

Dr Svetlana Zdravković

doktor psihologije, jungovski analitičar
specijalista medicinske psihologije

SEKS

Kako da prevaziđeš samu sebe

ilustrovao Dobrosav Bob Živković

■ Laguna ■

Sadržaj

PREDGOVOR.....	13
-----------------------	-----------

UVOD

Zašto nam je seks toliko važan	19
Zašto nam je seks toliko teško dostižan.....	20
Šta nam kvari seksualni doživljaj.....	21
Kakve su šanse da postanete bolja ljubavnica.....	22

ODNOS PREMA SOPSTVENOM TELU I TELU PARTNERA

Poznajete li sopstveno telo.....	25
Volite li svoje telo.....	27
Poznajete li partnerovo telo.....	29
Volite li partnerovo telo	30
Čitavo telo – erogena zona	32
Telo i ogledalo	33

ODNOS PREMA SOPSTVENOJ PSIHI

I PSIHI PARTNERA

Da li znate ko ste.....	39
Prepoznajete li sopstvene želje.....	42
Poznajete li partnera kao osobu.....	43
Šta od partnera očekujete	45

MOTIVACIJA ZA SEKS SA DRUGIM

Snižavanje napetosti.....	49
Rekreacija „zdravlja radi“	50
Popunjavanje praznine.....	51
Popularnost u društvu	52
Narcizam.....	53
Seks kao obaveza – „tako treba“	54
Strast i fizička privlačnost.....	57
Strast, zaljublivanje i ljubav	61

Copyright © 2015 Svetlana Zdravković
Illustration copyright © 2015 Dobrosav Bob Živković

Copyright © 2015 ovog izdanja, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom
pomažete razvoj projekta odgovornog
korišćenja šumskih resursa širom sveta.
SW-COC-001767
© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

LJUBAV I SEKS

Potruga za ljubavlju preko seksa	65
Seks bez ljubavi – „just sex“ (samo seks).....	66
Ljubav bez seksa.....	67
Seks sa ljubavlju	69

KVALITET KOMUNIKACIJE S PARTNEROM

(Ne)pričanje o seksu.....	73
Projekcije na partnera i seks.....	75
Partner kao stvarna osoba	77
(Ne)postojanje bliskosti – fizičke i emotivne	78
Postojanje (ne)poverenja između partnera	79

AKTIVNOST I PASIVNOST U SEKSU

(Ne)spontanost u seksu	83
Fiksiranost za određenu ulogu	83
Muškost i ženskost u seksu.....	85
Raznovrsnost u seksualnim odnosima	86

PRIVLAČNOST I STRAST U SEKSU

„Hemija“ – da ili ne?	91
Telo ne laže	92
Važnost lepog lica i zgodnog tela za dobar seks	93
Spoljašnja <i>versus</i> unutrašnja lepota.....	95
Intelektualna razmena kao izvor strasti.....	96
Šta nas najviše privlači kod partnera	97

TAKTILNOST I SEKS

Važnost dodira za seks	101
Ljubljenje i seks	102
Predigra, maženje i seks.....	104
Distanca i seks.....	105

SEKSUALNOST U RAZLIČITIM ŽIVOTNIM DOBIMA

Adolescenti i seks.....	111
Odrasli i seks	113

Kriza srednjih godina i seks	116
Starost i seks	118

TEŠKOĆE I PROBLEMI U SEKSU

Impotencija.....	123
Frigidnost	127
Ejakulacija prekoks.....	130
Dosada i usporenost.....	132
Odsustvo predigre	133
Klitoris – čemu to	136

APETITI U SEKSU

Veliki apetit i mali apetit.....	141
Kratak seks i onaj koji dugo traje	141
Čest i redak seks.....	142
(Ne)usklađenost partnera po pitanju seksualnog apetita.....	144

STRAHOVI I SEKS

Strah od vezivanja.....	149
Strah od otvaranja	150
Strah od prepuštanja	151
Strah od odbacivanja.....	152
Strah od neuspeha	153
Strah od žena.....	154
Strah od muškaraca	155

PSIHIČKE TEGOBE I SEKS

Depresija i seks.....	163
Anksioznost i seks	164
Agresivnost i seks	166
Stres, trauma i seks	168

PREDRASUDE I STEREOTIPI VEZANI ZA SEKS

Seks kao obaveza.....	173
Seks kao rekreacija	174
Žena podređena – muškarac dominantan	175

Rigidan seks.....	176
Seks kao sredstvo reprodukcije.....	177
Treba se čuvati za „pravog“.....	179
Klitoralni <i>versus</i> vaginalni orgazam.....	181

KAKO UPROPASTITI SOPSTVENI

SEKSUALNI DOŽIVLJAJ?

Ispunjavati partnerove seksualne želje po svaku cenu.....	185
Zanemarivanje sopstvenih želja i potreba.....	187
Jurnjava za orgazmima.....	189
Glumiti orgazam i pričati da je seks bio dobar ako i nije.....	191
Osećanje krivice zbog slobodnog ponašanja u seksu.....	193

NOĆNE MORE MUŠKARACA

Njegova veličina vas neće zadovoljiti.....	197
Erekcija neće biti dovoljna.....	198
Neće uspeti da vas zadovolji.....	199
Neće moći dovoljno dugo i/ili dovoljno često.....	201
Doživće kritiku i zameničete ga drugim „mužjakom“.....	202

NOĆNE MORE ŽENA

Nećete mu biti dovoljno privlačni.....	207
On će misliti samo na sebe pa vi nećete doživeti orgazam.....	209
Iskoristiće vas samo za seks i ostaviće vas.....	210
Neće vas zavoleti.....	212
Naći će drugu.....	213

POSLEDICE LOŠEG SEKSA

Agresivnost i napetost među partnerima.....	219
Pasivna agresija i izbegavanje bliskosti.....	220
Stvaranje prostora za trećeg.....	221
Gubitak ljubavi i vezanosti.....	224
Obezvredivanje partnera.....	225
Razočaranost i depresivnost.....	226
Osećanje krivice zbog neuspeha.....	228

ZAVISNOSTI I SEKS

Alkohol i seks.....	231
Droga i seks.....	233
Zavisnost od kompjutera – <i>sajber</i> -seks.....	236
Zavisnost od seksa – <i>nimfomanija</i> i <i>satirijaza</i>	241

OTUĐENOST I SEKS

Partner kao seksualni objekat.....	247
Virtuelni, <i>sajber</i> -seks i otuđenost.....	248
Potreba za kontrolisanjem drugog i seks.....	250
Mišljenje i seks.....	251

SEKS I KONDICIJA

Važnost fizičke snage i izdržljivosti.....	255
Značaj sporta za seks.....	256
Umor i seks.....	257
Zdravstveno stanje i seks.....	258
Utreniranost i žestok seks.....	259

IZBOR PARTNERA

Heteroseksualni izbor.....	263
Homoseksualni izbor.....	269
Biseksualnost.....	272
Transseksualnost.....	275
Transvestizam.....	277

NESVESNO I SEKSUALNOST

Snovi i seks.....	281
Aktivna imaginacija i seksualnost.....	286
Svest hoće jedno, nesvesno želi drugo.....	289
Pobuna nesvesnog zbog neadekvatnog izbora partnera.....	292

HUMOR I SEKS

Značaj humora i smeha za seks.....	297
Humor olakšava prepoznavanje i prihvatanje problema.....	298
Humor relativizuje rigidan stav i premošćuje inhibicije.....	300
Humor povećava spontanost i uvodi novu perspektivu.....	303

KAKO DA MAKSIMALNO UŽIVATE U SEKSU

Doživite seks kao kreativnu igru	309
Uvećajte osetljivost za telesno i taktilno	310
Imajte seksualni odnos sa osobom, a ne sa „objektom“	312
Budite slobodni i spontani u seksu	314
Negujte svoje telo i brinite o njemu	315
Imajte seks s partnerom kojeg poznajete.....	318
Radite na svojim seksualnim problemima.....	319

KAKO DA UVEĆATE SVOJE SEKSUALNE KAPACITETE?

Stičite iskustvo, a ne „neiskustvo“	325
Od svakog partnera naučite nešto novo	327
Eksperimentišite i budite otvoreni u seksu	328
Naučite da volite sebe na pravi način.....	330
Budite iskreni prema sebi i prema partneru	332
Učite da razlučujete bitno od nebitnog.....	335
Budite „disciplinovani“ tj. posvećeni	336

DODATNI FAKTORI KOJI OLAKŠAVAJU OSLOBAĐANJE**SEKSUALNE ENERGIJE**

Igranje (<i>dancing</i>) i seksualnost	341
Muzika i seksualnost	344
Prostor i seksualnost	347
Značaj meditacije i fokusiranja na svoje unutrašnje biće.....	349
Odeća, boje i seks	352
Mirisi i seksualnost.....	355
Masaža i buđenje seksualne energije.....	358

ULOGA PSIHOTERAPIJE U DOSTIZANJU SEKSUALNOG**PROCVATA**

Suočite se sa strahovima i pogrešnim uverenjima	365
Prihvatite sebe i sopstvenu seksualnost	367
Naučite da se kreativnije odnosite prema seksu.....	369
Osvestite komplekse koji kočte vaše slobodno izražavanje.....	372
Oslobodite se straha od sopstvenih nagona i fantazija.....	374
Održavajte vezu između svesti i nesvesnog.....	378
Otkrijte sopstvenu autentičnost u seksu i šire	380

ZA KRAJ	385
LITERATURA	386
O AUTORKI	389

Predgovor

Otkud ovakav naziv knjige: *SEKS*? Iskristalisao se sam po sebi, budući da se tema čitave knjige vrti oko seksa i bavi se njime. S koje god strane počeli da čitate poglavlja i oblasti koje se detaljno obrađuju, doći ćete do njene središnje tačke i lajtmotiva, a to je – seks.

Precizno izdvojena područja koja se posmatraju kroz prizmu seksualnosti i seksualnog zadovoljstva preispituju se kako bi vam se pomoglo da u isto vreme steknete celovitu predstavu o temi kojom se bavimo, kao i o mnogobrojnim detaljima neophodnim za istinsko, ne samo intelektualno, razumevanje seksa. Ovakav pristup smatram veoma važnim kako bi se izbegle zamke tipa „Ne vidi šumu od drveća“ ili „Ne vidi drveće od šume“. Velika pažnja posvećuje se analiziranju brojnih oblasti ljudskog života i funkcionisanja. Seksualnost je lajtmotiv koji se provlači kroz svaku od njih.

Ova knjiga pruža mogućnost čitateljki da, s jedne strane, shvati koje poteze je do sada povlačila, a nije trebalo, kao i šta nije uzimala u obzir a trebalo je zarad kvalitetnog i ispunjavajućeg seksualnog doživljaja.

Podnaslov „*Kako da prevaziđete samu sebe*“ takođe nije slučajan. Umesto rečenice tipa „Kako da postanete najbolja ljubavnica“ ili „Kako da postignete savršeno ili optimalan seks“, izbor je pao na prvi podnaslov. Vrlo je diskutabilno i neodređeno šta je za koga najbolje, savršeno ili optimalno.

Dugogodišnje kliničko iskustvo u radu s ljudima nebrojeno puta mi je pokazalo da se *značenje istog sadržaja ili psihološke predstave može mnogo razlikovati zavisno od osobe o kojoj je reč*. Ono što je za nekoga maksimum, za nekog drugog je tek zagrevanje. Situacija koja u osobi A izaziva strah,

za osobu B predstavlja izazov i inspiriše je da novinu isproba. Nešto što jednog ispunjava, drugog može da preplavi i da mu bude previše. *Sušтина poruke je da ovako formulisana knjiga omogućava svakoj od vas da pronađe pravu meru za sebe, svoj merak i svoj maksimalni seksualni doživljaj.* Ništa nije vrednije u odnosu na nešto drugo, jer – kao što znamo – „o ukusima ne vredi raspravljati“. Isto to može se primeniti na seksualnost i na doživljaj vrhunskog seksa.

Međutim, ono što zaista jeste važno i čime se ima smisla baviti jeste mogućnost da svaka devojka i žena nadmaši samu sebe i postavi sama sebi (ili zajedno s partnerom) izazove koji će je, ukoliko im odgovori, istinski zadovoljiti i usrećiti u seksu.

U knjizi se, kao što ćete imati prilike da vidite, kombinuju i kreativno međusobno prepliću ozbiljan tekst i humor (uz obostrano maksimalno zadovoljstvo i nadahnuće!). Združeni su ozbiljno prorađivanje tema bitnih za razumevanje i poboljšavanje seksualnog doživljaja i urnebesno zabavni crteži kako bi se postigao najbolji mogući efekat. Česta je situacija (čast izuzecima!) ili da se s temom seksualnosti sprda, tako da izostaje svako dublje bavljenje njome, ili da se suvoparno, gotovo rendgenski, posmatraju teme vezane za seksualnu (dis)funkcionalnost. Oba navedena pristupa mogu u priličnoj meri da deluju demotivišuće i da demorališu potencijalnog tragača za ultimativnim seksualnim doživljajem.

Autori (pisac teksta i ilustrator) složili su se i oduševili potentnošću ideje da kreativno kombinuju stručno obrađen tekst i humor uobličeni u crteže. Jedno se nadopunjuje s drugim, jedno drugo podstiče i inspiriše, kao što je to u seksu i u svakoj drugoj kreativnoj igri.

Uloga i vrednost humora, kako u životu tako i u psihoterapiji, odavno je prepoznata, ali nedovoljno istaknuta.

Različite životne situacije, teškoće i muke koje nastojite da prevaziđete mogu se sagledati iz potpuno drugačije i sveže perspektive ukoliko uspete da ih posmatrate i kroz humor.

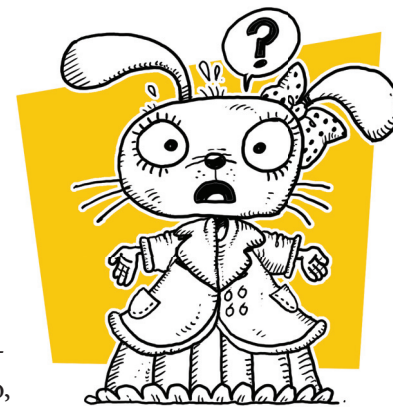
Ovde se ne radi o ismevanju i obezvređivanju važnosti nekog događaja ili doživljaja uz (zlo)upotrebu humora. *Bitno je otvorenih očiju sagledati situaciju i eventualni problem kako biste nešto novo naučile i nešto promenile. Međutim, uz pravu dozu i kvalitet humora, mogu se smanjiti anksioznost, stid, strahovi, predrasude, prevazići stereotipni obrasci ponašanja i svi drugi ometajući činioci koji vas eventualno koče i onemogućavaju vam da, u ovom slučaju, u najvećoj mogućoj meri koristite svoju seksualnu energiju i kreativni potencijal u seksu.*

Uvod

Zašto nam je seks toliko važan

Kao što se na samom početku može videti, uopšte se ne postavlja pitanje je li nam seks važan. Osim omanje grupe seksualno autentično nezainteresovanih, velika većina ljudi sprovodi najrazličitije, ponekad veoma teške i mučne procedure u potrazi za većim i kvalitetnijim seksualnim zadovoljstvom. Menjajući svoj lični opis, povećavajući ili smanjujući svoje seksualne atribute, oblačeći se na ovaj ili onaj način u neudobnu ili sputavajuću odeću, *glumeći nešto umesto bivajući neko – mnogi se trude da, često intruzivnim metodama i spoljašnjim promenama, zamaskiraju i nadomeste odsustvo pravog rada na poboljšanju kvaliteta svog seksualnog života.*

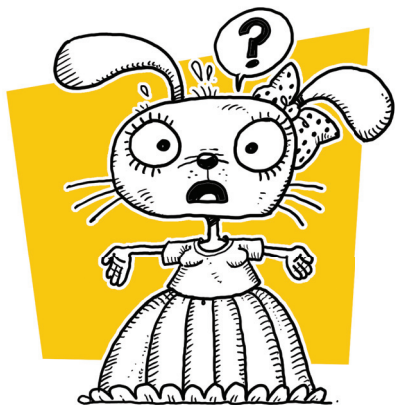
Fenomenalno seksualno iskustvo može da izazove najrazličitija pozitivna osećanja i efekte koji se razlikuju od osobe do osobe – i zato toliko čeznemo za njim! Čovek može da se oseća dobro, zadovoljno, rasterećeno, inspirisano, razigrano, razdragano, fascinirano, iznenađeno, oraspoloženo, živo, živahno, zdravo umorno, zapanjeno, preplavljeno, motivisano, probuđeno, oživljeno, preporođeno, zaintrigirano, navučeno na seks, razneženo... Ljudi kao posledicu odličnog seksa opisuju čitav spektar najraznovrsnijih stanja, osećanja i doživljavanja. *Ako bih pokušala da sažmem sve ove raznolike izjave u nekoliko reči, rekla*



bih da je kvalitetan seks ono što ljude usređuje i pobuđuje u njima kreativnost. Jedino je problem u tome što ljudi potpuno zadovoljnih svojom seksualnošću i svojim seksualnim životom ima vrlo malo.

Zašto nam je dobar seks toliko teško dostižan

Dugogodišnja klinička praksa, kao i svakodnevna komunikacija s ljudima, uvek ponovo iznenađuju saznanjem koliko je ljudima teško da ostvare svoje seksualne kapacitete i uživaju u seksualnom iskustvu s drugom osobom. Svakoga



dana, tokom psihoterapije, neka žena (ili muškarac) iznese problem koji nju ili njega muči, a vezan je za seks.

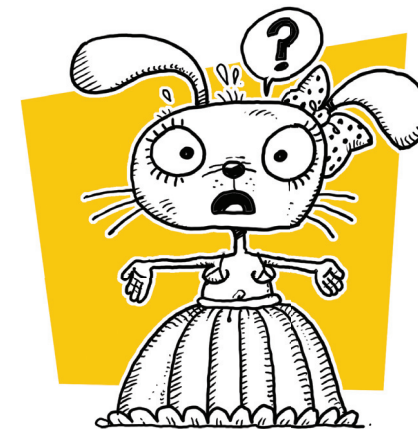
Pojedini ljudi obraćaju se direktno terapeutu zbog prepoznatih seksualnih teškoća i disfunkcija bilo kod sebe bilo kod partnera. Drugi dolaze zbog neraspoloženja, napetosti, agresiv-

nosti, nezadovoljstva sobom i drugima, problema u vezi ili braku, neravnoteže i drugih tegoba koje, često se ispostavi posle dužeg ili kraćeg razgovora, imaju bar delom veze sa neadekvatnim seksualnim funkcionisanjem – bilo da su te veze svesni ili ne. Mnogi se nikada ne jave za pomoć i stoički podnose loš seks ili verujući da su stvari takve kakve jesu pa

da se ne mogu promeniti, ili nadajući se da će do promene, jednog dana, spontano doći. Ono što gube iz vida jeste da se loš seks ne poboljšava sam od sebe, kao i da se na povećanju kvaliteta seksualnog doživljaja mnogo toga može uraditi ako mu se pristupi na pravi način.

Šta nam kvari seksualni doživljaj

Retko šta ili ko može čoveku da oteža život kao on sam sebi. Poznata je rečenica da je *čovek sam sebi najveći neprijatelj*. Strahovi, predrasude, stereotipi, stid, zakočenost seksualne i psihičke energije uopšte, samo su neki od čestih uzroka seksualnog nezadovoljstva. Nepoverenje u sebe i partnera, gluma, neiskustvo, loše iskustvo, nerazrešeni problemi s roditeljima, rigidnost, zatvorenost, preterano promišljanje, nedostatak razmišljanja, otuđenost i egocentričnost često se ispolje u sigurnosti psihoterapijske sobe ili u krugu bliskih prijatelja.



U suštini, nepoznavanje sebe i svog tela, kao i tendencija čoveka da bude ono što nije i da ne bude ono što jeste, vode ljude od sebe i od seksualnog zadovoljstva ka doživljaju otuđenosti i patnje.

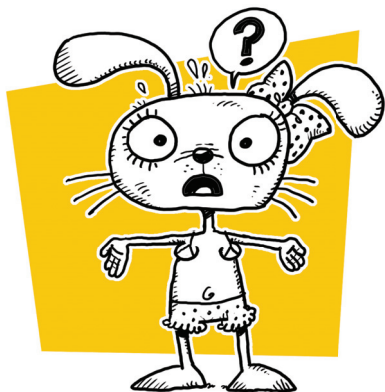
Kakve su šanse da postanete bolja ljubavnica

Na samom početku važno je istaći da nijedan od problema vezanih za seks i seksualnost nije nerešiv – ali je od suštinskog značaja prići mu na pravi način. *Svako može da bude mnogo bolji u seksu nego što aktuelno jeste. Ova knjiga je napisana na osnovu dugogodišnjeg iskustva u radu s ljudima koji su mnogo toga uspjeli da učine za sebe uz pomoć psihoterapije. Kvalitet seksualnosti i seksualnog doživljaja može se dizati na viši nivo i ako se čovek pozabavi sobom, uspeh neće izostati.*

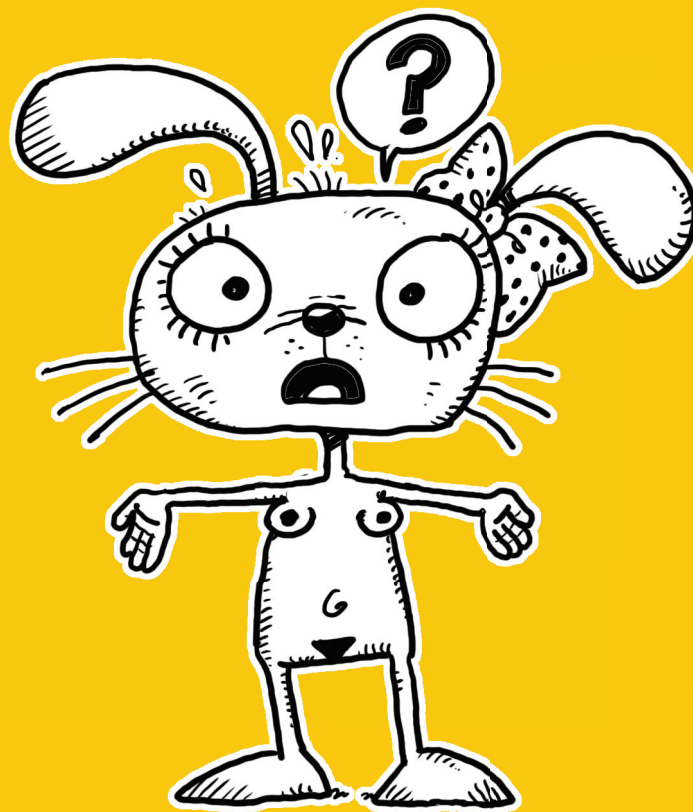
Na stranicama koje slede mogu se naći detaljne informacije o tome šta ljudi rade a ne bi trebalo, kao i šta ne rade zbog čega bi bili zadovoljniji i samima sobom i seksom. Kao i u svim ostalim oblastima života koje su nam važne, *bitno je zauzeti pravu perspektivu, izoštriti fokus i krenuti u rešavanje problema.*

Knjiga govori o tome da, prevazilazeći sopstvenu sputanost, zablude i predrasude, možete osloboditi svoje seksualno biće i biti mnogo više u dodiru sa svojom seksualnošću nego što ste to do sada bile. Pregled i analiza najvažnijih činilaca koji otežavaju i poboljšavaju seks s partnerom mogu vam pomoći da ostvarite svoj san i budete privlačniji sebi i drugima.

Inspirisan modelom kvalitetnog seksualnog iskustva što uvlači partnere u proces koji se odvija i nudi im sve što im je potrebno, tekst će vas voditi kroz sve važne aspekte, što vas može, ako ih uzmete u obzir, približiti vrhunskom doživljaju.



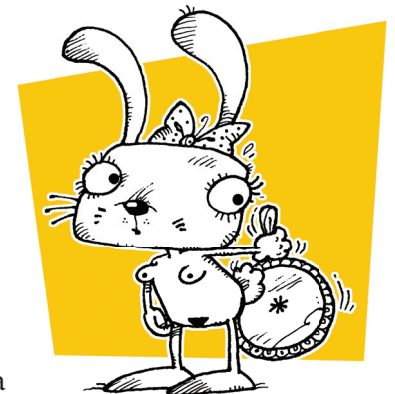
Odnos prema sopstvenom telu i telu partnera



Poznajete li sopstveno telo?

Možda pitanje koje je upravo postavljeno može da zvuči bespredmetno i suvišno. Neko će reći, pa ima li stvarno u prosečno dobrim uslovima života prosečnog odraslog ljudskog bića koje danas, u 21. veku, ne zna kako izgleda!? Mnoge od vas bi se iznenadile kada bi znale koliko ljudi ne gleda niti voli da gleda svoje telo. Kada kažem gleda, ne mislim samo površno – da bi se skinula šminka ili namestila kravata. *Pitanje je koliko gledajući zaista vidite svoje telo i znate gde se šta nalazi i kako šta funkcioniše.*

P. Č.* nije bila zadovoljna svojim seksualnim odnosima s partnerom i izbegavala je da je partner oralno zadovoljava. Nikada se nije usudila da pogleda svoju vaginu. O njoj je govorila kao o „*toj stvari*“, potpuno otuđeno i bez ikakvih osećanja, kao da je o nečijoj tuđoj vagini reč! Kako se može očekivati da žena zna šta joj u seksu prija ako nikada nije videla neke od delova tela koji mogu da joj budu izvor ogromnog zadovoljstva? To zaista zvuči kao pravljenje računara bez krčmara ili, bolje, bez krčmarice u ovom slučaju! *Pomenuta je bila nezadovoljna zato što nije imala pozitivan krajnji ishod, a*



* Lični podaci vezani za konkretne osobe izmenjeni su kako bi se sačuvala privatnost, a pojedini elementi realnih iskustava pacijenata navođeni su uz njihovu saglasnost.

početnu pretpostavku koja se odnosi na poznavanje sopstvenog polnog organa nije uzela u obzir. Naravno, ovde bi se mogla uvesti priča o veoma patrijarhalnom i krutom vaspitanju sa seksom kao tabu temom koju treba izbegavati. Međutim, ono što je sada važnije jeste činjenica da se žena osmelila, uprkos velikom stidu i početnoj neprijatnosti, da se suoči s „njenim veličanstvom“ vaginom. To je bio jedan od neophodnih koraka za njeno oslobađanje i upoznavanje sopstvenog tela.

Nedavno se pojavila veoma zanimljiva izložba engleskog skulptora Džejmija Makartnija koja nosi naziv *Veliki zid vagina**. Rad uključuje deset panela od kojih svaki na sebi ima po četrdeset odlivaka različitih vagina. U stvaranje ovog dela uključene su žene od 18 do 76 godina. Autor, između ostalog, nastoji da utiče na predrasude i na njihovo razbijanje nudeći kroz svoj rad ideju da ne postoji savršena vagina, već čitavo mnoštvo, od kojih su sve normalne i lepe na svoj način.

Modeli koji se nude u medijima (časopisima za odrasle i porno-filmovima) prilično su uniformni i obuhvataju samo veoma uzak opseg lepeze pojava oblika vagine. Na osnovu toga, osobe koje se informišu o izgledu poželjnog i „normalnog“ penisa ili vagine (ukoliko se na njih fokusiramo) mogu da steknu sasvim pogrešnu predstavu.

Nije retka pojava da se devojka ili žena oseća neadekvatno ili neprivlačno, jer ono što vidi kod sebe i/ili partnera ne odgovara gore pomenutom ponuđenom uzoru. Izložba skulptora Džejmija Makartnija upravo nastoji da utiče na menjanje stereotipne predstave o ženskom telu kroz nuđenje čitavog

* Informacije o izložbi *Veliki zid vagina* Džejmija Makartnija, kao i same eksponate, možete da pogledate na – YouTube: „The Great Wall of Vagina“ – Jamie McCartney – AOH 2011.

dijapazona najrazličitijih manifestacija ženskog polnog organa. Gotovo svaka ženska osoba mogla bi negde da se pronade i odahne. Isto tako, muškarci bi, gledajući izložbu, mogli da se edukuju o tome kakve sve vagine postoje i da nijedna nije *a priori* bolja od neke druge.

Volite li svoje telo?

Korak koji sledi nakon upoznavanja anatomije i svih delova tela važnih za kvalitetan seks, jeste pozabaviti se pitanjem da li osoba koja želi dobar seks voli svoje telo. Malo je žena za koje se može reći da zaista vole svoje telo i to kako izgledaju. Neretko je slika koju „vide“ dok se gledaju u ogledalu prilično iskrivljena i ne odgovara u potpunosti realnosti. Ovo ne znači da je većina žena psihotična, već da su sklone da svoje lepe strane obezvrede, a da svoje – uslovno rečeno – nedostatke ili slabije strane prenaaglasavaju.

Nametanje modela večne mladosti i „savršenih“ proporcija s kojima se žene svakodnevno sreću na televiziji i u novinama, preporuke plastičnih operacija i lakog ali skupog dolaženja do „idealnog“ lica ili tela, znatno utiču da se kod mnogih sroza vrednovanje sopstvenog izgleda. Sve što ne zadobije „idealne“ proporcije, obezvređuje se.

* Idealno stavljam pod navodnike jer doводим u sumnju samu ideju postojanja idealnog.



Kroz različite epohe ideali lepote su se menjali, i ono što je nekada bilo prelepo (npr. okruglasto, ženstveno telo renesansnih lepotica) danas se smatra „krupnim nedostatkom“. Potpuno odsustvo masnih naslaga danas se nameće kao ideal zbog kojeg mnoge normalne žene pate i smatraju sebe ružnim i neprivlačnim. *Neusklađenost s ponuđenim uzorom lepote može uticati na to da devojka ili žena počne da se doživljava kao manje vredna ili da preduzima različite akcije (tipa liposukcije, plastičnih operacija, besomučnog vežbanja ili mazanja skupim kremama) kako bi povratila samopouzdanje.*

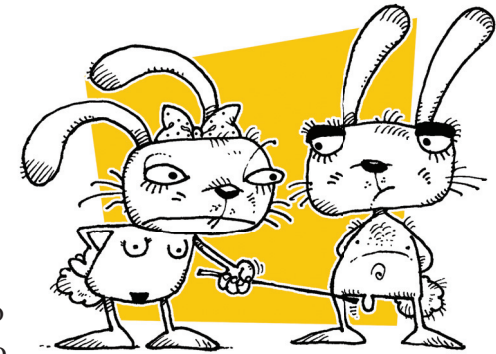
Retko ko je dovoljno jak da može odoleti spoljašnjem pritisku i prihvatiti i voleti svoj izgled bez obzira na slabosti koje ga čine ljudskim bićem. *Samo bogovi su savršeni, a vi ne treba da stremite ka tome da postanete savršeni, jer je to nemoguće. Mnogo je plodotvornije da na najbolji mogući način prihvatite sebe kao ljudsko biće – i sa svojim jakim i sa svojim slabijim aspektima.*

G.Z. nije mogla da uživa u seksu s mužem. Ispostavilo se da je osećala gađenje prema sopstvenoj vagini. Taj deo tela joj je bio odvratn iako objektivno ništa nije bilo neadekvatno. Nikada je nije spontano dodirivala niti je ikada masturbirala. Ovde bi se moglo postaviti pitanje njenog odnosa prema sopstvenoj ženskosti i sebi kao ženi, kao i o njenom odnosu s veoma strogom i hladnom majkom. Kad god bi se, dok je živela s roditeljima, na televiziji pojavila scena koja bi na najudaljeniji način asocijirala na nagoveštaj seksa, uz agresiju i viku izbacivali bi je iz sobe ili gasili televizor. Seks se, u njenoj glavi, kroz proces negativnog uslovljavanja povezao sa agresivnošću, sramotom, nečim mračnim i odvratnim. Kako je s vremenom uspela da prevaziđe gađenje prema sop-

stvenom seksualnom organu i seksualnosti uopšte, sve je krenulo nabolje i u odnosu s partnerom.

Poznajete li partnerovo telo?

Možda će vas iznenaditi podatak da priličan broj muškaraca ne može sa sigurnošću da kaže i na slici pokaže gde se nalazi klitoris! S druge strane, verovatno je nešto manji broj onih koji nemaju bar neko saznanje o tome koliko je klitoris važan za ženu.



Takav nehajan i površan stav može umanjiti ljubavničko umeće vašeg potencijalnog ili aktuelnog partnera, koji nastoji da vas zadovolji. *Nije sramota pitati ako nešto ne znamo.* Ukoliko steknete utisak da partneru nešto nije jasno u vezi s vama, pitajte ga želi li da ga malo uputite u tajne svog tela. Pomozite mu da se oslobodi stida i da vam postavi pitanja u vezi sa onim što mu nije jasno.

Poznate su izreke: „Ko pita ne skita“, ili „Onaj ko pita ispadne budala pet minuta, ali onaj ko ne pita ostane budala ceo život“. Naravno, poslednju izreku ne treba shvatiti doslovno. Onaj ko pita ni u kom slučaju nije budala. *Suštinna je u tome da ćete se možda osećati neprijatno neko kratko vreme ili da će vas biti stid u prvi mah, ali kada se naviknete na ideju da je normalno pitati i tražiti odgovor za ono što*

vam je nepoznato ili vam nije jasno, osećaćete se bolje i samouverenije.

Kao što neki muškarci ne znaju gde se tačno nalazi klitoris i kakva mu je funkcija, tako ni određeni broj žena ne zna mnogo toga o penisu. Gde se nalazi i nije baš neka misterija, ali koji su delovi penisa najosetljiviji i na kom njegovom delu muškarci npr. prilikom oralnog seksa osećaju najveće zadovoljstvo – već je druga priča. Iako je muški polni organ prilično vidljiv i sam po sebi deluje jasno, otkrivanje koji njegov deo na šta najbolje reaguje zahteva informisanje i učenje. Od koga ćete najbolje naučiti ako ne od partnera, koji je tu i najbolje može da vam kaže i pokaže šta mu pričinjava najveće zadovoljstvo?

Volite li partnerovo telo?



Nije dovoljno samo znati gde se šta na vašem telu i na telu partnera nalazi i kako šta radi. *Veoma je važno da se zapitate da li vam se telo koje je pred vama sviđa. Privlači li vas telo osobe s kojom ste i da li u vama izaziva strast, i – kako se to popularno kaže: „ima li hemije“?* Moguće je raz-

motriti nekoliko nivoa koji se odnose na ovo pitanje. Prvo, ako žena ne oseća ništa ili oseća malo toga s partnerom, valja razmotriti da li je privlači muško telo, a nakon toga da li je privlači telo tog konkretnog muškarca.

Mnogo je predrasuda i strahova koji sprečavaju žene da uopšte postavse sebi to pitanje, a kamoli da na njega, pre svega sebi, iskreno odgovore. Šta ako iskren odgovor bude: „Ne, ne privlači me muško telo, a trebalo bi“? Blaža, ali često jednako teška varijanta jeste da priznate sebi da vas telo osobe koja je pred vama ne privlači – da vas nekada jeste privlačilo, da vas nikada nije privlačilo, da vas sada više ne privlači! Jedan meni vrlo drag stariji kolega psihoterapeut zna da kaže da žene posle pedesete godine često postaju nezainteresovane za seks, dok muškarci do duboke starosti, ukoliko su zdravi, zadržavaju seksualno interesovanje. *Ovo u nekim slučajevima važi, ali daleko od toga da se može uzeti zdravo za gotovo da za većinu žena posle pedesete godine seks više nije privlačan. Naprotiv, novija istraživanja pokazuju da su seksualno aktivne žene u pedesetim godinama mnogo zadovoljnije seksom nego što su to bile u mladosti.*

Prilično je česta situacija da u Srbiji prosečna žena posle pedesete godine počne dodatno da guši svoju seksualnost jer je, u suštini, partner s kojim živi više ne privlači. Ovo stoga što ili se zapustio fizički, ili zato što joj ne posvećuje pažnju, ili pije i obezvređuje je ili prosto više nije ono što je nekada bio. *Budući da je patrijarhalni sistem kod nas još uvek veoma aktuelan, veliki broj žena će, manje ili više nesvesno, radije ugušiti svoj seksualni nagon nego što će se osmeliti da učini nešto „nemoralno“ tipa da registruje da je privlači drugi muškarac ili, još grđe, da se upusti u seksualne odnose s njim.* Naravno, neke žene izbegavaju seks i zato što su nezadovoljne sopstvenim izgledom ili sobom u celini.

Odgovarajući seksualni partner može pomoći ženi da, voleći njeno telo, utiče na to da i sama „vlasnica“ dotičnog tela bolje prihvati sebe. G. K., inače lepa i privlačna, nije