

Dr Svetlana Zdravković

doktor psihologije, jungovski analitičar
specijalista medicinske psihologije

SEKS

Kako da prevaziđeš samog sebe

ilustrova 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 kviri seksualni doživljaj.....	21
Kakve su šanse da postanete bolji ljubavnik	22

ODNOS PREMA SOPSTVENOM TELU

I TELU PARTNERKE

Poznajete li sopstveno telo?	25
Volite li svoje telo?	28
Poznajete li partnerkino telo?	30
Volite li partnerkino telo?	31
Čitavo telo – erogena zona	34
Telo i ogledalo	35

ODNOS PREMA SOPSTVENOJ PSIHI

I PSIHI PARTNERKE

Da li znate ko ste?	41
Prepoznajete li sopstvene želje?	45
Poznajete li partnerku kao osobu?	46
Šta od partnerke očekujete?	47

MOTIVACIJA ZA SEKS SA DRUGIM

Snižavanje napetosti	53
Rekreacija „zdravlja radi?	55
Popunjavanje praznine.....	57
Popularnost u društvu	59
Narcizam.....	60
Seks kao obaveza – „tako treba“	62
Strast i fizička privlačnost.....	66
Strast, zaljubljivanje i ljubav	70

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	75
Seks bez ljubavi – „just sex“ (samo seks)	76
Ljubav bez seksa	79
Seks sa ljubavlju	81

KVALITET KOMUNIKACIJE S PARTNERKOM

(Ne)pričanje o seksu	85
Projekcije na partnerku i seks	87
Partnerka kao stvarna osoba	89
(Ne)postojanje bliskosti – fizičke i emotivne	91
Postojanje (ne)poverenja između partnera	92

AKTIVNOST I PASIVNOST U SEKSU

(Ne)spontanost u seksu	97
Fiksiranost za određenu ulogu	98
Muškost i ženskost u seksu	99
Raznovrsnost u seksualnim odnosima	100

PRIVLAČNOST I STRAST U SEKSU

„Hemija“ – da ili ne	105
Telo ne laže	106
Važnost lepog lica i zgodnog tela za dobar seks	107
Spoljašnja <i>versus</i> unutrašnja lepota	109
Intelektualna razmena kao izvor strasti	111
Šta nas najviše privlači kod partnerke	112

TAKTILNOST I SEKS

Važnost dodira za seks	117
Ljubljenje i seks	118
Predigra, maženje i seks	120
Distanca i seks	121

SEKSUALNOST U RAZLIČITIM ŽIVOTNIM DOBIMA

Adolescenti i seks	127
Odrasli i seks	129

Kriza srednjih godina i seks	133
Starost i seks	135

TEŠKOĆE I PROBLEMI U SEKSU

Impotencija	139
Frigidnost	143
Ejakulacija prekoks	146
Dosada i usporenost	147
Odsustvo predigre	149
Klitoris – čemu to?	151

APETITI U SEKSU

Veliki apetit i mali apetit	157
Kratak seks i onaj koji dugo traje	157
Čest i redak seks	159
(Ne)usklađenost partnera po pitanju seksualnog apetita	161

STRAHOVI I SEKS

Strah od vezivanja	165
Strah od otvaranja	166
Strah od prepuštanja	168
Strah od odbacivanja	168
Strah od neuspeha	169
Strah od žena	171
Strah od muškaraca	172

PSIHIČKE TEGOBE I SEKS

Depresija i seks	179
Anksioznost i seks	180
Agresivnost i seks	182
Stres, trauma i seks	184

PREDRASUDE I STEREOTIPI VEZANI ZA SEKS

Seks kao obaveza	189
Seks kao rekreacija	190
Žena podređena – muškarac dominantan	191

Rigidan seks.....	192
Seks kao sredstvo reprodukcije.....	193
Treba se čuvati za „pravu“	195
Klitoralni <i>versus</i> vaginalni orgazam	197

KAKO UPROPASTITI SOPSTVENI

SEKSUALNI DOŽIVLJAJ

Ispunjavati partnerkine seksualne želje po svaku cenu	201
Zanemarivanje sopstvenih želja i potreba	203
Jurnjava za orgazmima	205
Glumiti orgazam i pričati da je seks bio dobar i ako nije	207
Osećanje krivice zbog slobodnog ponašanja u seksu	209

NOĆNE MORE MUŠKARACA

Veličina je neće je zadovoljiti	213
Erekcija neće biti dovoljna.....	214
Nećete uspeti da je zadovoljite	215
Nećete moći dovoljno dugo i/ili dovoljno često	217
Doživete kritiku i zameniće vas drugim „mužjakom“	218

NOĆNE MORE ŽENA

Neće vam biti dovoljno privlačna.....	223
Mislite samo na sebe pa ona neće doživeti orgazam	225
Iskoristićete je samo za seks i ostavićete je	226
Nećete je zavoleti	228
Naći ćete drugu	229

POSLEDICE LOŠEG SEKSA

Agresivnost i napetost među partnerima.....	235
Pasivna agresija i izbegavanje bliskosti	236
Stvaranje prostora za trećeg	237
Gubitak ljubavi i vezanosti	240
Obezvredinjevanje partnerke	241
Razočaranost i depresivnost.....	242
Osećanje krivice zbog neuspeha.....	243

ZAVISNOSTI I SEKS

Alkohol i seks	247
Droga i seks	249
Zavisnost od kompjutera – <i>sajber</i> -seks	252
Zavisnost od seksa – nimfomanija i satirijaza	259

OTUĐENOST I SEKS

Partnerka kao seksualni objekat	265
Virtuelni, <i>sajber</i> -seks i otuđenost	266
Potreba za kontrolisanjem drugog i seks.....	268
Mišljenje i seks	269

SEKS I KONDICIJA

Važnost fizičke snage i izdržljivosti	273
Značaj sporta za seks.....	274
Umor i seks.....	276
Zdravstveno stanje i seks	277
Utreniranost i žestok seks.....	278

IZBOR PARTNERKE

Heteroseksualni izbor	283
Homoseksualni izbor	289
Biseksualnost.....	292
Transseksualnost.....	295
Transvestizam	297

NESVESNO I SEKSUALNOST

Snovi i seks	301
Aktivna imaginacija i seksualnost	306
Svest hoće jedno, nesvesno želi drugo	309
Pobuna nesvesnog zbog neadekvatnog izbora partnerke	312

HUMOR I SEKS

Značaj humora i smeha za seks	317
Humor olakšava prepoznavanje i prihvatanje problema.....	318
Humor relativizuje rigidan stav i premošćuje inhibicije	320
Humor povećava spontanost i uvodi novu perspektivu.....	323

KAKO DA MAKSIMALNO UŽIVATE U SEKSU

Doživite seks kao kreativnu igru	329
Uvećajte osetljivost za telesno i taktilno	330
Imajte seksualni odnos sa osobom, a ne sa „objektom“	332
Budite slobodni i spontani u seksu	334
Negujte svoje telo i brinite o njemu	335
Imajte seks s partnerkom koju poznajete	338
Radite na svojim seksualnim problemima	340

KAKO DA UVEĆATE SVOJE SEKSUALNE KAPACITETE?

Stičite iskustvo, a ne „neiskustvo“	345
Od svake partnerke naučite nešto novo	347
Eksperimentišite i budite otvoreni u seksu	348
Naučite da volite sebe na pravi način.....	350
Budite iskreni prema sebi i prema partnerki	352
Učite da razlučujete bitno od nebitnog.....	355
Budite „disciplinovani“ tj. posvećeni	356

**DODATNI FAKTORI KOJI OLAKŠAVAJU OSLOBAĐANJE
SEKSUALNE ENERGIJE**

Igranje (<i>dancing</i>) i seksualnost	361
Muzika i seksualnost	364
Prostor i seksualnost	368
Značaj meditacije i fokusiranja na svoje unutrašnje biće.....	369
Odeća, boje i seks	372
Mirisi i seksualnost.....	375
Masaža i buđenje seksualne energije.....	378

**ULOGA PSIHOTERAPIJE U DOSTIZANJU SEKSUALNOG
PROCVATA**

Suočite se sa strahovima i pogrešnim uverenjima	385
Prihvatite sebe i sopstvenu seksualnost	386
Naučite da se kreativnije odnosite prema seksu.....	389
Osvestite komplekse koji koče vaše slobodno izražavanje.....	392
Oslobodite se straha od sopstvenih nagona i fantazija.....	394
Održavajte vezu između svesti i nesvesnog.....	397
Otkrijte sopstvenu autentičnost u seksu i šire	400

ZA KRAJ	405
LITERATURA	406
O AUTORKI	409

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 čitatelju da, s jedne strane, shvati koje poteze je do sada povlačio, a nije trebalo, kao i šta nije uzimao u obzir a trebalo je zarad kvalitetnog i ispunjavajućeg seksualnog doživljaja.

Podnaslov „*Kako da prevaziđete samog sebe*“ takođe nije slučajan. Umesto rečenice tipa „Kako da postanete najbolji ljubavnik“ ili „Kako da postignete savršen 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. *Suština poruke je da ovako formulisana knjiga omogućava svakom 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 вреди 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 svaki muškarac nadmaši samog sebe i postavi sam sebi (ili zajedno s partnerkom) izazove koji će ga, 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 uobličen 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.

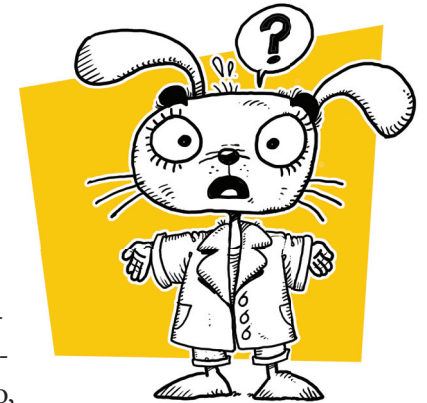
Ovde se ne radi o ismevanju i obezvređivanju važnosti nekog događaja ili doživljaja uz (zlo)upotrebu humora. Bitno je otvorenih očiju sagledati situaciju i eventualni problem kako biste nešto novo naučili i nešto promenili. Međutim, uz pravu dozu i kvalitet humora, mogu se smanjiti anksioznost, stid, 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.*

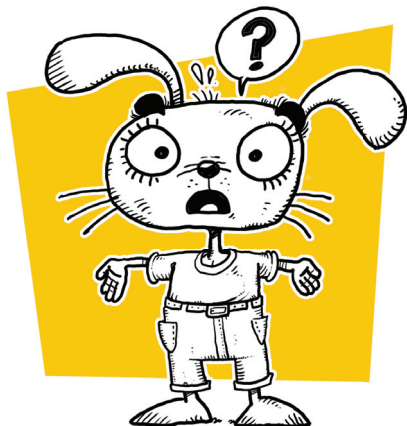
Fenomenalno seksualno iskustvo može da izazove najrazličitija pozitivna osećanja i efekte koji se razlikuju od osobe do osobe – i zato toliko čeznemo za njim! Čovek može da se oseća dobro, zadovoljno, rasterećeno, inspirisano, razigrano, razdragano, fascinirano, iznenađeno, oraspoloženo, živo, živahno, 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, neki muškarac (ili žena) iznese problem koji ga muči, a vezan je za seks.

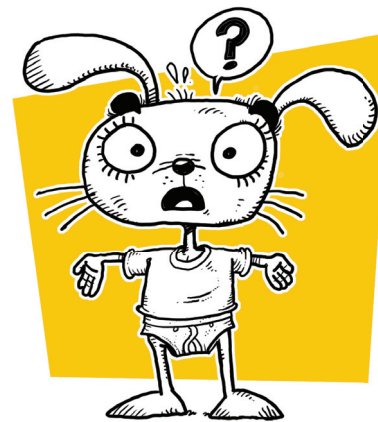


Pojedini ljudi obraćaju se direktno terapeutu zbog prepoznatih seksualnih teškoća i disfunkcija bilo kod sebe bilo kod partnera. Drugi dolaze zbog neraspoloženja, napetosti, agresivnosti, nezadovoljstva sobom i drugima, problema u vezi ili braku, neravnoteže i drugih tegoba koje, često se ispostavi posle 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 stički 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, zakorenost seksualne i psihičke energije uopšte, samo su neki od čestih uzroka seksualnog nezadovoljstva. Nepoverenje u sebe i partnerku, 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 partnerke, svog i/ili njenog tela, kao i tendencija da čovek 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 bolji ljubavnik

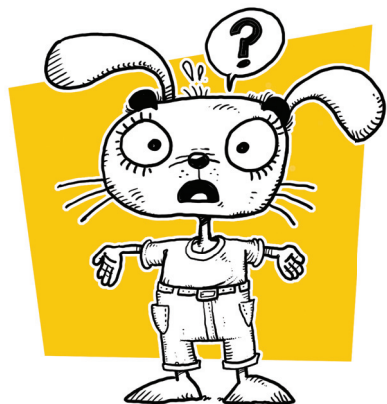
Na samom početku važno je istaći da nijedan od problema vezanih za seks i seksualnost nije nerešiv – ali je od suštinskog značaja prići mu na pravi način. *Svako može da bude mnogo bolji u seksu nego što aktuelno jeste. Ova knjiga je napisana na osnovu dugogodišnjeg iskustva u radu s ljudima koji su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

Na stranicama koje slede mogu se naći informacije o tome šta ljudi rade a ne bi trebalo, kao i šta ne rade pa su zbog toga nezadovoljni i sami 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.

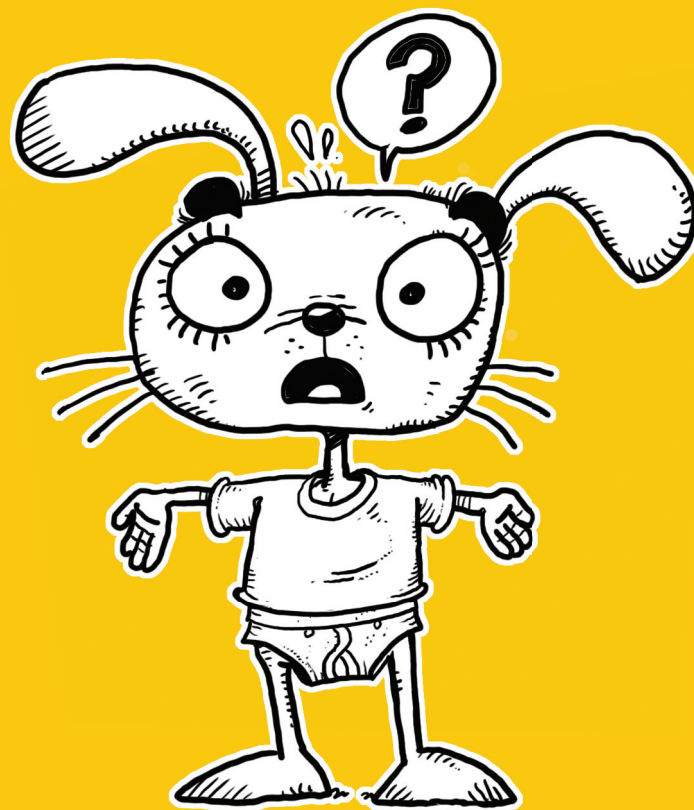
Knjiga govori o tome da, prevazilazeći sopstvenu sputanost, zablude i predrasude, možete osloboditi svoje seksualno biće i biti mnogo više u kontaktu sa svojom seksualnošću nego što ste to do sada bili. Pregled i analiza najvažnijih faktora koji otežavaju i poboljšavaju seks s partnerkom mogu vam pomoći da

ostvarite svoj san i budete privlačniji i 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 čije uzimanje u obzir može da vas približi vrhunskom doživljaju.



Odnos prema sopstvenom telu i telu partnerke



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!? Mnogi od vas bi se iznenadili kada bi znali koliko ljudi ne gleda niti voli da gleda svoje telo. Kada kažem gleda – mislim ne samo površno – da biste se očešljali ili namestili kravatu. *Pitanje je koliko gledajući zaista vidite svoje telo i znate gde se šta nalazi i kako šta funkcioniše.*

Ukoliko se pozabavite pitanjem koliko stvarno poznajete svoje telo i koliko vaša partnerka poznaje svoje, možete se iznenaditi. Stvari obično stoje drugačije od onoga što se očekuje. Ono čime se ne bavite jer se samo po sebi podrazumeva, obično zavređuje da mu posvetite dodatnu pažnju. Tek ukoliko prepoznate da vi i/ili partnerka imate neke „slepe mrlje“ u poznavanju sopstvenog tela, možete krenuti u njihovo prevazilaženje. Ukoliko vi ili ona niste sto odsto sigurni gde se šta nalazi, ne stidite se da detaljnije pogledate kako stvari stoje ili da se informišete o anatomiji.

P. Č.* nije bila zadovoljna svojim seksualnim odnosima



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

sa 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 nika da nije videla neke od delova tela koji mogu da joj budu izvor ogromnog zadovoljstva? To zaista zvuči kao pravljenje računa bez krčmara ili, bolje, bez krčmarice u ovom slučaju! *Pomenuta osoba je bila nezadovoljna zato što nije imala pozitivan krajnji ishod, a 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, kao i za prevazilaženje stida koji je njenom partneru onemogućavao da joj pruži iskustvo koje bi je oduševilo.*

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*

* Informacije o izložbi *Veliki zid vagina* Džejmija Makartnija, kao i same eksponate, možete da pogledate na YouTube: „The Great Wall of Vagina“ – Jamie McCartney – AOH2011.

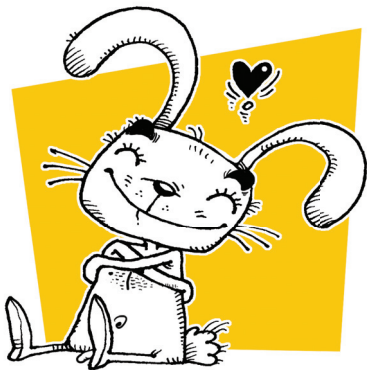
razbijanje nudeći kroz svoj rad ideju da ne postoji savršena vagina, već čitavo mnoštvo njih, od kojih su sve normalne i lepe na svoj način.

Modeli koji se nude u medijima (časopisima za odrasle i porno-filmovima) prilično su uniformni i obuhvataju samo veoma uzak opseg lepeze pojavnih oblika vagine. Ukoliko se isključivo na ovaj način informišete o izgledu poželjnog i „normalnog“ penisa ili vagine (ukoliko se na njih fokusiramo), možete steći sasvim pogrešnu ili nepotpunu predstavu.

Nije retka pojava da se muškarac oseća neadekvatno ili neprivlačno, jer ono što vidi kod sebe i/ili partnerke ne odgovara pomenutom ponuđenom uzoru. *Izložba skulptora Džejmija Makartnija upravo nastoji da utiče na menjanje stereotipne predstave o ženskom telu kroz nuđenje čitavog dijapazona najrazličitijih manifestacija ženskog polnog organa. Gledajući izložbu, muškarci mogu da se edukuju o tome kakve sve vagine postoje i da nijedna nije a priori bolja od neke druge. To će vam, ukoliko sličnu priliku niste imali ranije, omogućiti da prepoznate raznovrsnost vagina na koje nailazite ili na koje ćete nailaziti kao varijacije na istu temu. Neke forme vam mogu biti privlačnije nego neke druge, ali ćete znati da su sve normalne.*

Isto važi i za vaš odnos prema sopstvenom penisu i drugim delovima tela. Koliko zaista znate šta sve vaše telo može, na šta je sve u stanju da reaguje na najpozitivniji mogući način, pogotovo ukoliko nije reč samo o opštepoznatim informacijama i onim koje se po tradiciji prenose. I vaše telo je mnogo složenije i bogatije nego što vam se na prvi pogled može učiniti ili kada ga uporedite sa ženskim telom.

Volite li svoje telo?



Korak koji sledi nakon upoznavanja anatomije i svih delova tela važnih za kvalitetan seks, jeste pozabaviti se pitanjem da li volite svoje telo. *Malo je muškaraca za koje se može reći da zaista vole svoje telo i to kako izgledaju. Neretko je slika koju „vide“ dok se gledaju u ogle-*

dalju prilično subjektivna. Ovo ne znači da većina muškaraca iskrivljeno percipira realnost, već da je sklona da svoje lepe strane obezvređi, a da svoje – uslovno rečeno – nedostatke ili slabije strane prenaglasí.

Nametanje modela večne mladosti i „savršenih“ proporcija s kojima se muškarci, kao i 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.*

Kroz različite epohe ideali lepote su se menjali i ono što je nekada bilo prelepo danas se smatra „krupnim nedostatkom“. *Neusklađenost sa ponuđenim uzorom lepote može da utiče na to da vi ili vaša devojka ili žena počnete da se doživljavate kao manje vredni ili da preduzimate različite akcije (tipa liposukcije, plastičnih operacija, besomučnog vežbanja*

^{*} Idealno stavljam pod navodnike jer dovodim u sumnju samu ideju postojanja idealnog.

ili mazanja skupim kremama) kako biste povratili 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.*

Ukoliko primetite da se vaša partnerka snébiva da se svuče pred vama, da se šeta gola ili da izbegava neke oblike seksualne igre, istražite pažljivo je li zadovoljna svojim telom i da li ga voli. Ukoliko ne pitate šta je zapravo muči, možete se osetiti inferiorno i pomisliti da joj se ne sviđate dovoljno.

Na prvi pogled bi se moglo oceniti da je vama lakše, jer je opšteprihvaćen stav da je kod žena izgled od presudnog značaja, a kod muškaraca nešto drugo (inteligencija, novac, dobar posao, humor i slično). Međutim, iskustvo pokazuje da se i pored manjeg socijalnog pritiska, muškarci mogu osećati jednako neadekvatno kao i žene.

Ako se i sami stidite da se opuštено šetate pred partnerkom kada ste bez odeće ili da zauzmete pozu u kojoj će ona imati odličan pogled na vaše telo, potrebno je da preispitate svoj odnos prema njemu. Isto kao i u prethodnom slučaju, i ona može postati nesigurna zbog vašeg izbegavanja nekih elemenata seksualne igre, misleći da s njom nešto nije u redu.

Š. Š. se neprijatno iznenadio i postideo kada mu je nova partnerka, leškareći gola na krevetu, rekla da ne mora odmah posle seksa da se obuče, već da se slobodno kreće nag po njevoj sobi. Osećao je na sebi njen radoznali pogled i samo je

mislio na to da li će ona proceniti da mu je penis dovoljno veliki i kako će reagovati na njegov višak kilograma. Primetivši da je pocrveneo i da se sneveselio, partnerka ga je, šaleći se s merom, na račun njegove nepotrebne stidljivosti, opustila i oslobodila. Kasnije joj je, ni živ ni mrtav, priznao da baš i nije zadovoljan svojom težinom i nedovoljno razvijenim mišićima. Ona je, štipkajući ga, rekla da joj se sviđa baš takav kakav je i da je njegov izgled seksualno privlači. To ga je veoma iznenadilo, jer nije bilo u skladu s njegovim doživljajem sebe. Počeo je da oseća veće samopouzdanje, što se uskoro veoma pozitivno odrazilo na njegovo seksualno funkcionisanje. Nesvesna efekta koji je izazvala svojim ponašanjem, partnerka je izrazila veliko zadovoljstvo zbog njegove pojačane inicijative i potentnosti.

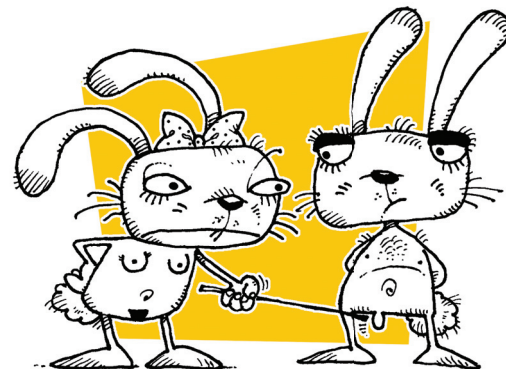
Poznajete li partnerkino telo?

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 stav može da umanjí ljubavničko umeće muškarca. *Nije sramota pitati ako nešto ne znate.* Ukoliko steknete utisak da partnerki nešto nije jasno u vezi s vama, pitajte je želi li da je malo uputite u tajne svog tela. Pomozite joj da se oslobodi stida i da vam postavi pitanja u vezi sa onim što joj 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. *Suština 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, koji njegov deo na šta najbolje reaguje, zahteva informisanje i učenje. Od koga će vaša partnerka najbolje naučiti ako ne od vas?



Volite li partnerkino 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 razmotriti nekoliko nivoa koji se odnose na ovo pitanje. Prvo, ako