B-School i twórczyni MarieTV

*Wrota kobiecości powinny przeczytać wszystkie kobiety. Słowa i mądrość Regeny dają nam pozwolenie na zaakceptowanie przyjemności i obudzenie uspijonych części naszej istoty. Ta książka usuwa wstyd, budzi inspirację i prowadzi do ufania sobie. Jestem głęboko poruszona tą lekturą i mam pewność, że będzie ona służyć wielu kobietom na całym świecie.*

*Dziękuję ci, Regeno. Wszyscy cię potrzebujemy!*

— **Gabrielle Bernstein**,  
autorka bestsellera New York Timesa *Możesz czynić cuda*  
i *Szczęście to Twój wybór*



*Dedykuję tę książkę kobietom, które nigdy o niej nie usłyszą, nigdy nawet sobie jej nie wyobrażą; kobietom, które obecnie mieszkają w najciemniejszych zakątkach świata (zarówno wewnętrznego, jak i zewnętrznego), które nie mogą nawet marzyć o luksusie zgłębiania zagadnień opisanych na stronach tej publikacji. Podobnie jak ma to miejsce w przypadku efektu motyla, może kobiety te zaczną również w jakiś sposób odczuwać skutki naszej miłości i oddania wszystkiemu, co kobiece. Może nasze promienne światło rozjaśni również je, choćby z daleka.*







## SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa autorstwa dr Christiane Northrup</i> .....	11
<i>Wstęp</i> .....	17
Rozdział 1: Zew Bogini .....	27
Rozdział 2: Odzyskiwanie cipki .....	71
Rozdział 3: Źródło wielkiej transformacji .....	97
Rozdział 4: Łechtaczka.....	129
Rozdział 5: Droga kurtyzany .....	165
Rozdział 6: Pęknięcie .....	201
Rozdział 7: Blask.....	235
Rozdział 8: Promienne relacje .....	263
Rozdział 9: Rewolucja przyjemności .....	299
<i>Słowo końcowe</i> .....	327
<i>Dodatek: Kobiace Narzędzia i Sztuki</i> .....	331
<i>Dodatkowe źródła</i> .....	339
<i>Podziękowania</i> .....	345
<i>O Autorce</i> .....	353
<i>Uwaga od Artystki</i> .....	355





## PRZEDMOWA

Mówimy o absolutnym arcydziele! Jestem wręcz porażona głębią, humorem i mądrością zmieniającą zasady gry zawartymi w tej publikacji. Jest dla mnie prawdziwym zaszczytem odegranie roli skrzydłowej pomagającej autorce szerzyć tę wiedzę na całej ziemi. Czuję, jak każda strona tej publikacji rezonuje trajektorią życiowej podróży Regeny. Jej osobista podróż wręcz śpiewa z napisanych przez nią słów. Słowa te mają zdolność podniesienia na duchu całej planety i każdej żyjącej na niej istoty.

Regena jest jednym z najgłębszych i najbardziej prowokacyjnych liderów myślowych w dzisiejszym świecie. Mam nadzieję, że ta książka przeniesie jej pracę do rąk każdej kobiety na tym świecie, dzięki czemu osoby te, podobnie jak ja, będą w stanie poznać zapisane tutaj informacje i praktyki służące transformacji ich egzystencji.

Moja własna inicjacja w tajemnice i magię Szkoły Sztuk Kobietych<sup>1</sup> miała miejsce, gdy byłam matką posiadającą już dwa stopnie naukowe. Do tego czasu musiałam zobaczyć, jak daję życie moim córkom, jak one dorastają i jak rozwijają się ich relacje ze sobą, z przyjaciółmi i mężczyznami. Prowadziłam również wiele zajęć w szkole. Jeszcze wcześniej byłam prelegentką wykładów poświęco-

---

<sup>1</sup> Szkoła Sztuk Kobietych – z angielskiego School of Womanly Arts (przyp. tłum.).

nych pewnym aspektem kobiecej mądrości i temu, jak wyraża się ona poprzez ich ciała. Spędziłam trochę czasu wśród publiczności uczestniczącej w niektórych ćwiczeniach, zaczęłam nawiązywać połączenie między doświadczeniem radości i uniesienia oraz jego wpływem na zdrowie fizyczne. I tak dotarłam do momentu, w którym podczas wykładu poprosiłam studentki o podjęcie do mikrofonu i powiedzenie, czy zauważyły jakąkolwiek poprawę zdrowia fizycznego od momentu rozpoczęcia realizacji programu wdrażanego w SSK. Byłam zdumiona, gdy do mikrofonu ustawiła się kolejka kobiet sięgająca samego końca sali wykładowej. Jeszcze większe zdumienie wywołał u mnie fakt, że każda z kobiet relacjonowała, jak jej udział w zajęciach z Kobiecych Sztuk pozwalał odnotować poprawę bądź całkowicie wyleczyć niemal wszystko, od nieprawidłowych rozmiarów ich sutków, przez bezpłodność i torbiele jajników, po raka płuc i piersi. Wtedy już wiedziałam, że celowe dążenie do przyjemności wprowadza nie tylko poprawę jakości egzystencji tych kobiet, ale może nawet uratować ich życie.

Istnieje mnóstwo naukowych sposobów pozwalających wesprzeć związek przyjemności ze zdrowiem. Jednym z powodów korzystania z nich jest szansa na wytworzenie dużych ilości gazu o nazwie tlenek azotu, który jest produkowany przez okładzinę śródbłonna naczyń krwionośnych w stanach radości, przyjemności i ekstazy. Ów tlenek azotu jest nadrzędnym neuroprzekaźnikiem, który równoważy wszystkie inne związki tego typu, takie jak dopamina, serotonina i beta-endorfina – to te same neuroprzekaźniki, które tak wiele kobiet próbuje zrównoważyć lekami oddziałującymi na psychikę, takimi jak Prozac i Paxil, żeby wymienić tylko dwa z nich. Jestem przekonana, że bardzo niewiele kobiet musiałoby zażywać te leki, gdyby rozumiały i stosowały moc Erosa i przyjemności w życiu codziennym.

Jako dobra matka, lekarka i naukowiec obserwuję życiodajną moc przyjemności w życiu moich córek i innych znanych mi kobiet. Dopiero jednak podczas wspomnianego przeze mnie wykładu zrozumiałam,

że nie możemy odzyskać mocy cipki z pomocą swojego intelektu. Jest to podróż naszego ciała. A jako kobieta, ja też musiałam zanurzyć się w SSK i to nie jako jakiś ekspert akademicki stojący na uboczu z notesem w ręku. I tak zrobiłam – zanurkowałam. Obralam nowy kurs. I stałam się pełnoprawną Siostrzaną Boginią. Nauczyłam się chwalić, zarówno samą siebie, jak i inne kobiety. Poznałam znaczenie posiadania innych boskich siostr w swoim życiu. Mowa o kobietach, które nie chcą już dłużej podporządkowywać się stereotypom wpajanim nam od szkoły średniej i które nie chcą uczestniczyć w indoktrynacji patriarchy. Większość kobiet nie jest w stanie wyzwolić się od tych przekonań do momentu, w którym nie zostaną na nowo wyedukowane.

Wraz z córkami pracowałyśmy także nad analizą różnego rodzaju łańcuchów wytwarzanych pomiędzy matkami a córkami, które generują wiele bólu i mogą być przekazywane z pokolenia na pokolenie. Również moje córki musiały dostrzec we mnie zmysłową, pełną życiowej pasji kobietę, a nie tylko matkę, która najlepsze lata ma już za sobą i której przyszłość została ograniczona do opieki nad wnukami i innymi członkami rodziny. Sama również wysłałam dziesiątki innych kobiet do SSK, wiedząc, że kluczem do zdrowia kobiet – podobnie jak i zdrowia mężczyzn czy całej planety, skoro o tym mowa – jest odnowienie więzi ze znajdującym się w nas źródłem siły.

Ale to nadal nie wszystko. Doświadczyłam na sobie również niesamowitej zdolności Regeny pozwalającej jej wyczuć kobiece pragnienia na długo przed tym, gdy ona sama stanie się ich świadoma. Innymi słowy Regena jest zaklinaczką kobiet. Potrafi sprowadzić kobietę na ziemię, jeśli zajdzie taka potrzeba, aby skłonić ją do rezygnacji z opierania się własnym pragnieniom i przyjemności. Nigdy nie widziałam czegoś podobnego. To najlepsze widowisko, na jakie możesz zabrać swoją kobiecość. Regena jest nieustraszoną wojowniczką stającą na straży siostr i przyjemności. Nie byłam odporna na jej urok.

Wskutek mojej pracy w Szkole Sztuk Kobięcych całe moje życie uległo zmianie. Na sugestię Regeny zabrałam się za tango. Byłam zachwycona i przerażona, gdy poprosiła mnie o odtańczenie tanga jako wprowadzenia do Sesji Męskiego Mistrzostwa na oczach setek mężczyzn i kobiet. Tę samą radość i strach mogłaś odczuwać, gdy pierwszy raz zobaczyłaś tę książkę na półce bądź też po raz pierwszy zdecydowałaś się po nią sięgnąć. Regena rzuciła rękawicę. Kim bym była, gdybym jej nie podniosła? Tańczyłam więc nie raz, nie dwa, ale aż trzy razy. Każdego roku wchodziłam na wyższy poziom i doskonaliłam swój taniec. Każdego roku coraz bardziej nieustraszona w mojej chęci do zanurzenia się w swoim ciele i własnej przyjemności. I każdego roku przyciągałam do siebie bardziej zdolnego partnera. Aż wreszcie „dotarłam do celu”, gdy Paul, mój nauczyciel tańca, zgodził się ze mną zatańczyć. Ufałam mu całkowicie. Tuż przed wyjściem na scenę Paul powiedział – Mam cię. – Zatopiłam się w jego ramionach i tańczyłam całym swoim sercem. Od tamtej pory regularnie ze sobą tańczymy. Tańczyłam każdą częścią siebie. W tym moją cipką.

Działalność Regeny pogłębiła również moją własną pracę. Jej inspirację szczególnie wyraźnie widać w moim ostatnim bestsellerze *New York Timesa* zatytułowanym *Sekrety wiecznie młodych kobiet*<sup>2</sup>.

Ponieważ, jak mówi Regena, odzyskiwanie cipki nie polega na uprawianiu seksu z dużą ilością osób. Tu wcale nie chodzi o seks. Chociaż seks może być elementem tego procesu. Odzyskiwanie cipki polega na odzyskiwaniu erotycznej siły, która jest Źródłem każdej kobiety. Chodzi o sprowadzanie nieba na ziemię – w najbardziej uświęconej części twojego ciała i twojego życia. Często powtarzam, że jeśli chcesz dowiedzieć się, gdzie tkwi twoja prawdziwa moc, przejdź do tych miejsc, których nauczono cię najbardziej się obawiać. Twój orgazm, miesiączka, poród, menopauza – wszystkie

---

<sup>2</sup> Publikacja dostępna w sklepie [www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) (przyp. wyd. pol.).

procesy, w które zaangażowana jest twoja cipka. To tam leży prawdziwa siła. W świętej świątyni miednicy. Tuż przed kością zwaną sacrum – świętą kością. W miejscu, gdzie dusza wnika do ciała.

Mam dla wszystkich jedną informację – udzielam jej jako lekarzka, która spędziła całe życie, pomagając kobietom w uzdrawianiu ciała – masz odwagę czytać *Wrota kobiecości*. Ale nie tylko ją przeczytaj. Niech prawda o niej zatopi się w twoim ciele, niech dotrze wprost do szpiku. Niech ta książka zmieni twoje życie w sposób, w jaki zmieniła moje. Bądź żyjącą wiadomością dla innych. Możesz odzyskać swój blask, cud i życiodajną siłę przyjemności oraz erosa, ponieważ wciąż leżą one w twoim ciele. A zatem pamiętaj, kim naprawdę jesteś. Boginią.

dr Christiane Northrup,  
Marzec 2016







## ROZDZIAŁ 2

# ODZYSKIWANIE CIPKI

*Rysowanie i masturbacja były pierwszymi uświęconymi doświadczeniami, jakie pamiętam. Obie te aktywności rozpoczęły się, gdy miałam około czterech lat. Wyborne doznania wytworzone w moim ciele oraz obrazy, które nanosiłam na papier, splatały się z językiem, religią, wszystkim, czego mnie uczone. W rezultacie myślałam, że genitalia to miejsce, w którym mieszka Bóg.*

– Carolee Schneeman, artystka

To miało miejsce około ósmej rano w pewną wyjątkową sobotę. Moi przyjaciele i nauczyciele, doktorowie Vera i Steve Bodansky, przybyli na moją prośbę do Nowego Jorku, żeby wyklądać na kursie o nazwie The DEMO. DEMO to skrót od Demonstracji Przedłużonego Solidnego Orgazmu<sup>8</sup>, i to właśnie znajdowało się w harmonogramie zajęć na ten weekend. Na oczach wszystkich uczestników zajęć Steve miał za zadanie zapewnić ciału Very trwający godzinę orgazm. Vera i Steve dopiero co wydali książkę zatytułowaną *Extended Massive*

---

<sup>8</sup> Z angielskiego Demonstration of an Extended Massive Orgasm (przyp. tłum.).

*Orgasm.* Publikacja ta wywołała duże poruszenie w środowisku wydawniczym i mediach. Zorganizowałam zarówno ich przyjazd do Nowego Jorku, jak i całą masę zajęć grupowych i indywidualnych. Wówczas już od dekady studiowałam zmysłowość cielesną, a od pięciu lat wykładałam na zajęciach jako Mama Gena (od tamtej pory uzbierało mi się jeszcze więcej lat) i bardzo chciałam, żeby moje studentki były w stanie nauczyć się czegoś o kobiecym orgazmie, zupełnie jak i ja to uczyniłam we wczesnych latach swoich badań. Studenci z całego świata przylatywali, by uczestniczyć w tym seminarium i żeby małżeństwo Bodansky podpisało ich książki.

Kurs państwa Bodansky składał się z porannej sesji zawierającej w sobie mnóstwo informacji o naturze orgazmu, badaniach poświęconych przyjemności i konieczności nauczenia się bardzo wyjątkowej techniki przedłużania solidnego orgazmu. W godzinach popołudniowych miała się odbyć demonstracja omawianej techniki, podczas której Steve miał stymulować lewą górną ćwiartkę lechtaczki Very za pomocą swojego palca wskazującego. Zajęcia te nie miały za zadanie demonstrowania seksu. Chodziło o edukację w kwestii odpowiedniego dotyku. Vera miała leżeć nago na stole do masażu, ale Steve byłby w pełni ubrany. Jego celem było wyjaśnienie i zaprezentowanie w praktyce opracowanej przez nich techniki. Jej zadaniem było doprowadzenie do orgazmu o dotychczas niewyobrażalnej intensywności i czasie trwania. Z racji tego, że tematyka kursu mogła być drażliwa, masa informacji dostarczanych w przystępny sposób była źródłem ekscytacji i edukacji.

Niestety, Vera nie czuła się najlepiej przez kilka tygodni poprzedzających przyjazd na kurs. Podczas długiej podróży przez cały kraj stan jej zdrowia tylko się pogorszył. Po jej przybyciu wędrowaliśmy po różnych homeopatach i chiropraktykach, licząc, że któryś ze specjalistów zdoła jej przynieść ulgę, ale nic nie działało w tym przypadku. W końcu zadzwoniłam do swojego przyjaciela, doktora

Marco Santiago, lekarza pracującego na szpitalnej izbie przyjęć, by poprosić go o przyjrzenie się przypadkowi Very. W ciągu godziny pod moimi drzwiami pojawiła się karetka, która natychmiast przewiozła chorą do szpitala Beth Israel. Wyraz twarzy doktora Marco pozwalał domniemywać, że pani Bodansky dolega coś poważnego. Lekarz powiedział, że chora musi zostać w szpitalu, gdzie będzie się znajdowała pod jego całodobową opieką. Kiedy Vera była od nas zabierana na szpitalnym łóżku, chwyciła moją dłoń i przycisnęła do swojego policzka.

– Zastąpisz mnie dzisiaj, kochanie, prawda? – spytała.

Zastąpić ją dzisiaj?

*Zastąpić ją dzisiaj?????*

Doskonale wiedziałam, o co mnie prosi. Chciała się dowiedzieć, czy zastąpię ją w trakcie pokazu DEMO. Oznaczałoby to leżenie nago na oczach ponad stu nieznanym mi osób i w ich obecności doświadczanie trwającego godzinę orgazmu. Gdybym się nawet na to zgodziła, wiedziałam, że ci ludzie zapłacili za możliwość obserwowania *Very*, dobrze znanej doktor zmysłowości.

Tymczasem Vera poprosiła mnie o coś, czego nigdy, przenigdy, *absolutnie przenigdy* sobie nie wyobrażałam jako czegoś, do czego mogłabym być zdolna. W końcu to było *ich* zadanie, nie moje.

Kiedy kilka lat wcześniej zaczęłam studia z Bodansky'mi, powiedziałam im w sposób niebudzący wątpliwości, że nie mam żadnego interesu w szkoleniu DEMO. Byłam zainteresowana nauką oferowanych przez nich technik na własny użytek, ale nigdy nie miałam zamiaru nauczać ich bądź demonstrować publicznie.

W końcu byłam Mamą Geną – autorką, nauczycielką i matką czteroletniego dziecka. Co, gdyby się okazało, że na sali znajduje się ktoś z przedszkola mojej córki? Co, gdyby na widowni była któraś z moich *studentek*? Co, jeśli to wycieknie do prasy? Żaden z pracowników mojej uczelni nie był nawet pewien, czy oferowanie tego ro-

dzaju kursu było w ogóle właściwe z prawnego punktu widzenia. I ja, mając te wszystkie wątpliwości, miałabym się sama do tego posunąć?

Kiedy więc Vera spytała, czy zajmę jej miejsce, mój umysł wykrzyknął: – W żadnym wypadku!

W jakiś sposób odpowiedzi udzieliła jednak moja cipka.

– *Oczywiście, zastąpię cię.*

Cipka przejęła kontrolę.

Jak się okazuje, raz uwolniona cipka, której dano głos, może zabrać cię do miejsc, których odwiedzenie nawet ci się nie śniło. W moim przypadku cipka miała zamiar zabrać mnie gdzieś, *gdzie postanowiłam się specjalnie nie udawać*. Co więcej, zrobiła to z pewnością i intensywnością, która wywołała u mnie zawrót głowy.

Jak znalazłam się tutaj, na skraju tej przepaści?

Jak wpakowałam się w aż takie tarapaty?

Dlaczego ta piękna kobieta w ogóle zadała mi takie pytanie?

Co by na to powiedziała moja matka, nie wspominając o *ojcu*?

To, co wtedy się ze mną działo, może specjalnie nie różnić się od tego, czego doświadczasz w tej właśnie chwili i w tym miejscu, w którym się aktualnie znajdujesz.

Mam na myśli, i to naprawdę szczerze, co *ty* właściwie wyczyniasz, trzymając w dłoniach książkę zatytułowaną *Wrota kobiecości*<sup>9</sup>?

Choć cię nie znam, to zakładam, że nie jesteś *jedną z tego typu dziewczyn*. Co więcej, jestem pewna, że przez całe życie ostrzegano cię *przed zostaniem* jedną z dziewczyn tego rodzaju. A może nawet *przed zadawaniem się* z takimi dziewczętami. A teraz jesteś tu ze mną, która zresztą również nie jestem tego typu dziewczyną, i szykujesz się do głębokiego skoku w otwartą cipkę.

Jakkolwiek dziwnie by to nie brzmiało, tym, co cię sprowadziło do tego punktu i lektury niniejszej książki, jest ten sam element,

---

<sup>9</sup> Oryg. tytuł *Pussy*.

który nakazał mi przed laty zgodzić się na prośbę Very. Coś przywołało tę część ciebie, która po prostu *wiedziata*. Siła odpowiedzi, jaką w sobie poczułaś, mogła być dla ciebie zaskakująca, a nawet nieco przytłaczająca. Część ciebie chciała jednak, żebyś dotarła do tego miejsca, nawet jeśli pewne sprawy były zbyt złożone, żeby je wyartykułować. Tym, co zazwyczaj dostrzegasz, jest głos twojej cipki. Co więcej, głos cipki jest odrębny i niezależny od głosu ego wykształconego w ŚPK, który najczęściej dotychczas był dominującym decydującym. Cipka jest miejscem, w którym mieszka twoja intuicja. To tam znajduje się twoja najgłębsza, niekoniecznie racjonalna wiedza – czasami zwana jelitowym instynktem bądź wewnętrznym przewodnictwem. Integruje ona informacje z różnych źródeł, w tym z podwzgórza, kory nowej, świadomej, nieświadomej i obwodowego układu nerwowego. To dlatego, kiedy nasza cipka jest zaangażowana, możemy podejmować lepsze decyzje. Możemy czuć słuszność kolejnych podejmowanych kroków w każdej sytuacji. Kobiety, których cipki są włączone, zwykle podejmują lepsze decyzje i iść z mocą przez świat. Cipka jest naprawdę naszą siłą wyższą, naszym niemożliwym do oszukania wykrywaczem kłamstw, naszym prysznicem po długiej drodze, naszym liderem i boskim reżyserem. Ona jest naszą GPS, w każdym znaczeniu tego skrótu.

Dotychczas większość z nas nie została nauczona słuchania podszepków cipki. (Jeśli chodzi o ścisłość, z reguły uczono nas *nigdy* jej nie słuchać).

Uczono nas uciekania od prawdy (rozumieć przez to *naszą* prawdę).

Uczono nas ignorować ją i bić pokłony jakiemuś innemu bogu, przyjmując inny punkt widzenia, słuchając każdego innego głosu, pod warunkiem, że nie jest to nasz własny głos.

I postępowaliśmy tak jak nam kazano.

## Spustoszenie cipki

W ten sposób cipka nie była naszym zaufanym wewnętrznym przewodnikiem, ale siłą, której nauczono się nas *przeciwstawiać*. Głos, który miał nas prowadzić, został sprowadzony na margines, ignorowany i w konsekwencji unicestwiony.

Jak inaczej byłoby możliwe to, że *sto dwadzieścia pięć milionów* matek stoi z boku, podczas gdy ich córki poddawane są okaleczaniu żeńskich narządów płciowych? Dobrze przeczytałaś: według UNICEF we współczesnym świecie ponad sto dwadzieścia pięć milionów kobiet doświadczyło rytualnego okaleczenia ich cipek. Jak to możliwe, że kobieta pozwala uczynić własnemu dziecku fizyczną szkodę, jednocześnie zagłuszając w sobie zew, który kieruje każdą matką? Tymczasem taka praktyka jest kultywowana w dwudziestu dziewięciu krajach na całym świecie.

Aby przetrwać w patriarchalnej kulturze, my, kobiety, musiałyśmy wykształcić cały szereg zmian adaptacyjnych. Dowiedziałyśmy się, jak omijać naszą najgłębszą prawdę – nasze źródło, naszą wiedzę – i postępować zgodnie z wytycznymi Świata Patriarchalnej Kultury. Na przykład u większości kobiet nie pojawia się koncepcja, że mają możliwość rodzenia w domu. Jednak przez wiele tysięcy lat kobiety nie tylko to robiły, ale i odbywało się to bardzo pomyślnie! Teraz o wiele bardziej powszechne jest to, że kobieta zostaje namówiona przez własnego lekarza do cesarskiego cięcia albo godzi się medykamentami przyspieszyć poród, niż to, że kobieta decyduje się na naturalny poród w domu przy asyście położnej. W Stanach Zjednoczonych jedna trzecia porodów zostaje zakończona cesarskim cięciem, a jest to szokująco wysoka statystyka. Dzieci rodzą się nie w zgodzie z wewnętrzną mądrością matek, ale zgodnie z harmonogramem wyznaczonym przez lekarza.

W tym samym czasie nasze cipki są warte fortunę. Pieniądze zbijają jednak nie ich posiadaczki, ale mężczyźni sprawujący nad nimi kontrolę. Przemysł handlu usługami seksualnymi generuje rocznie miliardy dolarów. To samo dotyczy całej gałęzi zachodniej medycyny, która istnieje, by radzić sobie z „problemami” cipek. Co do ogromnych fortun, jakie napędzamy, to trafiają one do spółek należących do mężczyzn i przez nich zarządzanych. To oni zarabiają na produkcji środków higieny kobiecej, niwelujących nasze krwawienia i zapach. A co z lekami zarządzającymi naszą płodnością i comiesięcznymi skurczami? Albo z bezsensowną chirurgią plastyczną mającą na celu zmniejszenie rozmiaru kobiecych warg sromowych? Gdybyśmy tylko mogły skorzystać z naszych cipek w takim stopniu, w jakim robi to ŚPK!

Nauczono nas oddawania najbardziej podstawowych aspektów naszej kobiecej siły w ręce mężczyzn. Zachęca się nas do tłumienia w sobie silnych emocji, naszej intuicji, naszej zmysłowości, a zamiast tego służenia wartościom kultury, która nie docenia naszych darów.

Pytanie brzmi: jak skończyłyśmy w ten sposób?

Każda z nas posiada własną unikalną historię. To w przeszłości nauczono nas uciszać różne aspekty siebie – nasze głosy, nasze instynkty i nasze cipki.

Być może moja historia nie różni się tak bardzo od twojej.

Urodziłam się, gdy mój brat miał piętnaście miesięcy. Dla Jonathana moje narodziny stanowiły prawdziwą klęskę. Rozwścieczyło go to, że nagle nasza mama została przeze mnie zmuszona do dzielenia swojej uwagi pomiędzy dwójkę dzieci. Od momentu, gdy miałam trzy miesiące, stałam się celem nieustannych ataków starszego brata. Kiedy na świecie pojawił się również mój młodszy brat, David, ataki zostały nakierowane także na jego osobę. Starszy brat karał nas za to, że zniszczyliśmy jego doskonałe szczęście, po prostu przychodząc na ten świat. Staliśmy się celami jego niepowstrzyma-



nej kruczaty niepohamowanej złości i przemocy, która rządziła całym naszym domem z czasów mojego dzieciństwa.

Kiedy miałam trzy lata, zaczęłam doznawać omdleń. Mama opowiedziała mi, że po kilku takich przypadkach zabrała mnie na wizytę do doktora Morrisa, miejscowego pediatry. Powiedziała mi, że często omdlełam, co ją bardzo martwi. Zapytał, czy zdiagnozowano u mnie jakąś nietolerancję pokarmową albo czy mama odnotowała jakieś korelacje pomiędzy moimi codziennymi czynnościami a omdleniami. Wyjaśniła, że często zdarza mi się to po tym, jak uderzy mnie starszy brat. Lekarz zbadał mnie i powiedział, że wszystko wydaje się być w porządku, a następnie zaproponował mamie, żeby starała się nas od siebie izolować w nadziei, że wyrosnę z ataków.

Tak też się stało w moim przypadku, ale już nie w przypadku mojego brata.

Był on nieposkromionym, niepohamowanym socjopatą. Był starszy i silniejszy, a jednocześnie zły na wszystko. Dzieciństwo spędził na aktach zemsty i odwetu za samo moje istnienie, a jego szaleństwo zdominowało cały nasz dom. Przemoc stała się w naszej rodzinie codziennością. Nikt nie interweniował w moim imieniu, więc nigdy nie walczyłam. Słabłam w oczach i czekałam na dalszy rozwój zdarzeń.

W późniejszym etapie mojego życia, podczas przechodzenia przez okres dojrzewania, mój brat wywiercił dziurę w ścianie łazienki, ukrywał się w szafie i szpiegował mnie, kiedy się kąpałam. Przez wiele miesięcy czułam, że coś jest nie w porządku, ale nie byłam w stanie wykryć, gdzie i w jaki sposób ktoś narusza moją prywatność. Miałam „uczucie”, że ktoś na mnie patrzy i słyszałam podejrzone odgłosy. Ale dopiero po kilku miesiącach odkryłam prawdę, gdy otwór w ścianie został na tyle powiększony, że zobaczyłam przez niego oko brata. To było przerażające. Próbowалаm wciskać pastę do zębów w otwór, ale zawsze, gdy bratu się nudziło, wracał do szpiegowania mnie. Rodzice z kolei nie wtrącali się w nasze spory.

Byłam nieustannie przerażona. Nie znałam życia bez tego uczucia.

Kiedy Jonathan miał pięć lat, mama próbowała konsultować go u najlepszego dziecięcego psychiatry w Filadelfii, ale lekarz zbadał go i stwierdził, że mojemu bratu nic nie dolega. W tej sytuacji na narastającą przemoc z jego strony moja matka zaczęła odpowiadać własnymi aktami agresji. Pamiętam, jak biła nas, by rozładować własną frustrację. Raz tak mocno uderzyła Jonathana, że złamała na nim drewnianą deskę do krojenia. Ojciec to po prostu rejestrował i wyłączał się, przytłoczony i zawstydzony. Oto i cały on, freudowski psychiatra bez kontroli nad swoim własnym gospodarstwem domowym. Nie szukał pomocy dla nas, tylko dla siebie, przez ponad pięćdziesiąt lat uczestnicząc w cotygodniowych sesjach psychoanalizy. Tymczasem dorastałam przerażona i samotna w morzu przemocy, całkowicie odcięta od źródła mojej mocy. I nawet nie widziałam, że mam moc, ponieważ „kobiety uczą się kompromisów, zanim nauczą się dochodzenia”, jak mawia Claire Cavanah, pionierka pozytywnego seksu.

Niezliczone kobiety i dziewczęta w tym świecie doświadczają przemocy i nadużyć już w dzieciństwie. Doświadczają tego w tak wielkiej skali, że podobne zachowanie nie jest nawet przez nie odbierane jako problem. Ale za każdym razem, gdy dziewczyna lub kobieta jest fizycznie, werbalnie lub mentalnie gnębiona, powstają warunki sprzyjające odłączeniu się jej od źródła jej mocy. Taka osoba nie ma dostępu do poczucia bycia sobą i nie posiada podłączenia do jej ciała, boskości lub blasku. Ona nie jest już sobą. Traci własne centrum, tak jak ja straciłam moje. Jej światło gaśnie. Nigdy nie czuje się jak w domu, niezależnie od tego, gdzie miałby się on znajdować i jak *wyglądać*.

Moja matka nie była w stanie skutecznie interweniować w odpowiedzi na wyzwania w naszym domu, ponieważ jej opinia nie zostałaby uznana za równie ważną jak zdanie mojego ojca czy opinie lekarzy, u których konsultowała zdrowie własnych dzieci. Nie wyrosła w świecie, w którym znaczenie miałyby to, czego ona chce. Lu-

biła śpiewać i tańczyć, jak również była w tych dziedzinach bardzo utalentowana, ale zostało to uznane za nieodpowiednią karierę dla młodej kobiety. Została więc sekretarką, wiążąc swoje życie z pracą, której nienawidziła. Kiedyś zaproponowano jej udział w przesłuchaniu do znanego zespołu, ale jej rodzina zniechęciła ją do wykorzystania tej szansy. Zdecydowała się wyjść za mąż i założyć rodzinę, ponieważ tego wymagało od niej społeczeństwo ŚPK w latach pięćdziesiątych ubiegłego wieku. W efekcie musiała zepchnąć na bok swoje najskrytsze sny i pragnienia. Aby to zrobić, musiała skorzystać z uwarunkowań kulturowych, których nikt nie musiał jej uczyć. Były one bowiem owinięte wokół każdej kobiety z jej epoki, spowijając je niczym opary chloroformu, znieczulając przed dostrzeganiem prawdy i ucząc polegania na męskich prawdach i wartościach. To oczywiście stawało się zaczątkiem dalszego gniewu i rozczarowania. Jeśli zbiorowy przepis na „Amerykański sen” w rzeczywistości pozwala upiec koszmar, jak to miało miejsce w naszym domu, nikt nie wskazuje palcem na sam przepis. Z reguły jedyną osobą obwinianą za fiasko jest piekarz, który przecież trzymał się receptury.

Ale mama nie musi się obwiniać. Ona, podobnie jak każda z nas, cierpiała na przerost powszechnych męskich dolegliwości spowodowanych ŚPK.

Tym, czego nam wszystkim potrzeba, jest całkowite przeciwieństwo dominujących sił – duża dawka kobiecości.

## Energetyka męska/kobieca

Nieobecność kobiecości jest zarazem brakiem *przyjemności*. To nieobecność wsłuchiwania się we własne pragnienia, marzenia i odczucia. W skrócie, to nieobecność *cipki*. Kobiecość jest czuciem części

każdej z nas, naszej najgłębszej intuicji, naszego poczucia wspólnoty i połączenia. Dodatkowo jest to poczucie moralności duchowej i świadomości. Kobiecość jest życiem. To może zaszokować, gdy słyzy się, że nie dba ona o produkcję, realizację, dominację, asertywność czy wygraną. Są to męskie wartości. Wręcz przeciwnie, kobiecość sprzyja przyjemności, integracji, poddaniu i trwałości. Odróżnianie męskiego i żeńskiego pierwiastka nie ogranicza się wyłącznie do kobiet i mężczyzn. Są to pierwotne energie posiadane przez każdego z nas. Chodzi o to, że my wszyscy, zarówno mężczyźni, jak i kobiety, w ciągu ostatnich kilku tysięcy lat zostaliśmy poddani indoktrynacji faworyzującej męskość nad kobiecością. W rezultacie drogi kobiecości nie są nam zbyt znane i nie wydają się nam wygodne.

Nie musimy patrzeć dalej niż na pierwsze strony gazet, aby zobaczyć, że przemoc kwitnie, podczas gdy kobiecość się wycofuje. Dziełę się moją historią pełną nadużyć nie dlatego, że jestem wyjątkowa. W rzeczywistości jest to boleśnie powszechne. Wszędzie, gdzie się nie odwrócę, słyżę o przemocy i nadużyciach mających miejsce w kochających się rodzinach na całym świecie.

Trzyletni synek mojej przyjaciółki był wykorzystywany seksualnie przez chłopaka swojej opiekunki.

Przyjaciółka uczęszczająca do liceum została przymuszona do seksu przez swojego nauczyciela języka angielskiego.

Dwuletnia córeczka sąsiadów była molestowana w jednym z najmodniejszych przedszkoli.

Trzy z czterech moich najlepszych przyjaciółek doświadczyły seksu bez obopólnej zgody, gdy były na studiach. Wszystkie wierzyły, że gwałty zostały spowodowane przez ich zachowanie i żadna nie zgłosiła tych zająć odpowiednim organom.

Dwie sąsiadki, które znałam w okresie dorastania, stały się ofiarami kazirodztwa.

A potem była moja historia. Dorastałam na typowych przedmieściach Filadelfii, w Pensylwanii, w rodzinie z klasy średniej. Tak naprawdę żyłam jednak w wirze przemocy, złości i strachu.

Jeśli rozejrzysz się dobrze po swoim życiu, ty również znajdziesz historie dotyczące wszelkiej maści nadużyć – dotyczące zarówno ciebie, jak i znanych ci osób. Być może nigdy nie zwracałaś uwagi na te przypadki, ponieważ były one tak bardzo powszechne.

Niektóre z tych przypadków będą zgłaszane, ścigane i uzdrawiane z wielką łaską i miłością. Być może konieczna była jakaś pokuta. Ale w innych przypadkach, jak na przykład w moim, ból został zignorowany, pozostawiając cenę całkowicie niemożliwą do zapłacenia przez tego, kto go doświadczył.

W momentach, kiedy byłam ofiarą przemocy, moja dusza ulatywała z ciała. W takich momentach nie byłam sobą. Oddzielałam się: od mojego ciała, chowając się bezpiecznie w jakimś starożytnym rodzimym miejscu, zamieszkanym przez wszystkie dusze prześladowanych dzieci, od wieczności aż do dzisiaj. Już nie żyłam w moim ciele. Mogłam wszystko obserwować, ale w tym nie uczestniczyć. Zostałam z tego wypisana. Byłam przybyszką, zagubioną i samotną. Co więcej, nikt nie widział, że mnie nie było.

No cóż, prawie nikt. Prawie, ponieważ Bogini mnie widziała.

Ciebie również widzi. W niewidoczny dla nas sposób zbiera ona te kobiety, które musiały się wymeldować z własnego życia, ponieważ okoliczności wymknęły im się spod kontroli.

To dobra wiadomość.

Siostró, gdziekolwiek byś poszła, z czymkolwiek byś nie miała się zmierzyć, byłam tam. Ty mnie nie znałaś. Ja ciebie nie znałam. Ale byłam tam po twojej stronie, a ty po mojej.

I obie wychodziłyśmy z siebie, czekając.

Na ten moment.

Żeby zrozumieć.

Żeby otrzymać dar, zaproszenie i siłę.

Olśniewającą okazję bycia wyrzuconymi ze Świata Patriarchalnej Kultury i zostania oddanymi w ręce źródła wielkiej transformacji: Cipki.

## Cel podróży: przyjemność

Gdzie twoja cipka doprowadzi cię, gdy rzucisz już jej kluczyki i pozwolisz prowadzić?

Włączenie cipki przeniesie cię w czasie jednocześnie do przodu i do tyłu.

Możesz połączyć się z nieoszlifowaną radością i entuzjazmem, jakie odczuwałeś jako dziecko. Powróci do ciebie niepowstrzymany entuzjazm i radość, wskutek czego odblokujesz miejsca, które od lat były przez ciebie tamowane. Twoja zmysłowość i erotyzm rozpalą się, lśnić świętym światłem i rozjaśniając nim twoje najgłębsze tęsknoty i pragnienia. Zbyt długo spychane na margines, pewne sprawy wrócą na swoje miejsce – z przodu i w centrum – tworząc mapę drogową prowadzącą do życia, które jest żywym, oddychającym dziełem sztuki. Kochający hołd twojej wyższej mocy.

Niesamowite, prawda?

Niesie to jednak za sobą pewną cenę do zapłacenia: rezygnację z członkostwa w ŚPK.

Jest to konieczne, ponieważ twoja cipka będzie chciała zabrać cię w miejsca i robić rzeczy nieaprobowane przez ŚPK. Ponieważ żyłaś w tej kulturze przez tak długi czas, *ty* również możesz ich obecnie nie aprobować. Będzie to przypominało tę sytuację, w której Vera poprosiła mnie o zastąpienie jej w sesji DEMO. Ta część mnie, którą zwykłam nazywać „ja” – która nigdy nawet nie pomyślałaby o zaakceptowaniu podobnej prośby – została zamieniona przez „ja”, które

wydawało mi się zupełnie nieznanie. Nigdy nawet nie chciałam tego nowego, nieustraszonego „ja”. Mimo to zostałam zmuszona do zaakceptowania jej przez głębszą część siebie. Tę, która pragnęła zamaniestować się w moim życiu po tak długim przebywaniu w ukryciu. Ta część mnie prześcignęła moje ego zaaprobowane przez ŚPK.

Ego jest tą częścią nas, która wyszeptuje nasze lęki. „Nie mogę”. „Nie jestem wystarczająco dobra”. „Nie powinnam”. To właśnie ego sprawia, że czujemy wstyd, zwątpienie i niedoskonałość. Jedynym sposobem, aby zmniejszyć głośność naszego ego, jest podkreślenie głośności naszej cipki. Cipka jest częścią nas, która szepcze nasze pragnienia. Mogła szeptać coś w stylu: „Wejź tam i poproś o podwyżkę, na którą zasługujesz” lub „Nie jesteś absolutnie za stara, by umówić się z tym wspaniałym młodym człowiekiem, który się tobą tak wyraźnie interesuje”, albo „Musisz rzucić pracę, której nienawidzisz i napisać książkę, którą zawsze chciałaś stworzyć”. Dzieje się tak, ponieważ cipka jest źródłem przyjemności. A przyjemność – szczególnie orgazm – to kryptonit dla ego. Im więcej masz przyjemności, tym bardziej równy i silny głos emituje twoja cipka. A im silniejszy głos ma twoja cipka, tym bardziej prawdopodobne jest to, że połączysz się z nią z mocą i ufnością – co pozwoli ci wyruszyć w kierunku swoich najgłębiej skrywanych pragnień.

Dlaczego przyjemność stanowi centrum wszystkiego? Jest to uwarunkowane fizjologicznie. Wyjątkowym centrum żeńskiej zmysłowości jest łechtaczka. Jak już wykazaliśmy we wcześniejszym fragmencie tej książki, posiada ona tylko jeden cel: podobnie jak zawarte w niej *osiem tysięcy* zakończeń nerwowych istnieje wyłącznie po to, by produkować przyjemność w kobiecym ciele.

Przyjemność dokonuje absolutnej modyfikacji wszystkich procesów chemicznych zachodzących w twoim organizmie. W obecności czegoś przyjemnego mózg wytwarza związki chemiczne „robiące

dobrze” – endorfiny, oksytocynę, serotoninę i dopaminę. One z kolei pokonują efekty wywoływane przez kortyzol, czyli związek chemiczny odpowiedzialny za „czucie się źle”. Gdy tak się dzieje, proces ten przesuwają równowagę sił wewnątrz ciebie. Kiedy kobieta czuje się naprawdę dobrze w środku, jej pewność siebie wznosi się na wyżyny, a poczucie wstydu paruje, umożliwiając bardziej intensywne życie, niż kiedykolwiek byłaby sobie w stanie wyobrazić. Kobiety zdecydowanie zbyt długo żyły w strachu, złości i wstydzie, wskutek czego trudno im wyobrazić sobie inną drogę. Przyjemność wystrzelują kobietę w kierunku nowego paradygmatu.

Ileokroć mamy przyjemne doświadczenie, zwiększa się przepływ krwi w ciele i uwalnia się tlenek azotu, który z kolei przyspiesza produkcję neuroprzekazników takich jak beta-endorfiny. Te związki przytępią ból i tworzą poczucie euforii – pozwalając nam skuteczniej radzić sobie ze stresem. Gdy masz orgazm, głównymi chemicznymi graczami są dopamina, hormon nagrody; prolaktyna, hormon sytości; i oksytocyna, hormon przytulania. Dodatkowo w cały proces zostaje włączona fenyloetyloamina będąca stymulantem, który jest obecny również w kakao i czekoladzie. Zwiększa ona naszą energię, poprawia nastrój i skupienie. Podczas orgazmu nasze mózgi są zalewane informacjami, zarówno płynącymi z naszej psychiki, jak i od nerwów, których zakończenia mieszczą się w obrębie genitaliów. Istnieją miliony zakończeń nerwowych w łechtaczce, wargach sromowych, szyjce wagi, penisie, jądrach i kroczu. Wszyscy czują się bardzo przyjemnie, gdy nerwy te są stymulowane i pobudzone. Gdy zostaną one odpowiednio pobudzone, nerwy te wysyłają wiadomości do centrum przyjemności w mózgu. Mowa o tej samej części mózgu, która zapala się, gdy jemy coś pysznego, jak na przykład gorzką czekoladę. Samopomoc i terapie są w porządku, ale nie pozwalają osiągnąć chemicznego przeskoku. Przyjemność jest bezpośrednim antidotum na kryzys zaufania i bezsilności kobiet,



z którymi to trudnościami muszą się one obecnie borykać. Podróż od ofiary do bohaterki jest możliwa tylko przez ten przeskok.

Z drugiej strony, jeśli kobieta zaniedbuje tworzenie przyjemności w swoim życiu, organizm produkuje hormony stresu, takie jak kortyzol, adrenalina i noradrenalina. Hormony te ograniczają przepływ krwi, a w wyniku tego spada poziom tlenu azotu. Jakie są tego konsekwencje? Mniej neuroprzekazników – co przekłada się na zwiększenie depresji, rozdrażnienia, smutku, samotności i złości. Istnieją również poważne zagrożenia dla zdrowia: wyższy poziom kortyzolu w organizmie może tłumić odpowiedzi układu odpornościowego i powodować obniżenie libido. Kortyzol zaburza uczenie się i pamięć. Obniża też funkcjonalność układu immunologicznego i gęstość kości, zwiększa ciśnienie krwi, podnosi poziom cholesterolu i powoduje przyrost masy ciała oraz choroby serca.

Po studiowaniu zmysłowości przez tak wiele lat udało mi się przenieść ze zmysłowego pustkowie do krainy mlekiem i miodem płynącej. Moja dotychczasowa nieśmiałość została zastąpiona zaufaniem i radością. Zamiast słuchać mojego ego – głosu wewnętrznego patriarchy, który zamknął mnie na tyle lat – mogę słuchać surowej prawdy mojej cipki. To z kolei doprowadziło mnie do doświadczeń, które w cudowny sposób rozszerzyły moje życie. Cipka pozwoliła mi pisać własną fabułę i żyć poprzez spełnianie moich marzeń i pragnień.

To jest to, czego wszystkie chcemy. Pragniemy doświadczenia, które ciągle pozwala nam przełamywać kolejne ograniczenia i pozostawia nas promiennymi, potężnymi i pełnymi erotyzmu kobietami, jakimi wszystkie powinnyśmy się stać. Zostałyśmy uwarunkowane, by wierzyć, że ludzie poza nami samymi – nauczyciele, rodzice, mężowie lub kapłani i rabini – zrobią to za nas silniej, niż mogłybyśmy to zrobić na własną rękę. Ale jak ktoś mógłby zrobić to lepiej niż my, kobiety, mogące zrobić to całkowicie samodzielnie? Każda z nas ma w sobie boskość. W każdej z nas mieszka prawdziwa Bogini. Ona chce

mieć swój głos, swój wybór, swój dzień w promieniach słońca. Cipka została zasypiana pięcioma tysiącami lat patriarchalnego warunkowania, ale na szczęście jest gotowa do ponownego ujawnienia się.



## CIPKOWE KONSULTACJE

Jedna z moich studentek miała ciekawy i wartościowy sposób na zwiększanie głośności jej cipki. Po ignorowaniu jej przez trzy dziesięciolecia, nie było łatwo usłyszeć, co też mówi cipka. Zakupiła więc pluszaka w kształcie cipki i położyła go na łóżku. Konsultowała się z nim co rano, zanim naprawdę rozpoczęła swój dzień. „Cipko, czy chcesz nosić czerwoną sukienkę czy niebieską?“, „Cipko, chcesz wyjść wieczorem czy zostać w domu?“. Mówiąc głośno do reprezentacji rzeczywistej cipki, pomogła samej sobie wyczuć prawdziwe odpowiedzi. Z czasem nauczyła się własnej perspektywy i nowego punktu widzenia. Dużo łatwiej było jej wyrażać swoje opinie w świecie zewnętrznym, gdy już je na dobre przyswoiła sama w sobie. Jeśli nie chcesz kupować lalki w kształcie cipki, możesz posługiwać się lusterkiem, by konsultować wszystkie swoje wybory z rzeczywistą cipką. Możesz również po prostu trzymać nad nią dłoń podczas zadawania pytania.

Potrzebujesz własnej maskotki w kształcie cipki? Zajrzyj do Dodatkowych źródeł na końcu tej książki.





ROZDZIAŁ 4

## ŁECHTACZKACJA

*Ślubowanie cipce:*

*Ślubuję wierność cipce i rewolucji przyjemności, za którą stoi osiem tysięcy zakończeń nerwowych zaprojektowanych przez Boginię.*

*Ślubuję wierność jednej zamaskowanej społeczności pragnącej przyjemności i lechtaczki dla wszystkich.*

– Mama Gena

Kiedy się zgubiłaś i masz tego pełną świadomość, rozumiesz jednocześnie, że koniecznie musisz znaleźć drogę powrotną do domu. Następnie podejmujesz odpowiednie kroki, by zmienić swoją sytuację. Wypytyujesz ludzi, którzy mogliby znać właściwą drogę. Sprawdzasz swoje położenie na mapach. Włączasz swój GPS i wpisujesz do niego swój adres, by doprowadził cię bezpiecznie do domu.

Co jednak zrobić, jeśli nie masz świadomości posiadania GPS-a? Co, jeśli jest on dosłownie na wyciągnięcie ręki, ale nie masz zielonego pojęcia, że się tam znajduje?

A co gorsza, jeśli jesteś zagubiona od tak długiego czasu, że sama nie zdajesz sobie sprawy, że się zgubiłaś? Wydaje ci się, że skoro sprawy tak wyglądały od zawsze i nadal tak wyglądają, powinny również wyglądać identycznie w przyszłości.

Powyższy opis znacząco odpowiada sytuacji, w jakiej obecnie znalazły się kobiety.

Jesteśmy tak przyzwyczajone do nienawidzenia naszych kobiecych ciał, tak zindoktrynowane w kwestii lekceważenia ich bijącego serca i duszy naszej kobiecości – cipki – że nawet nie uznajemy, że mogłybyśmy czuć w jakikolwiek inny sposób. *Kobiety nie mają pojęcia, że nienawidzenie siebie jest w rzeczywistości konsekwencją nienawidzenia naszych cipkek.* Sądzimy, że nienawidzimy siebie, bo coś jest z nami nie tak. Nawet do głowy nie przychodzi nam to, że możemy się tak czuć wskutek wyparcia się esencji naszej kobiecej natury. Żadna kobieta przy zdrowych zmysłach nie chciałaby dostrzec powiązania pomiędzy tym, jak myślimy o naszych cipkach, a faktem, że wśród stu dziewięćdziesięciu siedmiu szefów państw w dzisiejszym świecie znajdują się tylko dwadzieścia dwie kobiety. Kiedy pytaliśmy, dlaczego kobiety zajmują kierownicze stanowiska tylko w dwudziestu jeden z pięciuset największych pod względem przychodów firm w Stanach Zjednoczonych, cipki absolutnie nie były uznawane za element tej dyskusji. Nie chciałyśmy dostrzegać połączenia między faktem, że kobiety zostały nauczone, że ich cipki są obrzydliwe i problematyczne, a statystyką mówiącą, że stanowią one zaledwie osiemnaście procent osób zasiadających w amerykańskim kongresie.

Ale cipka ma wszystko, czego potrzeba, by coś z tym zrobić.

*Myśli stają się rzeczami.*

Bigoteria to seria myśli, które stały się rzeczywistością.

Na przykład często wydaje się, że wielu Palestyńczyków nawet nie kwestionuje tego, że nienawidzą Izraelczyków i vice versa. Po pro-

stu wydaje się, ich relacje od zawsze kształtowały się w ten sposób. Wszelka próba wyrażenia innej opinii zakończyłaby się zagrożeniem pozycji społecznej osoby ją wyrażającej. Twoi najbliżsi prawdopodobnie zdecydowanie sprzeciwiliby się konieczności wyrażenia innej opinii niż opartej o rywalizację obu wrogich frakcji.

Sytuacja kobiet jest pod wieloma względami bardzo podobna.

Jeśli nauczyłam się siebie nienawidzić i w sobie wątpić od mojej matki, to muszę przyjąć jej punkt widzenia, jeśli chcę pokazać swoją miłość do niej. W przeciwnym razie wykazałabym jej brak szacunku. Muszę nienawidzić siebie, bo ją kocham i chcę, żeby ona również mnie kochała.

Potem kontynuowałabym przekazywanie swojego dziedzictwa i zarażałabym moją córkę i córkę mojej córki punktem widzenia, który dominował w moim rodzie. Mowa o punkcie widzenia, którego nikt nigdy nie kwestionował, ponieważ został on wtłoczony w każdą kobietę, jaką kiedykolwiek spotkałam. Kobiety szerzą zjadliwy stan zwątpienia i nienawiści do siebie, nie wiedząc nawet, że same zostały nim zanieczyszczone. To trochę jak przeziębienie w styczniu – wszyscy po prostu wydają się je łapać.

Jak więc możesz wyjść z długotrwałego okresu kulturalnej amnezji?

Jak możesz – jak to ujął poeta Galway Kinnell – „od nowa nauczyć się rzeczy zwanej pięknem”? Jak możesz unieść lusterko ukazujące wewnętrzne i zewnętrzne kobiece piękno, kiedy ledwo jesteś w stanie zmierzyć się ze swoim odbiciem?

Dokonasz tego poprzez *łechtaczka*.

*Łechtaczka* jest moim zabawnym i frywolnym określeniem na niezwykle głęboki i ważny proces. To wprowadzenie kobiety do głębokiego zasobu wiedzy o surowej, inspirującej prawdzie o jej ciele i uczenie jej, jak kochać tę prawdę w rzeczywistym świecie. Nauczenie jej, jak podczas każdego kolejnego dnia życia być sprężyną

z jej cipką. Łechtaczka oznacza uczenie się głębokości i rozległości daru urodzenia się kobietą. To nauka o tym, czego cipka musi nas nauczyć, fizycznie i na inne sposoby, dzięki czemu możemy żyć jej prawdą w naszym życiu. Tak, żebyśmy mogły zaprowadzić naszego partnera tam, gdzie jest nasze osiemdziesiąt osiem klawiszy i nauczyć go na nich grać. Tak, żebyśmy mogły stać się prawdziwie wykształconymi w języku kobiet, języku Bogini, języku boskości.

Zaczerpnęłam termin *łechtaczka* około piętnaście lat temu od Vanessy, jednej z moich studentek. Udała się ona na kilka randek z facetem, który, co szokujące, doskonale wiedział, jak traktować ją i jej cipkę. Ona zaś nie była przyzwyczajona do temu podobnych doświadczeń, ponieważ do tego dnia spotykała przede wszystkim mężczyzn, którzy nie mieli pojęcia, co zrobić, żeby ją zadowolić. Zadowolona, nazwała tę nową miłość interesującym określeniem „łechtaczka”. Sama zauważyłam, że im bardziej Vanessa doświadcza łechtaczki, tym więcej ma miejsca dla własnej przyjemności i odkrywa, co sprawia, że jej cipka jest szczęśliwa. Im była w tym bardziej zaawansowana, tym więcej przyciągała mężczyzn potrafiących traktować ją zgodnie z oczekiwaniami. W ten sposób świat zewnętrzny odpowiedział na jej wewnętrzną przemianę.

Jak się okazuje, łechtaczka musi zaczynać się od tego, kto jest właścicielem cipki.

Funkcja wynika z formy. Optymalne warunki do rozkwitu cipki są dokładnie takie same jak te, w których rozkwita cała *kobieta*.

Nabierze to sensu, gdy zrozumiesz, że cipka stanowi naszą siłę wyższą. Jest ona naszą najgłębszą intuicją, naszym połączeniem z niewypowiedzianą, wymykającą się wszelkiej logice prawdą. Jest ona miejscem, w którym spotyka się nasze człowieczeństwo i boskość.

Ona do nas mówi. Ona będzie szeptała: „Wiem, że już jesteś spóźniona, ale nie zamawiaj taksówki. Wybierz metro”. Nie słuchamy jej

i dlatego tkwimy później w drogowym korku, definitywnie tracąc szansę na zdążenie na spotkanie.

Ona jest tam, kiedy oferowana jest świetna praca, która będzie wyglądać tak dobrze w CV. Ale gdy decydujemy się na przyjęcie oferty, a co za tym idzie na zamknięcie w sześcianach korporacyjnych boksów z fluorescencyjnym oświetleniem zwieszającym się nad głowami, mówi: „Proszę, nie. Nie rób tego. Nienawidzę takich miejsc”. A my jej mówimy, żeby się zamknęła, ponieważ jest to najlepsza oferta, na jaką prawdopodobnie mogłybyśmy kiedykolwiek liczyć. Przyjmujemy pracę, a w ciągu trzech miesięcy jesteśmy na lekach antydepresyjnych i zastanawiamy się, dlaczego nie możemy pozbyć się poczucia nieszczęścia, kiedy nasze życie na papierze wygląda tak cholernie dobrze.

Ona towarzyszy nam na randkach. Choć facet wydaje się nam fantastyczny, ona widzi coś zgoła innego: „Coś jest z nim nie w porządku. Powinnyśmy stąd zmykać”. Nie słuchamy jej. Sześć miesięcy i trzy nowe numery telefonów później udaje się nam uwolnić od uporczywego stalkera, z którym zetknął nas los.

Nie słuchamy jej nawet w kwestiach seksu.

Czy poszłaś kiedykolwiek z kimś do łóżka i zaczęłaś odczuwać ból, ale pomimo tego nie przerwałaś stosunku? Twoja cipka była tam wtedy z tobą i chciała cię wyzwolić z zaistniałej sytuacji, ale ty nie chciałaś jej wysłuchać. Byłaś bardziej przyzwyczajona do słuchania *jego*.

Czy kiedykolwiek powstrzymałaś swojego partnera przed dalszym zaspokajaniem ciebie, bo w twojej głowie pojawiła się myśl: *To trwa zbyt długo?* Cipka pragnie, by trwało to tak długo, jak to tylko możliwe. Ona chce mieć najwięcej przyjemności, jak to tylko możliwe. Ona nie wymaga pośpiechu. Ona wie, że jest najbardziej interesująca, fascynująca i wspaniała. Ona wie, że nie ma lepszego

sposobu dla ciebie i twojego partnera na spędzenie czasu niż zadowalanie jej.

Czy byłaś kiedykolwiek na randce z osobą, którą nie byłaś zainteresowana, ale dałaś się jemu bądź jej przelecieć tylko dlatego, że było to łatwiejsze niż powiedzenie prawdy? Cipka chce, żebyś nauczyła się mówienia prawdy. Ona myśli, że to najważniejsza rzecz na ziemi i dlatego nie zostawi cię samej oraz będzie cię ciągle pociągać za rękaw, żebyś i ty o tym nie zapomniała.

Czy twój partner kiedykolwiek próbował ci zaimponować własną siłą – czyli rznąć cię, dopóki twoja cipka nie zaczęła przypominać papieru ściernego – a ty wciąż jęczałaś: „Tak... tak... tak”? Twoja cipka nie popiera również takiego zachowania i nie chce, żebyś myślała, że jest ono w porządku. Cipka uważa, że zasługuje na ochronę.

Nie słuchamy jej, a powinnyśmy. Cipka bowiem wie.

Jak stwierdziła pisarka Natalie Angier, twoja lechtaczka jest właściwie małym mózgiem. W swojej książce zatytułowanej *Woman: An Intimate Geography*, Angier wyjaśnia, jak jej lechtaczka gromadzi informacje pochodzące ze świadomości, podświadomości, podwzgórza, kory mózgowej i obwodowego układu nerwowego. Ten „minimózg” śledzi to wszystko w twoim imieniu, podczas gdy ty nie jesteś tego świadoma. Ma zdolność do odbierania, dostrzegania i wyczuwania. Twoje ego można oszukać, ale twojej cipki już nie. Ona może wyczuć prawdę kryjącą się za pozorną prawdą.

Cipka jest twoim wbudowanym medium, własnym wewnętrznym przewodnikiem, twoją różdżką. Nie trzeba dzwonić pod numer 0-700-wróżka, zatrudniać zaklinacza aniołów ani umieszczać na swojej liście płac astrologa. Twoja cipka jest wszystkim tym i czymś o wiele więcej. Cipka może pomóc w rozeznaniu kolejnych mądrych kroków, jak również zdecydowaniu się na następną szokującą przygodę, kolejną miłość i pasję. Gdy zostaniesz wyprowadzona do swojej wyższej mocy – swojej Wielkiej Cipki w Niebiosach, ist-



niejącej w tobie od zawsze – możesz poruszać się z ufnością po całym świecie. Ona zna cię tak dobrze. Ona kieruje całą twoją uwagę na *ciebie*. Kiedy jej słuchasz, nie zaparkujesz samochodu na tym opuszczonym parkingu późno w nocy, ponieważ będzie ją to przerażało. Możesz umówić się z tym fajtłapowatym facetem na drugą randkę, ponieważ coś w nim podoba się twojej cipce. Zdecydujesz się odrzucić pozornie wymarzone oferty pracy, a co za tym idzie zrezygnujesz z zamknięcia w sześcianach korporacyjnych boksów z fluorescencyjnym oświetleniem zwieszającym się nad głowami, a zamiast tego przyjmujesz gorzej płatną ofertę pracy w Starbucks. Dzięki tej decyzji będziesz mieć jednak więcej wolnego czasu, wskutek czego uda ci się napisać swoją pierwszą powieść, która ostatecznie pozwoli ci zarobić więcej pieniędzy, niż mogłabyś sobie wymarzyć. Powiesz kochankowi, co lubisz, jak również o tym, z czym *nie* czujesz się dobrze. Nie będziesz już liczyć na mediumiczną moc swojego męża lub kochanka i nie będziesz zakładać, że sami domyślą się, jak cię zadowolili. Zamiast tego weźmiesz w dłonie wodze i pokierujesz partnerem, samodzielnie badając, dokąd chcesz dojść i gdzie go doprowadzić. Będziesz mogła pokazać partnerowi, co sprawia, że cipka jest szczęśliwa, co sprawia, że śpiewa, a co sprawia, że zaczyna jęczeć.

W skrócie, przejmiesz kontrolę nad swoim zmysłowym przeznaczeniem.

W jaki sposób? Poprzez uczenie się swojego ciała. Już sprawdzałaś, co włącza twoją cipkę, a co ją wyłącza. Jesteś w stanie wyczuć, czego chce i nie boisz się eksperymentować. Ufasz jej tak bardzo, że kiedy mówi, że ma już dość, powstrzymujesz swojego kochanka w trakcie stosunku, jeśli czujesz, że jego penis podrażnia cię lub zbyt ociera. Możesz jej zaufać. Podobnie jak ufasz apetytowi, ona zatrzyma cię, gdy będzie syta i nie ma sensu zmuszanie jej do czegokolwiek więcej. (Może z wyjątkiem odrobiny czekolady od czasu do czasu).

Stałaś się dosłownie *złechtaczkowana*.

## Praca domowa: Spytaj swoją cipkę

Twoja cipka jest zarazem twoją intuicyjną wiedzą, wyższą siłą i zaklętą w tobie mądrością. Dzięki wykorzystaniu niniejszego ćwiczenia pozwolisz się jej prowadzić.

**Krok 1:** Pomyśl o decyzji, którą podejmujesz w tej właśnie chwili. Może być to coś wielkiego, jak zmiana kierunku twojej kariery, jak i małego, jak to, co masz zamiar zjeść na obiad.

**Krok 2:** Następnie połóż jedną dłoń na swojej cipce. Możesz zrobić to bezpośrednio na niej, jak i na ubraniu. Decyzja w tej kwestii należy wyłącznie do ciebie.

Poczuj ją. Odnotowuj w umyśle wszelkie odczucia, a następnie je wynotuj.

**Krok 3:** Kiedy już nawiążesz kontakt z cipką, wyszepecz w jej kierunku pytanie. Możesz to zrobić zarówno na głos, jak i w ciszy, wypowiadając je wyłącznie w swoim umyśle.

Przykładowo: *Cipko, czy powinnam pójść na randkę z tym facetem poznanym na portalu randkowym?*

**Krok 4:** Teraz wsłuchaj się w jej odpowiedź. Czy powiedziała: tak? A może: nie? Cokolwiek usłyszysz, możesz temu zaufać.

Nawet gdybyś robiła to wyłącznie dla zabawy, wykonaj polecenie cipki. Odnotuj osiągnięty w ten sposób rezultat.

**Krok 5:** Dzień później zadaj jej pytanie dotyczące całkowicie innego tematu. Tym razem postąp jednak odwrotnie, niż sugeruje ci cipka. Ponownie odnotuj osiągnięty rezultat.

Który sposób postępowania przyniósł ci lepszy efekt?

Pamiętaj, że prowadzisz właśnie badania nad przyjemnością. Nie ma tu niczego właściwego ani niewłaściwego, nie istnieje dobre ani złe. Jesteśmy po prostu w trakcie misji badawczej.

## Dlaczego potrzebujemy łechtaczki

Łechtaczka jest rdzeniem i bijącym sercem. Definiuje, kim i czym jest kobieta we współczesnym świecie. Jest napakowana całą masą potencjału, przyjemności i władzy. Teraz, w tym świecie, jesteśmy przyzwyczajone do niepodnoszenia wzroku powyżej penisa. I nawet jeśli kobieta nie jest zaznajomiona z danym penisem albo podejmuje ze znajomym penisem nową grę, mężczyźni czują się tak cholernie wygodnie, instruując kobiety, jak chcą być przez nie obsługiwani. Kobiety nigdy nie są zachęcane, by szukać czegoś więcej, oczekiwać innego dotyku, dowiadywać się czegoś więcej na swój temat czy eksperymentować. Byłyśmy zachęcane do symulowania Śnieżki lub Śpiącej Królowej – czyli po prostu bezwładnego leżenia w nadziei, że nasz książę wie, co robi. Dbamy o to, by nasze dzieci posiadały umiejętność prowadzenia samochodu, zanim pozwolimy im samodzielnie wybrać się gdzieś autem, ale praktycznie nie słyszymy o matkach uczących własne córki informacji dotyczących samodzielnego zapewniania sobie przyjemności. Nie słyszymy również o ojcach wyjaśniających synom, jak mogą zająć się cipką. Gdybyśmy usłyszały o czymś takim, uznałybyśmy to za coś przerażającego.

My, kobiety, wszystkie zostałyśmy zaprzysiężone do realizowania jakiegoś kodu wstydu. Uczymy się oglądać dochodzących mężczyzn, a potem same oceniamy siebie jako niewłaściwe, ponieważ cipki nie działają tak szybko, sprawnie i wydajnie jak penisy. Używamy męskich wartości jako standardu, a co za tym idzie postrzegamy same siebie jako niewłaściwe i nieistotne.

Gdybyśmy działały w zgodzie z zasadami łechtaczki, nasze życie byłoby zupełnie inne.

Na świecie nie byłoby przemocy i nadużyć, ponieważ wszyscy byliby gotowi do wyrażania swoich najgłębszych uczuć i zwracaliby uwagę na odpowiedź udzielaną im przez inne osoby.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

**Regena Thomashauer** (znana również jako „Mama Gena”) sama w sobie stanowi rewolucję: jest ikoną, nauczycielką, autorką, matką oraz założycielką i dyrektorką Szkoły Sztuk Kobięcych. Wierzy, że kobiety są największym niewykorzystanym zasobem naturalnym na planecie. Uczy je ponownego podłączania się do ich wrodzonej kobiecej mocy w celu stworzenia życia, które pokochają.

Nie jest tajemnicą, że kobiety są dziś niedoceniane w domu, pracy jak również w związkach. Zbyt wiele z nas jest w stanie wojny z własnym ciałem i pozostaje odłączona od rzeczywistości. A wszystko przez cipkę. Jest ona uświęconą częścią ciała, której zabroniono nam czcić, a która stanowi ogromne źródło kobiecej mocy.

### Dzięki tej książce:

- poznasz kluczowe praktyki służące odkrywaniu własnych potrzeb i marzeń,
- zakończysz wieczną wojnę ze swoim ciałem i dostrzeżesz jego piękno, świętość i siłę,
- nauczysz się kontrolować i organizować swoje obowiązki, określisz czas dla rodziny i znajomych,
- dowiesz się jak odzyskać zmysłowość i dlaczego jest ona tak ważna dla rozwoju duchowego, intelektualnego i emocjonalnego,
- posiędziesz sztukę flirtowania, która sprawi, że przyciągniesz partnera o jakim marzyłaś,
- poradzisz sobie w każdej kryzysowej sytuacji.

### Rewolucja Twojej kobiecości.

Patroni:

**DOLCEVITA**  
celebruujemy życie



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-7377-842-9



9 788373 778429