

9

Seksualnost

Mogućnosti da sebe seksualno izrazimo traju celog života – od rođenja do smrti. Treba da se osećamo dobro u svojim telima, da istražimo svoje fantazije, potujemo telesna zadovoljstva, da shvatimo šta nas pokreće, priuštimo sebi seksualno zadovoljstvo masturbiranjem bilo da jesmo ili nismo u seksualnom odnosu sa drugom osobom. Utrošile smo mnogo snage porinuti svoja seksualna osećanja pošto smo naučene da budemo zbunjene ili posramljene njima. Sada učimo da izrazimo svoju seksualnost bez krivice i da je prihvatimo kao deo sebe.

Sve smo mi seksualne, mlade, stare, udate, same, sa ili bez fizičkog hendikepa, seksualno aktivne ili ne, heteroseksualne ili lezbejke. Naša seksualnost se menja kako se mi menjamo. Učenje o seksu je proces dug koliko život.

Seksualnost je, u komunikaciji sa drugom osobom, zadovoljstvo koje hoćemo da damo i da primimo, zadovoljstvo i igra, ozbiljnost i strast. Može biti neono stremljenje ili intenzivna, neodoljiva sila koja nas obuzima. Može nas dovesti u situacije koje nas oduševljavaju, ali i u takve iz kojih bismo volele da izađemo, kada bismo mogle. Seks nam može omo-

gu}iti da, sa osobom u koju imamo poverenja i koju volimo, dostignemo nove vidove ljubavi i upoznavanja. On mo`e biti izvor vitalne energije. Zloupotrebjen, mo`e nas `estoko povrediti.

Ponekad seksualne `elje miruju i okrenuti smo drugim vidovima `ivota. Potom, posle mesec dana ili jedne godine ili deset godina, seksualna plima nas mo`e preplaviti.

Mada ve}ina `ena danas istra`uje svoju seksualnost kroz odnos sa mu{karcima, mnoge (bar 10%) to -ine sa `enama. Na{ cilj je da afirmi{emo i podr`imo svaki `enin izbor koga }e da voli, i da vas pozovemo da bolje razumete i punije u`ivate u svojoj seksualnosti.

dru{tveni uticaji

Dru{tvo oblikuje i ograni-ava na{a iskustva sopstvene seksualnosti. U-imo, na primer, da ukoliko na{ izgled nije uskla|en sa idealom dru{tveno po`eljnim, ukoliko smo debele, stare ili hendikepirane, nemamo prava da budemo seksualne. Ukoliko pripadamo drugoj rasi stereotipi nas -esto prikazuju kao seksualno pristupa-nije i aktivnije nego {to to mi jesmo ili `elimo da budemo.

Seksualna revolucija iz 1960. imala je dvojake rezultate: s jedne strane ohrabrila je sve mu{karce i `ene da budu manje restriktivni na seksualnom planu, ali je u-inila da mnoge `ene ose}aju kao da treba da budu dostupne mu{karcima u svakom momentu. Jo{ uvek prevla|uje dvostruki standard. Sve dok `ene nisu dru{tveno i ekonomski jednake sa mu{karcima, nisu slobodne ni seksualno. Dramati-an dokaz je na-in na koji mu{karci nastavljaju da koriste seksualno nasilje kao oru`je protiv `ena.

Kona-no, nigde u svetu `enama ne stoje potpuno na raspolaganju slu`be koje su klju-ne za na{e u`ivanje u seksu: seksualno obrazovanje, za{tita od ne`eljene trudno}e i polno prenosivih bolesti, abortus kada nam je potreban. Sada{nji naponi konzervativnih politi-kih grupa prete da jo{ vi{e ograni-e na{ pristup ovim slu`bama, u poku{aju da celokupnu na{u seksualnost ograni-e na brak i materinstvo.

IZLA@ENJE IZ]UTANJA

U kasnim {ezdesetim, kada se `enski pokret ponovo javio, `ene su po-ele da razgovaraju u malim grupama o seksualnim iskustvima i ose}anjima. Razgovarati otvoreno o seksu sa prijateljicama ili u malim grupama nije uvek lako, naro-ito u po-etku, ali mi imamo mnogo da u-imo jedna od druge. Ovakve diskusije mogu izazvati zadovoljstvo, mogu biti bolne, ali i lekovite. Mi mo`emo potvrditi ose}anja koja ima ona druga imati ista ose}anja kao i ona druga, pomo}i jedna drugoj da se suo-imo sa neprihvatanjem sopstvene seksualnosti u dru{tvu, me|usobno se podr`avati u na{im seksualnim avanturama i u-iti zajedno da budemo samopouzdanije u iskazivanju seksualnih potreba i `elja.

U proteklih dvadeset godina po-ele smo da redefini{emo `ensku seksualnost prema vlastitim iskustvima, a ne prema zami{ljanju mu{kkih "eksperata". Po{to bimo `elele da to bude vi{e od reakcije na seksisti-ke obrasce, koje ne volimo, pitamo se: "[ta mi to ho}emo? Koje slike, fantazije, koji do`ivljaji osloba|aju sna`ne erotske snage u nama?" Da bismo stekle puniju viziju o tome {ta seks mo`e da bude, udubljujemo se u svoje seksualne imaginacije i u na{a pozitivna seksualna iskusva sa mu{karcima i/ili `enama. Mi stvaramo dru{tvo oslobo|eno mu{ko-`enske nejednakosti, seksualnog nasilja, homofobije i medijske zloupotrebe seksa, tako da nam seksualnost postane izvor osve`enja, igre, strasti, povezivanja i energije.

odrastanje

Posmatram svoju }erku. Od jutra do mraka njeno telo je njen dom. Ona `ivi u njemu i sa njim. Kada tr-i po kuhinji, ona koristi celu sebe. Svaki mi{i} njenog tela se pokre}e kada se smeje, kada pla-e. Kada trlja svoju vulvu nema neprijatnosti, nema ose}anje da je lo{e to {to ~ini. Ona ose}a zadovoljstvo i izra`ava ga bez ustezanja. Ona zna kada `eli da bude dodirivana i kada `eli da je ostave na miru. Tako je te{ko povratiti to ose}anje da ti sopstveno telo bude dom.

Iskustva i se}anja iz detinjstva oblikuju na{u seksualnost. Najkorisnije je, ali retko, ukoliko se u porodici pri-a opu- {teno o seksu. Iz ometanja, koja nisu jasno izre-ena nego samo "nemoj" kada na{i prsti po-nu da istra`uju vulvu, vaginu i klitoris, mo`emo nau-iti da mislimo o seksu kao zabranjenom, prljavom i sramnom.

Kada smo tinejd`erke, telo koje se razvija obi-no je misterija za nas. Otkrivamo da je tako malo onog {to mediji ili ve-}ina ljudi smatraju lepim. Tako gubimo po{tovanje za svoje posebnosti, za svoje mirise i oblike. Mi sudimo o sebi u relaciji sa drugima. Ose}amo se izolovanima. "Mo`e li iko drugi da bude tako ru`na, glupa i mizerna kao ja?" Reklama za ulo{ke samo poja-ava na{u usamljenost i sramotu: "Kada ima{ menstruaciju, ti si jedina koja treba to da zna. "

Potrebno je vreme, nekada mnogo godina, i pozitivno iskustvo da bismo se oslobodile ovih negativnih ose}anja srama. Mnoge od nas koje imaju malu decu, ho}emo da im pomognemo da odrastu ose}aju}i se dobro u svojim telima i u svojoj seksualnosti, iako je ponekad te{ko da prevazi|emo svoja iskustva odrastanja.

Kupala sam se sa svojom trogodi{njom }erkom. Ja sam le`ala u kadi, a ona je sedela izmedju mojih ra{irenih nogu. "Mama, ti nema{ penis", rekla je. "Da", odgovorila sam, "to je ta-no, mu{karci imaju penis, a `ene klitoris". Posle toga je sve bilo mirno i fino dok iznenada: "Mama, a gde ti je klitoris?" I {ta sad da radim? Udahnula sam duboko, da bih prikupila hrabrost, pretpostavljam, poku{ala sam da ne pocrvenim, ra{irila vulvu i pokazala joj klitoris. Nisam se ose}ala tako lo{e. "Da li ho}e{ da vidi{ svoj", pitala sam. To je bio trik ne bi li ona pogledala preko svog debelog stomaka. Po-ela je da se smeje kada sam prvo stavila svoj, pa onda njen prst na njen klitoris.

Zahvaljuju}i delimi-no `enskom pokretu, mnoge od nas sada razgovaramo sa svojom decom i unucima o seksu slobodnije no {to smo to ranije -inile. Seksualno odrastanje se nikada ne zavr{ava.



fantazije

Ponekad, dok se samoza-dovoljavam ili vodim ljubav sa nekim, mislim na huk okeana i ose}am kovitlanje ta-lasa oko sebe. Mo`da to zna-i da bih radije plutala u moru, nego bila u sopstvenom krevet-u, ali to je tako|e na-in na koji uzdi`em svoje iskustvo.

Fantazija -ini da se ose}am slobodnom, laganom, bestelesnom. Obi-no imam fantazije neposredno pre orgazma i poma`u mi da se oslobodim.

Danas kada sam se radila ve`be istezanja pre tr-anja, zatvorila sam o-i i zami{ljala nago telo svoje ljubavnice kako lebdi nekoliko santimetara iznad mene. Mogla sam da osetim njene grudi na svom licu i u ustima, na}a tela kako se iste`u, privla-e jedno drugom i onda obmotavaju jedno oko drugog. Slike i ose}anja nosile su me kroz sat in-tenzivnog tr-anja.

Zabavljala sam sebe jedne no}i zami{ljavaju}i da ple{em sa klju-em, najve}im koji sam ikad videla i veoma svrsi-shodnim, a on se pretvorio u vodoinstalatera. Rekao je, "Pa, mu{karci su jo{ uvek dobri za ne{to!" Popravljali smo -e-smu dok smo plesali, a onda se scena promenila. Plivali smo u moru gumenih kolutova (sedi{ta ventila koji spajaju vodokotli} sa donjim delovima toaletne {olje), a oni su se zaglavljivali oko na{ih ruku i nogu. Scena se opet menja u pla`u gde smo zaspali.

Imala sam fantaziju da sam profesor fizi-kog i da razred nagih devojaka stoji ispred mene. [etam uz i niz vrstu, ose-}aju}i njihove grudi i do`ivljavaju}i veliko zadovoljstvo. Kada sam prvi put, u trinaestoj, imala ovu fantaziju, postidela sam se. Mislila sam da ne{to nije u redu samnom.

Sada mogu da u`ivam u njoj, jer ose}am da je u redu u`ivati u telima drugih `ena.

Imala sam fantaziju da vodim ljubav sa dva mu{karca istovremeno. Zamijam sebe u sendvi-u izme}u njih dvojice. Probala sam to sa jednim stalnim i povremenim partnerom i obojici se svidela ideja. Bilo je zabavno.

Gotovo svako ima fantazije, u formi nestalnih, prolaznih slika ili detaljnih pri-a. One izra`avaju unutarnje delove nas koje treba da shvatimo i istra`imo. U ma{ti mo`emo bilo {ta da zamislamo. Uprkos tome, mo`da }e vam biti te{ko da prihvatite seksualne fantazije.

Bila sam upla{ena, iznena}ena, fantazije su mi otkrile stvari koje o sebi nisam znala, posebno lo{e stvari.

Zamijala sam da sedim u sobi. Zidovi su bili potpuno beli. Nema ni-ega na njima, a ja sam naga. Postoji veliki prozor na jednom kraju sobe i svako ko `eli mo`e da me vidi. Nema mesta gde bih se sakrila. Bilo je ne{to uzbudljivo u tome {to sam bila tako izlo`ena. Samozadovoljavala sam se dok sam imala ovu fantaziju, a posle sam se ose}ala tu`no. Mislila sam, mora da sam toliko bolesna, izopa-ena iznutra, ako mi je ova predstava o sebi pru`ila tako intenzivno seksualno zadovoljstvo.

Vaspitani smo da mislimo kako seks treba da bude "jednosmeran". ^esto zbog fantaziranja o ne-em druga-ijem smatramo sebe lo{om ili bolesnom osobom, ili se ose}amo nelojalnim prema partneru kada ma{tamo o nekom drugom a ne o mu{karcu ili `eni sa kojima smo. Ipak, na{e fantazije nam pru`aju razli-ite vrste erotskih iskustava. Potrebno je neko vreme da shvatimo da je ma{tanje u redu i da onda mo`emo u`ivati u ovim pri-ama i slikama, bez obaveze da se ponamo u skladu sa njima.

[ta je sa fantazijama o silovanju? Prema nekim ljudima, ako imate fantazije o seksu pod prisilom to zna-i da `elite da budete silovani. Ovo je u potpunosti neta-no: nasuprot stva-

rnom silovanju, ma{tanje o silovanju je dobrovoljno i ne donosi psihi-ki bol ili nasilje. Nas koje smo vaspitavane da "dobre devojke" ne `ele seks, fantazija o seksu pod prisilom osloba|a odgovornosti i mo`e biti jako eroti-na. Mo`e nam pru`iti ose}aj da smo nekontrolisano `eljene.

U jednoj od mojih najso-nijih fantazija `ena i mu{karc me vezuju i vode ljubav sa mnom i jedno sa drugim. Ima ne{to izuzetno eroti-no u ma{tanju da si nemo}an. U stvarnom `ivotu moj ljubavnik i ja se povremeno ose}amo potpuno neza{ti}enim od onoga {to onaj drugi radi ili `eli. Ova fantazija pru`a mi zadovoljstvo sa partnerom koje je ponekad izuzetno sna`no.

Fantazije koje verovatno zadiru u mu{ku pornografiju, predstavljajuji `ene pot-injenima ili mazohistima, dovode u nedoumicu. U manje seksisti-koj budu}nosti, mo`da }emo imati manje fantazija o dominaciji. Ipak, to je te{ko predvideti. Za sada je, izgleda, va`no prihvatiti da sve fantazije mogu biti eroti-ne i da osloba|aju na{u `ivotnu seksualnu energiju.¹

... o masturbaciji

Moje najve}e u`ivanje je zapravo pre samog orgazma. Ose}am da vi}e ne kontroli{em svesno svoje telo. Znam da nema na-ina da ne do`ivim orgazam sada. Prestajem da poku{avam. @elim da sa-uvam ovaj redak trenutak istinskog opu{tanja!

Prestanak kontrole omogu}uje nam da do`ivimo orgazme. Ako ne do`ivite orgazam kada prvi put probate da masturbirate, ne brinite. Jednostavno u`ivajte u senzacijama koje imate. Probajte ponovo neki drugi put.

1. Ako se fantazije koje vas uznemiravaju i pla}e ponavljaju, one mogu biti znak da vam je potrebna pomo}. Razgovarajte o njima sa prijatelji-com kojoj verujete, koja mo`e da se identifikuje sa va{om situacijom i posavetuje vas ili, sa obu-enim savetnikom ili terapeutom.

Masturbacija mi otkriva {ta se de{ava u mom telu i -ini da se dobro ose}am. Volim da pratim impuls momenta. Ponekad do`ivim mnogo orgazama, ponekad nijedan. Najve}i izvor zadovoljstva je da mogu da u-inim ne{to, bilo {ta {to mi prija u odre|enom momentu. Retko sam tako pot-puno slobodna u drugim oblicima svog `ivota.

NAU^ITE DA SE SAMOZADOVOLJAVATE

Ako se nikada niste samozadovoljavali a `eleli biste, pozivamo vas da probate. Mo`da }ete se ose}ati nespretnom, samosvesnom, -ak i upla{enom u po-etku. Nadvikivati }ete se, mo`da, sa unutra{njim glasovima koji }e ponavljati, "Dobre devojke ne rade..... " ili "Sre}no udata `ena ne bi `elela..." Gubitak kontrole nad sobom }e vas mo`da pla{iti ili }ete ose}ati stid ili krivicu zbog pru`anja sebi seksualnog zadovoljstva. Mnoge od nas se tako ose}aju, ali se ova ose}anja vremenom menjaju.

Neki predlozi: Na|ite mirno vreme kada bez prekidanja mo`ete biti sami. Neka vam bude udobno koliko je to mogu}e: Vi o-ekujete ljubavnika, a taj ljubavnik ste vi! Opustite se u kadi ili tu{iranjem. Utrljajte u svoje telo kremu, losion, ulje ili bilo {ta sli-no {to -ini da se ose}ate dobro. Lagano ispitajte oblik svoga tela pogledom i dodirrom. Dodirujte se na razli-ite na-ine. Pustite muziku koja vam se dopada, prigu{ite svetla, upalite sve}u ako `elite. Mislite na ljude ili situacije koje vas seksualno uzbu|uju. Pustite um da slobodno luta kroz fantaziju. Opustite telo.²

@ene se samozadovoljavaju na mnogo na-ina. Prste mo`emo navla`iti (ili pljuva-kom ili sekretom iz vagine) i trljati njima sluznicu oko klitorisa i sam klitoris. Klitoris mo`emo ne`no trljati ili vu}i: mo`emo trljati neposredno uz ili ve}u oblast oko klitorisa. Mo`emo koristiti jedan ili nekoliko prstiju. Mo`emo trljati gore-dole ili kru`nim pokretima i isprobati razli-ite vrste pritisaka i tempo dodirivanja. Neke od nas samozadovoljavaju se prekr{tanjem nogu i izla`u}i posto-

2. Takva opu{tena i posebna atmosfera nije uvek mogu}a-ili potrebna! @elja nas mo`e obuzeti u najmanje o-ekivanim momentima. Mo`emo biti seksualno uzbu|ene i masturbirati dok kuvamo, u autobusu, rade}i za {alterom, ja{u}i ili voze}i bicikl, penju}i se uz drvo.

janom i ritmi-nom pritisku celu genitalnu oblast. U vaginu mo`emo staviti prst, olju{teni krastavac, gumenu ili plasti-nu imitaciju penisa. Mo`emo trljati svoje grudi ili druge delove tela.

U {esnaestoj sam se odrekla samozadovoljavanja zbog Lenta. Kako sam masturbaciju definisala isklju-ivo kao dodirivanje genitalija na seksualan na-in, u ovih {est nedelja nau-ila sam da mogu do`iveti divne orgazme kroz me{avinu fantazije i laganog naprezanja i opu{tanja mi{i-}a oko vagine i vulve.

Drugi na-ini samozadovoljavanja obuhvataju jo{ kori{en-je jastuka umesto ruku, mlaza vode, elektri-nog vibratora.

Mogu usmeriti tu{ tako da voda udara moj klitoris postojanim mlazom. Imam stvarnu vezu sa tim tu{em! Ne bih ga se odrekla ni za {ta! Lepo je kada se probudim ujutru za posao i nemam vremena za seks sa partnerom ali imam malo vremena za tu{. Tih nekoliko minuta zaista su mi va`ni.

Kada se seksualno uzbudite va{a vagina }e postati vla`na. Istra`ujte {ta bi sve moglo u-initi ose}aj jo{ intenzivnijim. Otvorite usta, ubrzano di{ite, budite glasni ako `elite ili pokre}ite karlicu u ritmu svog disanja i glasa.

Sa sve ve}im uzbu|enjem oseti}ete da vam se mi{i}i zate`u. Ima}ete ose}aj topline i ispunjenosti u karli-noj oblasti.

Za mene najuzbudljivije deo je neposredno pre orgazma. Ose}am da ne mogu vi{e svesno da kontroli{em svoje telo. Znam da nema na-ina da zaustavim orgazam. Prestajem da poku{avam. Volim da se nasla|ujem ovim retkim trenutkom potpunog prepu{tanja!

Ovo osloba|anje od kontrole je ono {to omogu}ava da do`ivimo orgazme. Ako ne do`ivite orgazam kada prvi put poku{ate da se samozadovoljite, ne brinite. Jednostavno

u`ivajte u ose}aju koji imate. Poku{ajte za neko vreme pono-vo.

Masturbacija mi otkriva {ta se de{ava u mom telu i -ini da se ose}am zadovoljna sobom. Volim da pratim impulse trenutka. Ponekad imam vi{e orgazama, nekada nijedan. Veliki izvor zadovoljstva za mene je mogu}nost da -inim ono {to mi godi u to neko odre|eno vreme. U drugim aspek-tima svog `ivota retko imam takvu potpunu slobodu.

fizi-ki aspekti na{e seksualnosti

Zvuci, pogledi, mirisi i dodir mogu da pobude na{e seksualno ose}anje, kao i fantazije, bebino sisanje dojke, miris poznatog tela, seksi fotografija, san, dodirivanje sopstvenih tela, ljubavnikovo/-ino disanje pored uva, "o-e{avanje" o nekoga, ili kada -ujemo osobu koju volimo da ka`e "Volim te".

Kada se uzbudim, bilo sama bilo sa nekim ko me privla-i, moje srce kuca br`e, moje lice pocrveni, moje o-i svetle. Moja cela vulva se navla`i i napuni. Moje grudi zuje. Dok ustajem ose}am brzi impuls slabosti u bedrima. Dok le`im mogu da osetim veliko rastezanje savijanjem le|a, ose}aju}i uzbu|enje kako ide do mojih prstiju na nogama i rukama

Bez obzira {ta izaziva na{a seksualna ose}anja ili kako ih mi izra`avamo, ako se seksualna stimulacija nastavi, na{a tela do`ivljavaju niz fizi-kih promena, ponekad nazvanih seksualni odgovor. Mada, ove promene mogu da se osete druga-ije svaki put, one prate izvesne bazi-*ne* modele koje je korisno znati.

Rano, u seksualnom uzbu|enju, vene u karlici, vulvi i klistorisu po-inju da se {ire i pune krvlju, postepeno -ine}i da se cela sredina oseti punom. Ovo se zove vazokongestija ili nabreklost krvnih sudova. U vagini ovo bujanje stvara "zno-je}u" reakciju, proizvode}i te-nost koji -ini vulvine usne

mokrim – često prvi znak da smo seksualno uzbuđeni. U isto vreme, seksualna tenzija raste kroz telo, kada mišići počinju da se zatežu ili kontrahuju (mišićna tenzija). Može moći brže disati, bradavice dojki mogu postati uzdignute i tvrde, celo telo oseća se živo pri dodiru.

ORGAZAM

Dovoljna stimulacija klitorisa ili oko njega, a za neke i pritisak na grlić materice ili drugih osetljivih područja izazivaju osećaj punoće u karlici i telesnu tenziju koja nastoji da dostigne vrhunac. Orgazam je takva u kojoj je sva tenzija iznenada puštena u seriji nevoljnih i prijatnih mišićnih kontrakcija koje izbacuju krv iz karličnih tkiva. Može moći osećati kontrakciju u vagini, materici i rektumu. Neke i one opisuju orgazam bez kontrakcija.

Orgazam može da bude blag kao tucanje, kivanje, talasanje ili miran uzdah; može da bude intenzivno iskustvo dok telo plamti u toplini; može da bude snažan ili ushićen, pošto nismo svesne u to vreme. Orgazam može da se doživi drugačije sa prstom, penisom, dildom ili vibratorom u vaginalnoj vagini, i drukčije kada masturbirate od toga kada vodite ljubav sa drugom osobom. To može da se doživi potpuno različito i sa istom osobom. Često se uzбудimo i onda kad ne možemo da dobijemo dodatnu stimulaciju i dosegemo orgazam. Seksualna tenzija opada bez orgazma, duže traje. Kada smo dovoljno uzbuđeni a ne doživimo orgazam, na genitalije i/ili materica mogu da bole neko vreme.

Prilikom brojanja nije nikada doiveo orgazam. Sa tolikim publicitetom oko orgazma poslednjih godina, mnogo nas koje ne doživljavamo orgazam verujemo da smo propustile neku uševanjanja. Možemo da pokušamo da doživimo orgazam masturbiranjem, pitaju i knjige o tome, pitaju i partnera/ku da nam pomogne, pridružiti se onome (to se ponekad zove preorgazmičarska grupa).³ Takođe, ako ne možete da doživite orgazam sa partnerom/kom može znati da veza

3. Seksualna, fizička i emotivna zloupotreba bivša ili sadašnjica mogu smanjiti i eninu sposobnost da doživite orgazme.

sama po sebi ima probleme i da ju je potrebno promeniti na neki na-in. Pedesettrogodi{nja `ena je pisala na{oj redakciji da je posle -itanja prethodnog izdanja ove knjige mastur-birala i do`ivela orgazam prvi put u svom `ivotu. Jednako je va`no da insistiranje na do`ivljaju orgazma ne postane jo{ jedan oblik pritiska.

Kada se previ{e trudim da do`ivim orgazam, obi-no mi ne uspeva i na kraju mi dosadi i oneraspolo`i me. Mislim da je najbolje ako se opustim i dozvolim da se to samo do-godi.

Neke `ene mogu do`iveti orgazam dva ili vi{e puta u br-zom nizu ({to mu{karci ne mogu). Znajui da su mogu}i mnogostruki orgazmi, neke od nas misle da ih moraju do`iveti, ina-e sebe smatraju seksualno nesposobnima. I mu{karci mogu to o-ekivati: Jedna `ena je pisala da mu{karcac koga poznaje razmi{lja o razvodu zato {to `ena kojom se o`enio nije do`ivela mnogostruke orgazme. Jo{ uvek jedan orgazam mo`e biti mnogo i ponekad je seks bez orgazma pri-jatan. Tra`ite da osetite sve {to je najbolje za vas.

ULOGA KLITORISA

Uzbu|uju}e mo`e biti milovanje bilo kog dela tela, uzbu-|ujemo se kada su nam bedra milovana, ili kada grickaju na{ vrat, ili sisaju grudi. Ipak, klitoris je organ koji je najosetljiviji na stimulaciju i ima glavnu ulogu u stvaranju seksualnog uzbu|enja.

Sve do sredine {ezdesetih, ve}ina `ena nije znala ulogu klitorisa. ^ak i da smo znale, niko nije pri-ao o tome. Medi-cinski tekstovi i bra-ni priru-nici koje su pisali mu{karci, pratili su Frojdovu poznatu tvrdnju da "zrela" `ena do`ivljava orgazme samo kada je stimulisana vagina, a ne klitoris. Ova teorija je u-inila ulogu penisa veoma va`nom u seksualnom zadovoljenju `ene, {to je dovelo do toga da je svr{avanje mu{karca pretpostavilo i zadovoljenje `ene. Prate}i Frojda, psihoanaliti-ke teorije umanjuju `ensko u`ivanje u mastur-baciji kao "nezrelo" i ozna-uju lezbejski seks kao bledu im-

itaciju "prave stvari". [ezdesetih, seksolozi su dokazali da svi`enski orgazmi zavise barem delom od klitori-ne stimulacije, mada neke`ene odgovaraju i na unutra{nji pritisak.

Nova znanja o klitorisu uticala su na porast seksualnog u`itka bezbroj`ena i mnoge je oslobodilo onoga {to su godinama mislile, da su "frigidne". Sposobnost da sebi pru`imo orgazme i poka`emo na{im ljubavnicima/cama koliko nam se to svi|a je kamen temeljac novog samopo{tovanja i autonomije, i zbog toga je to bilo va`no politi-ki kao i li-no za`ene.

Klitoris se ponekad zove *dugme radosti*, {to implicira da je to jedno malo mesto. U stvari, klitoris ima nekoliko delova u sebi. Vrh klitorisa nastavlja se na telo, koje ide ka vaginalnom otvoru. Klitoris povezuje granaju}i unutra{nji sistem erektivnog tkiva koje prolazi kroz genitalnu oblast. Erektivno tkivo odgovara na seksualno uzbu|enje pune}i se krvlju, postaju}i erektivno i tvrdo. Penis tako|e sadr`i erektivno tkivo. Tokom seksualnog uzbu|enja, klitoris pove}ava svoju zapreminu i menja polo`aj. (Videti odeljak 12, "Anatomija i fiziologija seksualnosti i reprodukcije").

Vi ili va{/a ljubavnik/ica mo`ete da stimuli{ete svoj klitoris na mnogo razli-utih na-ina, trljanjem, sisanjem, telesnim pritiskom, koriste}i vibrator. Svako trljanje ili pritisak na pubi-ni predeo (venerin breg) ili usne (-ak na donjem trbuhu i unutra{njusti bedara) mogu da pokrenu klitoris. Mada neke`ene dodiruju vrh klitorisa da bi se uzbudile, -esto je to toliko osetljivo da direktno dodirivanje boli, -ak i sa podmazano}u. Tako|e, direktno stimulisanje klitorisa du`e vreme mo`e uzrokovati da ose}anje zadovoljstva nestane. Kako`ene stare, kapa ko`e koja pokriva klitoris mo`e permanentno da se svla-i pa ako vam je pro{la menopauza mo`e da vam bude potrebno mnogo vi{e podmazivanja dok trljate klitoris da bi do`iveli orgazam.

Odnos vagina-penis daje samo indirektnu stimulaciju klitorisa. Kada se penis pomera unutra i van vagine on pomera unutra{nje usne, koje su povezane sa klitorisnom kapom i zbog toga mo`e kapa da se pomera nazad i napred po vrhu klitorisa. Kada unutra{nje usne nabreknu i pribli`e se jedna drugoj, one mogu da pro{ire vaginu, stisnu penis i da ga

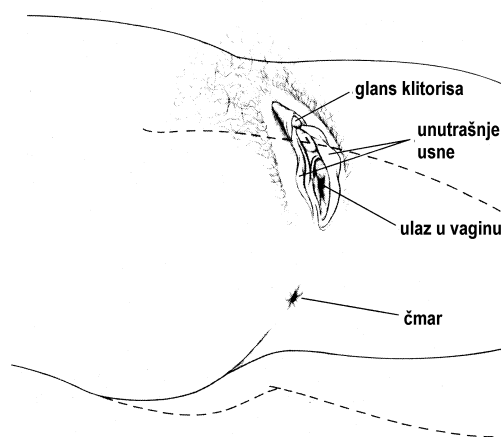
pomeraju napred-nazad i da dalje povećavaju klitorisno trenje.⁴

Da bi došle do orgazma tokom odnosa vagina-penis, mnogima od nas su potrebne direktne i ponekad produžene stimulacije klitorisa, kako pre tako i za vreme odnosa.

Mnoge žene vode ljubav sa drugim ženama fokusiraju se manje ekskluzivno na vaginalnu penetraciju i više i duže stimulišu klitoris. Mnogo žena koje vode ljubav sa muškarcima u svojim četrdesetim i kasnije (kada se erekcija ne dešava tako često) nalaze da se seksualno zadovoljstvo povećava, delom zbog toga što penetracija penisa nije više fokus vođenja ljubavi. [to više žena, ponekad istražuje vođenje ljubavi pored odnosa vagina-penis, verovatno je i više nas došlo do orgazma] sa svojim partnerima/kama.

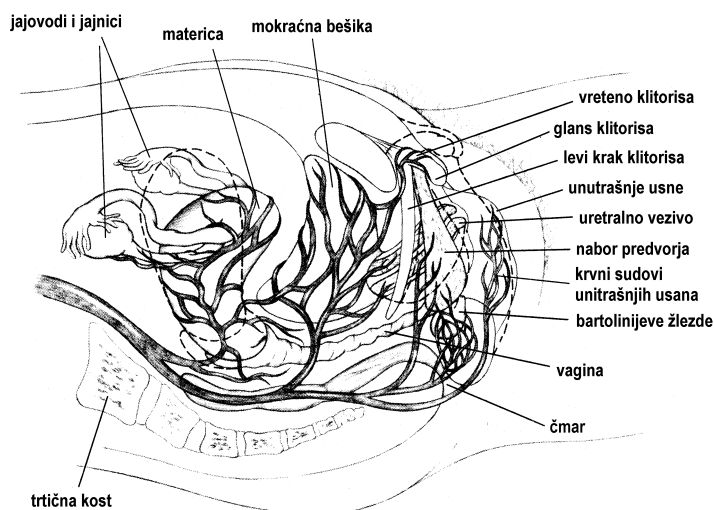
ULOGA VAGINE, MATERICE I GRLIJA MATERICE

Žene imaju sposobnost da odgovore na seksualno uzbuđenje kroz celu karličnu oblast. Kada smo uzbuđene, erektivno tkivo oko spoljnje trešine vagine postaje puno i nervi u toj



Promene tokom seksualnog nadrađaja i orgazma.

- Krvni sudovi u celom karličnom predelu se šire, pune se i stvaraju osećanje punoće i seksualnog senzitiviteta.
- Klitoris otvori se i podigne se u erekciju.
- Vagina se balonasto širi na gore.
- Materica menja položaj.



Christine Bondante

4. Neke feministkinje kritikuju ovu teoriju Mastersa i Donsonove kao pokušaj da se odnos penis u vagini proglaši za normativan način vođenja ljubavi.

oblasti postaju osetljiviji na stimulaciju i pritisak. Kada su okolni mišići ovog dela vagine (pubokokcigealni mišići) jaki i dobro izveštani mnoge žene lakše doživljavaju orgazam. Trudnoća povećava sistem vena u karlici, što im daje brži i intenzivniji osećaj.

Nedavno su dva istraživača registrovali ono što nazivaju *Grafenbergovom tačkom* (G-ta-ka), osetljivu zonu neposredno iza prednjeg zida vagine između zadnje strane stidne kosti i grlića. Oni tvrde da kada se ova tačka stimuliše tokom seksa putem vaginalne penetracije bilo koje vrste, neke žene doživljavaju orgazam sa izlivom tečnosti iz uretre, koja nije urin. Ovo je trenutno kontroverzna teorija među istraživačima/cama seksa. To donosi olakšanje onim ženama koje su doživle ovakvu ejakulaciju, jer su našle objašnjenje za ovu pojavu, a drugima je omogućilo da otkriju šta može da bude nov izvor zadovoljstva. Međutim, ako "G-ta-ka" orgazam postane za žene ideal koji treba postići, ili se iskoristi da povrati tzv. vaginalne orgazme kao superiornije, postaje izvor novog pritiska, što im može biti neposredno neprijatno za prihvatanje sopstvenog iskustva.

Dalje grlić materice i materica, takođe su bitni za orgazam velikog broja žena. Iako unutrašnje dve trećine vagine i grlića sami po sebi imaju malu osetljivost, penis, prst ili vibrator pritiskanjem grlića "potiskuju" matericu i celu abdominalnu površinu. Ovo može da stvori drugačiju vrstu osećaja neograničeno pre i u toku orgazma. Ukoliko ste imali histerektomiju, možda ćete morati da se usredsredite na druge vrste seksualnih stimulacija i osećaja, zato što grlić i materica nisu više tamo.⁵

KO DEFINIŠE ORGAZAM? STAVOVI VELIKE DEBATE O ORGAZMU

Iako Masters i Donaldsonova tvrde da su svi orgazmi psihološki isti (klitorisno proizvedeni, sa kontrakcijama koje se javljaju prvenstveno u spoljnoj trećini vagine), žene danas

5. Mnoge žene sa oštećenjima kičme nemaju osećaj u karličnom predelu, pa ipak saopštavaju senzacije orgazma na drugim mestima u telu. Oigledno je da još mnogo toga imamo da naučimo o seksualnim odgovorima.

govore o orgazmima koji se ne uklapaju u ovaj model. Npr. jedan takav orgazam se do`ivljava penetracijom u vaginu i opisuje se kao "dubok" i "materijalni". Proces nekad uklju`uje i nevoljno zadr`avanje daha, koji se eksplozivno osloba`a kod orgazma. Izgleda da ovde nema nikakvih kontrakcija.

Ne`udi nas `to `ene do`ivljavaju vi`e vrsta orgazma. Ali, otvara se nova rasprava me`u seksolozima/gicama, istra`iva`ima/cama, feministkinjama oko toga koliko ima tipova orgazma, koja je vrsta bolja, ja`a ili vi`e zadovoljava. Opasnost je u tome `to `e se opet jedna vrsta orgazma postaviti kao norma, kao `to je vaginalni bio tokom toliko decenija.

Rasprava o `enskoj seksualnosti je nagla`eno profesionalizovana: deo istra`iva`a, me`u njima su mnoge `ene, tvrdili su da je ovo polje njihove ekspertize, koriste`i proiza`le studije, nau`ni jezik i statistike da bi izlo`ili ono `to misle. Na oprezu smo zbog ovih novih "stru`njaka/inja". Da li oni poku`avaju da ukrote na`u seksualnost time `to `e je u`initi po`tovanom? Ne rade li to da bi sebi izgradili profesionalni renome? Mogu li mu`ki, ili mu`ki orijentisani istra`iva`i suo`eni sa novim odrednicama `enske seksualnosti i anatomije da imaju predrasude prema ponovnom utvr`ivanju zavisnosti `ene od mu`karca u seksualnom zadovoljavanju? U modernim dru`tvima profesionalci/ke imaju veliku mo` da uti`u na oblikovanje na`ih shvatanja o sebi. Mnoge tzv. nau`ne debate zavr`avaju tako `to `ene odre`uju dru`tvenim svrhama, umesto da nam omogu`e postizanje razvoja koji smo same izabrale. `ene koje se bave seksualnim istra`ivanjima trebalo bi da se neprekidno pitaju `ta `e mu`karci `initi sa rezultatima, i da li `e mo`da njihove napore iskoristiti protiv `ene u dru`tvima u kojima one nemaju adekvatnu socijalnu i politiku mo`.

Neophodno je da `ene dobiju ta`nu informaciju o svojoj seksualnosti, i neka vrsta istra`ivanja je nu`na. Verujemo da je najkorisnija i najmo`nija ona informacija koja nam dolazi od `ena koje pri`aju o svojim iskustvima u sopstvenim poljima delovanja.

Ne postoji "pravi" obrazac za odgovore o seksualnosti. Ono `to deluje, `to izaziva lepo ose`anje, `to nas pokre`e i

{to nas ve`e sa partnerima/kama, to je ono {to je bitno. Na{i seksualni obrasci }e se tako |e menjati u razli-itim periodima na{eg `ivota. Ako se "modeli" predlo`eni od strane seksolo-ga/gica i istra`iva-a/-ica ili feministkinja ne podudaraju sa na{im iskustvima o orgazmu onda moramo verovati sebi i u-iti jedni od drugih.

nevinost

Devica je neko ko nije imao seksualni odnos. Iako su i mu{karci device u ovom smislu, pre nego imaju odnose, najve}i pritisak da budu nevine, vr{i se na `ene. Danas do`ivljavamo suprotstavljanje insistiranju na nevinosti.

Majka mi je rekla da je to dar koji mogu pokloniti samo jednom, pa je bolje da ga -uvam.

Dan kada sam napustila crkvu bio je dan kada sam u is-povedaonici imala raspravu sa sve{tenikom o tome da li je imati sa verenikom odnos greh ili ne. Ja sam smatrala da nije; on je rekao da nikad ne}u biti verna `ena ako budem imala odnos pre braka. Odbio je da mi da oprost i ja se vi{e nikada nisam vratila.

Radila sam sve drugo {to sam mogla, -ak i oralni seks, koji sam li-no smatrala najve}om blisko}u koju sa nekim mo`e{ imati. Ali ose}ala sam da bih se "uprljala" ako bih izgubila nevinost.

Me |u prijateljicama, pred kraj srednje {kole, jedino sam ja bila devica. To je rezultiralo neprijatnostima i zadirki-vanjima. @igosana sam kao dobra devojka, kukavica, -udak, itd. uprkos tome {to sam radila sve drugo {to i one, osim seksa.

Ideja o nevinosti je stara. Ljudi u staroj Gr-koj i Rimu koristili su je da ozna-e `enu ili boginju koja je bila nezavisna, sama, koju nije "posedovao" bilo koji mu{karac. Kasnije je terminom ozna-avana isklju-ivo seksualna nevinost i, iro-

ni-no, odrađavan preovladavajući stav o`eni kao vlasni{tvu mu{karca. Devi-anstvom dok se ne uda, bilo je garantovano da }e`ena sa-uvati porodi-nu -ast prelaskom od oca kod mu`a kao "ispravna roba". Kako nije postojala pouzdana kontrola ra|anja, to je tako|e garantovalo da }e se deca ra|ati samo ven-anim parovima.

Mnogi roditelji danas se manje brinu kako da sa-uvaju nevinost svojih }erki ve} koliko rano i sa kim imaju odnose. Neki roditelji po{tuju i ohrabruju odluke svojih }erki vezane za seks. Ali u mnogim drugim porodicama, poruka je jo{ uvek "Ostani devica!" Mo`emo "raditi bilo {ta" osim imati odnos i ose}ati se potpuno zbunjeno-iako tehni-ki device, mo`emo postati emocionalno i fizi-ki zainteresovane i vezati se za partnera onoliko koliko bismo to bile da smo imale seks. Ako zapo-nemo sa odnosima, mo`da }emo ose}ati da smo u nevolji, ose}ati se krivom ili posti|enom zbog "gubitka" nevinosti. Ovo nam, tada ili kasnije, mo`e uskratiti u`ivanje u seksu, spre-avati nas da tra`imo ono {to`elimo ili da se ose}amo slobodno da ne pristanemo na seks ako to ne`elimo. Mo`e nas spre-avati da se obavestimo o kontroli ra|anja i koristimo je.

U me|uvremenu, dru{tvo u {koli i mediji mogu vr{iti pritisak da budemo seksualno dostupne, pritisak koji je danas jak koliko i tradicionalni pritisak da ostanemo device.

Moramo biti slobodne da imamo odnose ili ne, ako mislimo da je tako najbolje. Imati odnose obi-no donosi mnoge promene u odnosu sa partnerom i u na{em`ivotu. Kako je to -esto velika odluka, ima smisla razmisliti o njoj, razgovarati sa prijateljima i sa osobom sa kojom smo u vezi, izabrati na-in kontracepcije ako je potrebno. Tako|e, ukoliko ne`elimo odnose, mo`emo re}i ne onome ko vr{i pritisak na nas.

Mo`da }e pomo}i ako o nevinosti razmislimo na drugi na-in. Umesto da nevinost smatramo ne}im {to "gubimo" ili treba da "sa-uvamo" za nekoga, ona mo`e predstavljati na{u fizi-ku, duhovnu i emocionalnu potpunost, na{e samopo{tovanje i telesnu celovitost, na{u slobodu da napravimo izbor. Kada napravimo izbor vezan za seks, respektuju}i ose}anje

samopo{tovanja i nevinosti, verovatnije je da }emo se na}i u situaciji zbog koje nam je drago. Nevine smo sa svakim novim partnerom, ponekad i sa istim partnerom, i u svakoj novoj fazi svojih `ivota.

novo shvatanje celibata

Tradicionalno, celibat zna-i ne ven-avati se. Danas mnogi ljudi koriste ovaj termin u zna-enju odsustva seksa u odre|enom periodu vremena. Terminom se mo`e ozna-iti odsustvo seksa sa drugom osobom ili i samozadovoljavanja. Ponekad biramo celibat kao odgovor na kulturno prenapla{avanje seksa ili kao pauzu od ose}anja da sve vreme moramo sa drugima i seksualno op{titi: "Bila sam umorna od prisile da se izjasnim da ili ne". Ili je to li-ni poduhvat.

Istra`ujem sebe kao seksualnu osobu ali na drugi na-in. Moja osetljivost na sopstveno telo je povi{ena. Svesnija sam toga {ta me senzualno privla-i. Slobodna sam da budem ono {to jesam. Imam vi{e energije za rad i prijatelje. Moja duhovnost je ja-a i jasnija.

Kao deo religioznog posve}enja (za -asne sestre, sve{tenike i druge), celibat pru`a slobodu da se energija jedne osobe koristi za druge ljude, ne toliko zbog toga {to vo|enje ljubavi izvla-i energiju, koliko zbog toga {to seksualne veze zahtevaju posve}enost, vreme i pa`nju. Ipak ljudi -esto religiozni celibat ne razumeju ili mu se podsmevaju. Jedna sestra je napisala slede}e:

Za mnogo religioznih `ena seks ima takav zna-aj da ga koristimo kao dar `ivota u slu`bi svih ljudi. Nemati seks i ne udati se ima za svrhu posve}enje ovoj slu`bi. Bolno je i tu`no -uti druge kako govore da odluka koju na{a posve}enost religiji pretpostavlja, neizostavno zna-i da imamo izopa-enu li-nost.

Kada se odlu-imo za celibat mo`emo eksperimentisati sa bilo kojom drugom formom koja nam pru`a ono {to `elimo.

Deo dana provodim upra`njavaju}i jogu i meditaciju. Nekim danima preferiram da uop{te ne razmi{ljam o svom seksualnom identitetu. Samozadovoljavam se samo onda kada sam inspirisana, a to je retko ovih dana. Ipak, meditariju}i pro{le nedelje do`ivela sam orgazam. To je bila ekstaza!

U odnosu sa partnerom za celibat se mo`emo odlu-iti onda kada `elimo da se distanciramo ili osamimo ili onda kada jednostavno neko vreme ne `elimo da imamo odnose. Ovo mo`e biti -udno i zahteva pa`ljivu komunikaciju ako partner ne ose}a isto.

Rekla sam svojoj ljubavnici: "Ne `elim da vodimo ljubav ovog meseca, a mo`da ni slede}eg. " Ko to radi danas? Da li je to OK? Da li mi dozvoljava}? Poslednja stvar koju su nas ikad u-ili je da je u redu poku{ati ono {to `elimo.

Neki parovi se zajedno opredeljuju za celibat {to im obo- ma omogu}ava da istra`e druge dimenzije ljubavi. To nam mo`e pomo}i da se oslobodimo starih seksualnih obrazaca, pro{irimo na{ senzualni/seksualni fokus izvan polnog ako `elimo, i da se ose}amo samodovoljnima i nezavisnima {to mo`e oja-ati odnos.

Ponekad se suo-avamo sa celibatom koji nismo izabrali, posle raskida, razvoda ili onda kada partner ili ljubavnik umre. Ponekad smo kao roditelj novoro|en-eta, prisiljeni na celibat na izvesno vreme. Bolan ako nije `eljen, celibat nas mo`e iznenaditi svojim zadovoljstvima.

o biseksualnosti

Heteroseksualni prijatelji/ce mogu biti upla{eni saznanjem da imamo ljubavicu. Prijateljice lezbejke tako|e mogu biti nepoverljive, strahuju}i da bi smo se u budu}nosti mogle vratiti u sigurniju heteroseksualnu ulogu i tako povrediti lezbejke koje su se zaljubile u nas. Ako kao lezbejka postanemo i ljubavica mu{karca, ostale lezbejke nas -esto smatraju

nelojalnim. "Moje prijateljice lezbejke ose}aju neverovatan prezir prema biseksualcima/kama ".

Kada imam probleme sa mu{karcem, pa to poverim svojoj prijateljici lezbejki, ona me obi-no pogleda u stilu: "A {ta si o-ekivala kada si sa mu{karcem?"

Ovakva mi{ljenja -ine da se ose}amo usamljenima, te se mo`emo osetiti primoranim da izaberemo: "Bilo je ljudi koji su me prisiljavali da ka`em da sam vi{e jedno nego drugo. " Ako se {to vi{e `ena bude ose}alo sigurno i prijatno, u svojoj okrenutosti ka biseksualnosti, to }emo stvoriti bolje dru{tvo za sebe, a i dalje }emo se suprotstavljati heteroseksualnim pretpostavkama o tome koga i kako `ene mogu da vole.

seks u ljubavnoj vezi

Putevi seksualne privla-nosti i strasti su izukr{tani u na{im `ivotima i vuku nas u nove veze, produbljuju one u kojima smo, u-e nas o nama samima. Mo`emo se pona{ati u skladu sa njima, reagovati pogledom, osmehom, dodirom, poljupcem, ali i ne moramo ako ne `elimo. Kada vodimo ljubav sa nekim poznatim/om ili novim/om, sa `enom ili mu{karcem, -esto smo veoma otvorene, ranjive i, tako|e, veoma jake. Seks mo`e biti zabavan, strasan, frustriraju}i, zadovoljavaju}i.

Seks se ne doga|a u vakuumu. Svoje probleme koji se ti-u drugih stvari, mo}i, novca, zajedni{tva, sposobnosti, nosimo sobom u krevet.

Seks u ljubavnoj vezi mo`e se razlikovati po zna-enju i intenzitetu.

Ponekad vodim ljubav da bih bila pa`ena i ma`ena. Ponekad sam toliko zadubljena u senzacije dodira, ukusa, mirisa, prizora i zvuka, da mi se -ini da sam se vratila u doba detinjstva kada je, ose}ati se dobro, bilo jedino va`no. Ponekad se prevr}emo i zadirkujemo. Ponekad je seks

duhovan. Velika misa ne mo`e biti svetija. Ponekad vodim ljubav da bih pobegla od u{togljenosti i ozbiljnosti u sebi. Ponekad `elim da svr{im i osetim talase orgazma kroz moje telo. Ponekad su suze pome{ane sa sokovima i znojem i mi smo -vrsto spojeni. Ponekad kroz seks ujedinjujem struje ljubavi koje plove me|u nama. Seks mo`e biti skoro sve i sva{ta za mene. Kako je to dobar ose}aj !

U`ivam u seksu sa Majklom vi{e nego sa bilo kim. Kada se uzbudimo zajedno stvaramo najdivniju muziku. Ipak, seks -esto predtavlja te{ko}u za mene. Kada se ose}am dobro u vezi same sebe i kada ose}am bliskost sa njim, kada pritisak na{e dece i mog posla i prijatelja ne oduzima mnogo moje energije na{ seks je fluidan i jak. Kada sam ljuta, tu`na, deprimirana, ili veoma detinjasta i zahtevna ili ne{to od toga ili okupirana drugim ljudima u mom `ivotu, imam te{ko}a da budem seksualno otvorena prema Majku. Razgovarali smo o tome i on tako|e ose}a iste uspone i padove i te{ko mu je da se koncentri{e kao i meni.

Deborino i moje vo|enje ljubavi je bilo jako, duboko i raznoliko. Od prve no}i kada smo spavale zajedno ose}ala sam sigurnost u vezi svoje seksualnosti sa njom, sve vi{e veruju}i u ritmove na{e `elje. Me|utim, pro{le godine kada sam oti{la da `ivim sa njom u njenom gradu, daleko od mojih prijatelja, posla, `enskih grupa, mog tla, iznenada sam postala zastra{uju}e zavisna od toga da li ona `eli da vodi ljubav sa mnom ili ne. Kada je `elela, bilo je divno jer je doticalo tako duboke potrebe i seksualnu osetljivost u meni {to je na{e vo|enje ljubavi intenzivno pokretalo. Ali kada nije – kada je `elela da spava ili ustane i radi ili da ode da tr-i ili telefonira – ose}ala sam se u`asno. Le`ala sam tamo, ose}aju}i da "suvi{e" `elim seks, pla{e}i se da joj ka`em, ljuta, povre|ena, zabrinuta da }e se ona osetiti krivom. Napokon sam skupila hrabrost da joj ne{to ka`em, samo zato {to je na{e poverenje bilo dovoljno duboko da bih rizikovala. Plakala sam kao ki{a. Po-ela sam da uvi|am da kada sam daleko od svog sveta, u na{oj vezi se



poremeti ravnote`a mo}i. Ose}aju}i da sam izgubila kontakt sa svojim izvorima snage i identiteta bilo mi je potrebno da me `eli kao da je njena `elja -inila da postojim. Iza{le smo iz ovih te{ko}a po{tuju}i na nov na-in dinamiku mo}i u na{em seksualnom odnosu.

razgovarati o seksu

JEZIK SEKSA

Pravi jezik seksa je prvenstveno neverbalan. Na{e re-i i slike su slabi izrazi dubokih ose}anja unutar i izme|u nas. Nekoliko re-i u na{em jeziku su neodgovaraju}e za seks zato {to odra`avaju stavove i vrednosti koje su vrlo razli-ite od toga kako se zaista ose}amo. Klini-ki "odgovaraju}i" termini, vagina, penis i polni odnos, deluju hladno, distancirano, su`eno; izrazi u `argonu, pi-ka, kurac, jebanje i dupe, deluju degradiraju}e i grubo; eufemizmi kao "vo|enje ljubavi" su neodre|eni. Koristimo razli-ite re-i sa ljubavnicima / ljubavnicama, decom, prijateljima i lekarima. Iako je seks prirodan na-in da izrazimo sebe, nemamo i prirodan na-in da pri-amo o svemu tome. Mnogi od nas poku{avaju da izgrade jezik seksa koji bi nam odgovarao.

KAKO DA KA@EMO [TA ZAISTA @ELIMO

Postoje neka pitanja sa kojima se sve suo-avamo u vezi sa seksom, bez obzira da li je u pitanju devojka/mladi}, dugogodi{nji partner/ka ili suprug. Kako se trenutno ose}amo? Da li `elim da budem seksualno bliska sa ovom osobom sada? Na koji na-in? [ta ako ne znam, mogu li re}i da sam zbunjena? Koja su neizgovorena pravila? Ima li dovoljno poverenja i brige izme|u nas da bi ova osoba slu{ala moja ose}anja i po{tovala ako su druga-ija od njegovih/njenih. ^esto je pitanje da li voditi ljubav? Kada `elimo da pitamo nekoga da li `eli da vodi ljubav sa nama, trebalo bi da prevazi|emo izvesne inhibicije, jer smo odgajane da mislimo da mu{karci, a ne `ene, treba da predla`u seks. Moramo da se naviknemo na mogu}nost da }emo biti odbijene. Kada ne `elimo da

vodimo ljubav -esto se suo-avamo sa pretposravkom (prvenstveno kod mu{karaca) da "ene ne misle to zaista kada ka`u ne". Ili neko obja{njava to {to ne `elimo seks kao znak na{eg odbacivanja ili frigidnosti. Ne{to slo`enija istina le`i izme|u ekstremnih shvatanja da "dobre devojke ne predla`u seks" i "oslobo|ene `ene ga uvek `ele": -esto `elimo, -esto ne `elimo. Ponekad volimo da nas nagovaraju, ponekad mrzimo da budemo pod pritiskom. Sve {to mo`emo da uradimo je da poku{amo da budemo {to je mogu}e vi{e svesne na{ih trenutnih ose}anja, da budemo iskrene prema samima sebi i da ve`bamo da ih ka`emo jasno, bez izvinjavanja, mu{karcu ili `eni sa kojima smo. Komuniciranje o na{im seksualnim potrebama je proces koji traje. @ena koja je skupila hrabrost da razgovara sa svojim ljubavnikom o njihovom seksualnom odnosu rekla je ljuta i frustrirana: "Rekla sam mu jednom {ta mi se svi|a, pa za{to sada ne zna? Zaboravio je? Zar ga nije briga?"

^ak i u vezama sa najvi{e ljubavi te{ko je tra`iti ono {to `elimo.

- Pla{imo se da }e na{a iskrenost o onome {to `elimo upla{iti drugoga odnosno drugu.

- Na{ partner/ka se mo`e osetiti napadnutim/om i shvatiti na{u sugestiju kao kritiku ili zahtev.

- Same re-i -ine da se ose}amo neprijatno.

- Ose}amo da bi seks trebalo da do|e prirodno i to {to moramo da pri-amo o tome zna-i da postoji problem.

- Vodimo ljubav sa istom osobom godinama, ponekad decenijama, i -ini nam se rizi-no da iznosimo nova zapa`anja.

- Mi i na{ partner/ka ne komuniciramo dobro ni u ostalim oblastima u na{oj vezi.

- ^ak i sa voljenim partnerom mo`emo kao `ene ose}ati duboku inhibiciju da iska`emo otvoreno i sa ponosom na{u seksualnost, kada jasno izra`avamo na{e erotske potrebe i `elje.

- Ne znamo {ta `elimo u tom trenutku ili nam je potrebno da reagujemo na ono {to na{ partner/ka uradi. Prepreke mo-

gu biti unutar nas a ne samo izme|u nas i na{eg partnera/partnerke.

Kako radimo na boljoj komunikaciji u seksu? Vo|enje ljubavi je jedan od posebnih trenutaka kada nam je potrebno vi{e od re-i da bismo dosegili jedno/a drugo/u. Uzeti partnerovu/partnerkinu ruku i staviti je na novo mesto, proizvoditi zvukove po kojima }e on/ona znati da se dobro ose}amo, ubrzavati ili usporavati pokrete karlice, -vrso postavljena ruka na rame zna-i "hajde da usporimo". Postoji mnogo na-ina da komuniciramo ako `elimo da ih upotrebimo.

Dopadalo mi se samo da ka`em "Gledaj" i da pokazujem.

Oboje smo bili veoma uzbu|eni. Moj ljubavnik je po-eo da trlja moj klitoris jako i to je bolelo. Trebala mi je sekunda da shvatim {ta da radim. Pla{ila sam se da ako ka`em ne{to o tome da }u pokvariti u`bu|enje oboma. Onda sam shvatila da mogu samo da uzmem partnerovu ruku i da je veoma ne`no pomerim vi{e do mojih pubi-nih dlaka.

Mo`emo da ve`bamo da govorimo {ta nam se dopada dok se me|usobno masiramo na primer, kada je atmosfera manje napeta. Ali komunikacija o seksu se ne ostvaruje preko no}i i ne uspeva uvek bez obzira koliko se mi trudile.

ispitivanje vo|enja ljubavi

Postoji mnogo na-ina da pru`imo i do`ivimo zadovoljstvo, dodirivanjem, milovanjem, gledanjem, gla|enjem, ljubljenjem, masiranjem, lizanjem, sisanjem, penetracijom.

Moj ljubavnik i ja provodimo sate, kada smo na odmoru ili kada deca nisu tu vikendima ujutru, gledaju}i jedno drugo, glade}i se i miluju}i, privla-e}i se i odguruju}i, ose}aju}i kako nam se tela iste`u zajedno. Kada bismo do{li do odre|ene ta-ke oboje smo znali da `elimo da vodimo ljubav, ali u stvari smo sve vreme vodili ljubav.

[ta -inimo u seksu je pitanje li-nih `elja i domi{ljatosti, sa kim smo, koliko ljubavi i razumevanja ose}amo, koliko se prijatno ose}amo u sopstvenom telu, kako se svako/a od nas ose}a toga dana. U svom vrhuncu, vo|enje ljubavi oblikuje se prema zajednici-kim, -esto neizgovorenim, obostranim dogovorima. Seksualna jednakost je va`na u krevetu kao {to je va`na svugde drugde.

DODIRIVANJE I OSETLJIVOST

Masa`e, trljanje le|a, stopala, glave prijatna su u svakom trenutku. Kao deo vo|enja ljubavi mogu u-initi seks sporijim i senzualnijim.

Nekada je uzbudljivo voditi ljubav brzo, u svako vreme i na svakom mestu gde osetimo `elju. Nekada volim da imam vremena da osetim svaki i najmanji ose}aj. Obi-no bismo jeli ne{to ukusno zajedno (ne previ{e da ne bi prejela i postala pospana). Pustili bismo muziku, zapalili sve}u, naizmeni-no bi masirali jedno drugo sa uljem ili losionom, prevrtali bi se unaokolo, milovali jedno drugo svuda pu{taju}i na{e uzbu|enje da polako raste i da do`ivimo orgazam ako mo`emo. To je kao duga-ka seksualna igra.

Erik voli da mu trljam stopala i da mu sisam prste. Mislim da mu to predstavlja isto onoliko ili vi{e zadovoljstva nego bilo {ta drugo {to radimo u seksu.

Ne`no dodirivanje mo`e biti na-in vo|enja ljubavi.

Uvek spavamo jedno pored drugog goli. Puno se dodirujemo i ose}amo iako nemamo odnos tako -esto, ja mislim da mi sve vreme imamo seks.

Kada par ima problema u seksu mo`e se ispostaviti da su oboje/obe bili/e usresre|eni/e na genitalije, ne ostavljaju}i vremena i ne u-e}i kako da sa puno ljubavi dodiruju i miluju jedno/a drugo/a po celom telu. Mnogi mu{karci su vi{e usme-

reni na genitalije od `ena i potrebno im je da u-e o u`icama dodirivanja.

Ljubavnik mi je rekao sa velikom zbunjeno{u u po-etku da vodim ljubav sporije od bilo koje `ene koju je znao ne misliv{i pri tom da mi je potrebno puno vremena da svr{im. Kasnije se navikao na moj "stil" i rekao da mu se dopada.

ORALNI SEKS

Mo`emo sisati ili lizati genitalije na{eg partnera/ke {to se kada se ~ini `eni zove kunilingus (u slengu: lizanje, jedenje) a kada se radi mu{karcu felacio (u slengu: pu{enje). Ponekad je oralni seks intimniji od bilo kog drugog na-ina vo|enja ljubavi. Za neke od nas to je sigurniji put do orgazma od nekog drugog na-ina vo|enja ljubavi.

Mi stvarno volimo oralni seks i on je uvek spreman i raspolo`en za njega. On obi-no ka`e, "Da li `eli{ da do`ivi{ orgazam?". I onda bi se spustio me|u moje noge. To je fenomenalno.

Da bi vi{e u`ivali u oralnom seksu potrebno je da volimo partnerove/partnerkine genitalije i da se dobro ose}amo u vezi sopstvenih. Ipak ~esto smo stidljivi u vezi sa na{im "privatnim delovima".

Godinama sam mislila da mi moj ljubavnik ~ini uslugu oralnim seksom. Nisam mogla da zamislim da imam dobar ukus. Kona-no me je ubedio da on u`iva u tome. Tako|e sam i ja probala svoje sokove i uop{te nisu lo{i!

U po-etku me je odbijala ideja oralnog seksa sa `enom. Mislila sam da lo{e miri{emo, da su vagine gadne. U po-etku je bilo pomalo prodorno i zastra{uju}e (ipak manje nego {to je to bio penis!). Uskoro sam nau-ila da se izgubim u divnim naborima, ukusima i oblicima `enskih genitalija. Shvatila sam da je lezbejski seks povezan sa ljubavlju prema samoj sebi, prevazila`enjem mr`nje prema sopstvenom telu.

Jedna od prednosti oralnog seksa sa muškarcima je to što ne možemo tako da zatrudnimo. Ali sa muškarcem ili ženom, rizik od dobijanja HIV/AIDS ili bilo koje druge bolesti koja se prenosi seksualnim putem još uvek postoji. I, kao i sve u seksu dobro je samo ukoliko to želimo.

Mladići sa kojim se vidim često kažu, "Ako ne želimo da imamo odnos samo mi popuštamo". Ali ako ga nisam doživela u svojoj vagini verovatno ga ne eliminišem ni u svojim ustima. Oralni seks može ponekad biti kao silovanje ako nisam raspoložena da to radim.

Moj muž voli da mu izvedem oralni seks. Ponekad je neverovatno erotično da osećam kako se njegov penis pomera u mojim ustima. S obzirom da ne volim da gutam njegovo seme, obično ga ispljunem ili pustim da iscure na posteljini i to je u redu. Međutim ponekad mi se od toga povraća, uopšte ne eliminišem da njegov penis ispunjava moja usta. Tada radimo nešto drugo. Namećemo se u poziciju u kojoj ja imam veću kontrolu, na primer kada sam na njemu držim koren njegovog penisa u ruci.

Ono što prija u oralnom seksu razlikuje se u različitim trenucima.

Meni se sviđa jezik, usne, vlažnost, ne suviše sisanja i polivanja i vreme za istraživanje, moj ljubavnik mora biti spreman da ostane tamo neko vreme.

To može biti urađeno prilično bedno! Mrzim kada on to radi kao da me jede sa zubima ili kada je pritisak suviše jak i boli ili kada se on pomera sa mesta na mesto i ne stimuliše me ravnomerno.

Za mene ne postoje prava ili pogrešna mesta, samo mesta na koja baš eliminišem da se koncentrišem tog dana. Popravljam se i sve sam bolja i govorim mom ljubavniku/ci gde mi se najviše sviđa.

ANALNA STIMULACIJA

Anus mo`e biti stimulisan prstima, jezikom, penisom ili bilo kojim tankim predmetom. Za mnoge od nas, to je veoma seksualno osetljivo podru-je.

Volim da imam ne{to malo u anusu dok vodim ljubav – bez pritiska ili pokreta, samo da stoji tamo.

Stra{no me uzbu|uje kada mi li`e predeo oko anusa za vreme oralnog seksa. Analni odnos kada sam za to raspo-lo`ena je neverovatno seksi. Volim taj ose}aj duboko u sebi i uzbu|enje da radim ne{to tako neobi-no.

Anus nije tako elasti-an kao vagina zato budite ne`ni. Ako imate analni odnos (penis u anusu), polako, sa-ekajte dok ne budete opu{tene i koristite neki lubrikant, pljuva-ka, lu-enje iz vagine ili penisa, gelovi rastopljivi u vodi. Na `alost, analne bakterije mogu prouzrokovati ozbiljne vaginalne infekcije i upale be{ike, tako da ako `elite partnerov prst ili penis u vagini nakon {to je bio u va{em anusu, budite sigurni da su prethodno dobro oprani i da mu{karak ljubavnik koristi kondom. Tako |e budite oprezni/e kada koristite jezik, jer mo`e-te dobiti stoma-nu infekciju ili bolest koja se prenosi seksualnim putem.

Analni seks je veoma rizi-na aktivnost za preno{enje HIV/AIDS-a. Osetljiva sluznica rektuma je sklona malim o{te}enjima koja predstavljaju ulaz za virus AIDS-a. Elasti-ne barijere (kondom, rukavice) se moraju koristiti. Vidi poglav-lje 13, "AIDS, HIV virus i `ene".

Analni odnos nije za svakoga.

Moj mu` mnogo `eli da imamo analni seks jer mu se svi|a usko}a i egzoti-nost. Jednom se to dogodilo, a ja nisam gotovo ni primetila da se to dogodilo. Koristili smo lubrikante i sve je bilo u redu i ose}aj je bio dobar. Posle to-

ga, ja to zaista nisam `elela i nekoliko puta je bilo skoro bolno i prakidala sam. Volela bih da mi se to vi{e dopada jer bih `elela da mu pru`im to zadovoljstvo, ali moram da budem iskrena – ja jednostavno ne u`ivam u tome.

U jednom od na{ih fenomenalnih poku{aja da imamo analni odnos ja sam zavr{ila tako {to sam skakala pola metra u vazduh i ski-ala kao probodeno prase. To ga je tako prestravilo da je potpuno izgubio erekciju, i nismo mogli da prestanemo da se smeujemo. Nisam sigurna da je uop{te u{ao ili bilo {ta – jednostavno nismo mogli da shvatimo u -emu je stvar.

MASTURBIRANJE U VO\ENJU LJUBAVI

Kada me je verenik pitao da li mo`e da mi pomogne u masturbaciji -inilo mi se to vrlo otka-enim. Onda sam mu pokazala kako to radim i on mi je pokazao kako to on radi. Gledali smo jedno drugo da bismo videli {ta nam prija. On ponekad ima te{ko}e da do`ivi orgazam u meni i znam da mu je olak{anje da mo`e slobodno da dovede sebe do orgazma.

Ju-e dok je moja ljubavnica trljala svoje grudi ja sam vodila ljubav sa njom. Kada sam savladala ose}aj neadekvatnosti, trebalo bi da mogu to sve da radim sama, ose}ala sam kao da sam imala jo{ jedan par ruku za vo|enje ljubavi sa njom. To je bilo uzbudljivo za obe.

Kada jedna osoba u vezi `eli seks ili orgazam vi{e nego druga, masturbacija je jedna od mogu}nosti. Evo nekoliko razli-utih mi{ljenja.

Za mog mu`a je tipi-no da `eli da vodi ljubav no}u, ali ja sam suvi{e umorna. Ujutru, ja sam vrlo uzbu|ena, a on ho}e da ustane. Ja ga uvek zadirkujem ujutru pitaju}i da li je masturbirao. Ponekad jeste. Ponekad dok se uspavljujem osetim kako se krevet trese.



*Pretpostavljam da sam dovoljno staromodna da ka`em da moj mu`ne}e masturbirati jer ja ne mogu da ga zado-
voljim.*

*Masturbacija je tako privatna stvar, i ja `elim da je sa-
uvam za one trenutke kada sam sama sa sobom. Tako |e
raditi to sa nekim drugim bi bilo kao da po svaku cenu po-
kazujem da sam seksualna osoba, i mo`da sam stidljiva u
vezi s tim.*

*Olak{anje je za mene da znam da svaka od nas mo`e
pru`iti sebi orgazam ako je to ono {to `elimo. To poma`e da
svr{avanje ne bude centralno u seksu za nas i osloba |a nas
ose}anja da moramo to da uradimo "na ispravan na-in" ili
je druga osoba biti frustrirana.*

POLNI ODNOS

Kada vodite ljubav sa mu{karcem, verovatno }ete `eleti da imate polni odnos, da osetite njegov penis u va{oj vagini. Mislite o polnom odnosu kao o ne-em uzajamnom, vi se otvarate da biste ga toplo obuhvatili, sna`no ga opkoljavate i on ulazi u vas. To mo`e biti besrajno sporo i ne`no, tvrdo i sigurno, ili oboje. Kada je u svom najboljem vidu onda je to vrhunac vo |enja ljubavi.

*Va{a tela i misli, va{i najintimniji delovi imaju nevero-
vatan kontakt i vi se povezujete intimno i duboko.*

*Mogu se jasno setiti kako se pomeram oko njega i on u meni, sve do onog trenutka kada je izgledalo kao da na celom svetu ne postoji ni{ta osim nas dvoje kako se pokre-
}emo kao da igramo, vole}i jedno drugo i svr{avaju}i za-
jedno. Nekada u tim trenucima ja se smejem ili pla-em i tu su iste jake emocije koje dolaze iz skrivenih delova mene ko-
ji su sada otvoreniji za njegovu ljubav.*

Kada sam poku{avala da zatrudnim odnos mi je bio naro-ito uzbudljiv jer je to mogao biti ba{ onaj trenutak u kome se spajaju njegova sperma i moje jaja}ce. To je bilo

kao da je moja vagina pozivala njegov penis u intimni zagrljaj. Osećala sam kako mi se celo telo širi i otvara.

Da bi vam odnos doneo zadovoljstvo morate biti potaknute, seksualno uzbuđene, a vaša vagina vlažna i otvorena. Obično je ženama potrebno duže, ponekad mnogo duže, nego muškarcima da se uzbude. Ako ste seksualno neiskusne ili ljute na vašeg partnera ili imate partnera koji samo "ulazi i izlazi" a ne vodi ljubav sa vama onda penetracija, naročito ako je vaša vagina suva, može biti dosadna, neprijatna, čak i bolna. Radite ono što vam pričinjava najveće zadovoljstvo. Ponekad ćete odmah biti otvorene i spremne za odnos; mnogo ćete želiti da vas vaš partner najpre dodiruje, masira, ljubi ili liže vulvu ili klitoris koristeći svoje ruke, usta ili penis.

Određeni položaji mogu biti uzbudljiviji za vas nego drugi i mogu se razlikovati svaki put kada volite ljubav. Muškarac "gore" nije "prirodno" bolji položaj od drugih. Možete sedeti ili ležati na njemu ili ležati jedno do drugog. Sedite opkoljeni ga sa njegovim penisom u vama; ili on može ući u vas osposadi obgrljujući vas tako da može da dosegne vaš klitoris. Ako želite duboku penetraciju i pritisak na vašu matericu, izaberite položaje koji će vam to omogućiti. Sve imamo različite oblike i potrebno je da nađemo položaje koji nam odgovaraju. Polni odnos je pitanje zadovoljstva i veze između vas oboje, i ne podrazumeva nužnost orgazma. Mnogo žena ne doživljava orgazam u toku odnosa. Ponekad ako se trudite da doživite orgazam čini vas nesigurnim i napetim.

Ponekad je uzbudljivo boriti se za orgazme – ako se ne budem borila za njih neću ih ni dobiti, i to je tako dobro!

Ako niste spremne za orgazam, a muškarac je veoma uzbuđen kada počinjete odnos, on može prebrzo za vas dovesti orgazam ako se pomeri amo-tamo u vama a vi brzo pomerite svoju karlicu ka njegovoj. Oboje možete usporiti svoje pokrete dok vi same ne budete višje uzbuđene. Probajte da držite vašo telo mirno jedno vreme počto on ulazi u vas, zatim

po-nite da se zajedno sporo pomerate. Polako pokretanje mo`e pomo}i mu{karcu da odlo`i ejakulaciju, {to mo`e u-i-niti odnos ve}im izvorom zadovoljstva za vas oboje.

Pritisak penisa na matericu mo`e biti za neke `ene klju~ za orgazam na isti na-in kao i stimulisanje klitorisa i vulve.

Volim da trljam njegov penis o moj klitoris i vulvu. To nam oboma donosi zadovoljstvo i uvek me dovodi do ivice orgazma.

POSLE VO\ENJA LJUBAVI

Sati posle vo|enja ljubavi mogu predstavljati posebne trenutke.

Posle seksa mi ne`no pri-amo, istinski se smejemo, {apu}emo, pla-emo, spavamo kao bebe jedno drugom u naru~ju. Neki od najva`nijih razgovora u na{oj vezi proizi{li su iz tih intimnih trenutaka zadovoljstva.

Neke mogu}e varijacije:

- Zamena uloga. Onaj ko obi-no zapo-inje seks mo`e biti onaj/ona koji/a je vi{e osetljiv/a, a onaj/ona koji/a je obi-no ti{i/a mo`e biti energiji, bu-niji/a. Potrebno je vreme da bi se privikli/e na ove promene.

Zaista mi je te{ko da preuzmem inicijativu u seksu, iako znam da bi se to dopalo mom suprugu. Kada sam odrastala u-ili su me da seksualno agresivne `ene nisu civilizovane, i izgleda da ne mogu da uzdrmam tu svoju inhibiciju. Pored toga, {ta ako ja zapo-nem a on ka`e ne? Kakav rizik; ipak on ga sve vreme preuzima

- Vo|enje ljubavi na razli-itim mestima ili u razli-itim polo`ajima. Mnoge od nas, me|utim, do kraja vo|enja ljubavi nalaze da su jedan ili dva polo`aja najbolji za postizanje orgazma.

- U`ivanje u seksualnim fantazijama u toku vo|enja ljubavi.

Nedavno smo po-eli da pri-amo o fantazijama koje

imamo u toku seksa. U po-etku je izgledalo "nelojalno" to {to su nam fantazije bile potrebne kada je druga osoba bila tako dobar/a ljubavnik/ca. Sada smo shvatili, {to vi{e zadovoljstva to bolje.

■ Kori{enje seksualno eksplicitnih materijala kao {to su knjige, -asopisi ili fotografije donosi sa sobom slike i re-i koje nas uzbu|uju i osloba|aju na{u seksualnu energiju.

Ponekad Gven i ja `elimo malo dodatnog uzbu|enja. Mo`da smo umorni, ili preokupirani poslom i decom, a ipak bismo `eleli da vodimo ljubav. Na{e fantazije su obi-no dovoljno so-ne, ali kada nisu, zajedno pro-itamo na{to seksi i sjajno se provedemo.

Na`alost, ve}ina erotskih materijala koja je danas pristupa-na zasnovana je na mu{kim fantazijama, a ne na{im. Ve}ina njih je pornografska i prikazuje `enska tela kao depersonalizovane objekte i instrumente mu{kog seksualnog zadovoljstva. Egzoti-ni polo`aji koji se obi-no prikazuju malo -ine za stimulaciju klitorisa `ene. Sve ovo mo`e zao{triti razlike izme|u onoga {to `ene i mu{karci `ele u seksu.

Moj suprug je -itao porno -asopise od svoje -etrnaeste godine. On iz njih dobija mnogo ideja i uporno `eli da proba u seksu stvari koje mene ne uzbu|uju i koje mnogo ne volim. Oboje smo prili-no razo-arani u na{ seksualni `ivot u ovom trenutku.

Mo`e biti va`no da se napravi razlika izme|u erotike, seksualno eksplicitnog materijala koji prikazuje seks koji ne degradira nikoga, i pornografije, materijala koji prikazuje nekoga (obi-no `ene) ko je primoran ili degradiran. Neophodno je da `ene stvaraju vi{e sopstvene erotike!

■ Igranje igara u seksu. Mo`emo glumiti situacije i fantazije koje nas uzbu|uju, kao deca koja mogu biti uhva}ena kako se igraju zabranjenih igara ili voditi ljubav na javnom mestu. Mo`emo se preobla-iti. Mo`emo biti detinjasti ili odrasli, po-hotni, energij-ni i zahtevni.

Ponekad kada se dobro osejam izvedem striptiz scenu za mog supruga i za mene samu pošto nam je ogledalo dobro strateški postavljeno – i oboje se veoma uzбудimo. Sada i on to -ini, tako|e, stoje}i pored kreveta i pokre}u}i telo ritmi-ki, polako se skidaju}i i bacaju}i ode}u na pod. Obo`avam to. Njegova snaga i ranjivost dolaze do izra`aja u istom trenutku.

Sadomazohisti-ke seksualne igre se baziraju na zami{ljanju situacija dominacije i submisivnosti. Partneri glume uloge kao {to su u-itelj/ica-u-enik/ca, policajac/ka-gra|anin/ka, vladar/ka-pot-injeni/a. Jedan/a }e nametati svoju volju drugome/drugoj, -esto eksperimenti{u}i sa aktivnostima koje uklju-uju fizi-ki bol, sve dok druga strana ne da znak da prestane. Sadomazohizam nosi sobom puno kontroverze nar-ito me|u feministkinjama i prouzrokovao je mnogo rasprava -ak i podela me|u lezbejkama. @ene koje podr`avaju sadomazohizam isti-u da izme|u partnera/partnerki koji u potpunosti `ele da to rade, sadomazohizam mo`e pove}ati seksualni u`itak i otkriti skrivena mesta mo}i koja postoje u ve}ini ljudskih intimnosti. Drugi argument je da dominacija i bol nemaju mesta u "zdravoj" seksualnosti. Najve}i problem jeste u tome {to mnoge stvarne neravnopravnosti u na{em dru{tvu stvaraju rizik da sadomazohizam ne}e biti samo igra, i da }e jedan partner/ka zaista biti dominantan/a, dok }e se drugi/a ose}ati primoran/a da u-estvuje.

Sadomazohizam mo`e prikriti stvarno opresivno pona{anje.

Bila sam tu-ena `ena. Moj suprug, profesionalac sa dobrim poslom, rekao je da voli vezivanje. Na po-etku pristala sam na to. Kasnije, rekao je da mo`e da ima odnos sa mnogom samo ako me zave`e. Na kraju je pretio da }e me ubiti. Za njega vezivanje je bilo povezano sa niskim samopo{tovanjem, i nije bilo zdrav izraz seksualnosti.

Va`no je re}i ne bilo -emu {to ne `elite da radite. Ukoliko ste zbunjeni ili uznemireni pritiskom koji va{ partner/ka u

seksu vr{i razgovarajte o situaciji sa prijateljem/prijateljicom koji vam mogu pomo}i da odlu-ite kako da reagujete.

seks i `ivotni ciklus

Tokom `ivota mo`emo imati mnogo promenljivih ose}anja vezanih za na{u seksualnost – na-in na koji }emo je istra`ivati, sa kim itd. Evo {ta je nekoliko `ena reklo o promena u njihovom seksualnom `ivotu.

Samo u poslednje dve godine, nakon petnaest godina braka, mo`emo da pri-amo o seksu. Do`ivljavamo duboku vrstu strasti koja nije luda-ka. Kada si zaljubljena onda je to luda-ka strast, `elite da progutate jedno drugo i budete progutani. Ovo, naprotiv, je opu{taju}a otvorenost. Sve mo`e, bez `urbe, slobodno od krivice. Vi{e smo seksualno povezani nego {to smo ikad bili tokom `ivota i sposobni da jednostavno samo budemo jedno sa drugim.

Imam problem da pri-am o seksu trenutno, zato {to ga nemam mnogo. Ose}am bliskost i duboku povezanost sa svojim cimerom ali sam ipak uznemirena. Nekada smo uvek ra-unali na to da mo`emo da vodimo ljubav bez obzira na to da li je ne{to drugo bilo lo{e. Ali to jednostavno vi{e nije istina. Ose}am se nelagodno.

Posle dvadeset godina braka zati-em sebe kako mnogo mislim o seksualnoj vezi sa `enom.

Moj razvod u 45. godini, u-inio je da se ponovo ose}am kao tinejd`erka. Izlazim na sastenke; zaljubljujem se; dvoumim se da li da spavam sa nekim po prvi put; strastveno -ekam da telefon zazvoni, nadaju}i se da je to moj trenutni ljubavnik.

@elim dru{tvo sa vremena na vreme. Ali jo{ uvek ne `elim intenzivnu, trajnu vezu. To zna-i da imam povremene i

spontane susrete sa muškarcima, neke su seksualne neke nisu, trenutne intimnosti. Ovo je novo iskustvo za mene, i novina toga me -ini da se ponekad ose}am uzdrmano.

To {to imamo bebu o kojoj moramo da se brinemo -ini nas oboje suvi{e umornim da bismo imali mnogo seksa. Ipak, brinu}i o }erki, dodiruju}i njenu meku ko`u, ose}aju}i njeno uspavano telo na mome, sve je to veoma senzualno za mene.

U braku smo 32 godine. Ne sumnjam da }emo biti zajedno dok budemo `ivi. Ipak poslednjih deset godina na{ libido je mnogo ni`i nego {to je bio. To je verovatno posledica lekova koje uzimamo, moj mu` za srce, a ja za visok krvni pritisak. Deset prethodnih godina bile su godine mog seksualnog vrhunca i ne verujem da se mo`e odjednom oti}i sa vrha dole. Ne mislim da ka`em da mi nemamo seks, imamo ga s vremena na vreme.

Toliko sam se ljutila na njega u sva|ama koje smo imali- malim sva|ama, velikim - da mi je bilo lak{e da ga ubijem nego da spavam sa njim. U po-etku su me ova ose}anja pla{ila. Sada znam da ona prolaze i menjaju se i ose}am da ponovo volim.

Kada smo Sindi i ja po-ele da `ivimo zajedno, pro{la sam kroz period u kome uop{te nisam imala erotske energije. Pani-ila sam i mislila da nikada ne}u osetiti strast prema njoj. Iznena|enje! Vratilo se.

U braku smo petnaest godina. Nekoliko godina bili smo strastveni ljubavnici. U na{im `ivotima bilo je mnogo romanse. Sada smo manje romanti-ni ali sa vi{e duboke ljubavi i prijateljstva. Seks nije vi{e najva`nija stvar u na{im `ivotima. Imamo seks re|e, a ipak na{e vo|enje ljubavi prija na druga-iji na-in nego ranijih godina. Ose}amo toplinu, intimnost i duboko me|usobno poverenje.



Seli i ja sme zajedno sedamnaest godina. Prvobitno smo imale seksualnu vezu. Zatim smo raskinule na pet godina i kada smo se pomirile na{a veza vi{e nije bila samo seksualna. Stvarno mi je drago i ne mogu da zamislim sre}niju vezu. Mazimo se i ljubimo; dr`imo se za ruke u autobusu; strasne smo sve vreme. Ali nemamo seks, i ne nedostaje mi.

Nakon zavr{etka mog braka, upustila sam se sa mu{karcem sa kojim mi je bilo prijatno i kome je bilo prijatno sa mnom. Sve do tada nisam otkrila da mogu da do`ivim orgazam, da sam divlja, raspu{tena, spontana, luda, duhovita, zabavna, divna!

Imamo -etrdeset i osam i pedeset godina, i oboje smo veoma povu-eni ljudi. Ali mi imamo veoma uspe{nu pri-u koju bi trebalo -uti.

Bila sam devica kada sam se udala i kao takva sam imala nedefinisano seksualnost. Ubrzo je postalo o-igledno da, dok sam u`ivala u vo|enju ljubavi, da mi se to dopadalo mnogo manje nego mom suprugu. U stvari da je bilo po njegovom, sigurna sam da bi voleo da vodi ljubav najmanje jedanput dnevno sada kao i onda.

Odmah smo razbili mit o vaginalnom orgazmu i nau-ili kako da ru-no stimuli{emo klitoris, {to je pove}alo moje zadovoljstvo. Ali sam bila jako upla{ena da iznesem svoje mi{ljenje o u-estalosti; iznad svega pla{ila sam se da }e on, kao i toliko drugih mu{karaca ose}ati potrebu da dopuni svoj seksualni `ivot seksom van braka. Nisam zvala silovanjem kada bi on slomio moj otpor uvek iznova ili zloupotrebio svoju fizi-ku nadmo}. Sada znam da sam na to ponekad gledala kao na silovanje.

Ali to se vi{e ne de{ava. Kada sam imala -etrdeset iz mnogo razloga koji nisu vezani za brak i seks i nekih koji su mo`da bili, pala sam u depresiju. Seksualna aktivnost je prividno stala za nas. Kada sam godinu dana kasnije po-ela da izlazim iz depresije, nastavila sam da pristajem na pogodbe; to je ono kada smo vodili ljubav kada sam ja



`elela i samo onda kada sam `elela. Moj mu` je bio ne`an i strpljiv sve vreme kroz taj period i nastavio je da bude takav i kasnije.

Rezultat je bio da je `ekao sa vo|enjem ljubavi dok ja nisam bila spremna, i na{ seksualni `ivot nikad pre nije bio toliko dobar. Mislim da je `ak postao spreman da prihvati ustupak za ustupak: manje `esto, vi{e intenzivno. Probali smo smelije stvari. Ali najinteresantnije je to {to sam ja po-ela -e{e da tra`im da vodimo ljubav. Mo`da to ima neke veze sa godinama; znam da mi `ene samo nastavljamo da budemo sve bolje i bolje, ali mislim da je to imalo vi{e veze sa `injenicom da sam dobijala – ne, uzimala vi{e prostora za samu sebe. Sada pokazujem svoje `elje, on ih po{tuje i vi{e se ne pla{im da }u ga izgubiti zbog `ene koja ja vi{e seksualna od mene. Zato {to sam ja odli-na u kreve-tu, ali i on je.

O-ekujmo `ivot pun uspona i padova i porasta i promena u tome kako `ivimo na{u seksualnost. Bi}emo fascinirane da vidimo kako na{e }erke prelistavaju ovo poglavlje iznova i iznova.

seks i fizi-ka nesposobnost

Neke od `ena koje su govorile o seksualnosti u ovom poglavlju imaju neko fizi-ko o{te}enje, nevidljivo kao epilepsiju ili vidljivo kao {to je cerebralna paraliza, ili paraplegija. One me|u nama sa fizi-kim o{te}enjima ose}aju se neverovatno otvorene i ponosne u vezi svoje seksualnosti.

Bilo da smo dobile fizi-ko o{te}enje tokom `ivota ili `ivimo sa njim od ro|enja, `esto se sre}emo sa tim da nas drugi ljudi uop{te ne posmatraju kao seksualna bi}a.

Nikada ne dobijam komentare od mu{karaca. Ja sam aseksualan objekat za njih. Tu stranu mene oni ne vide.

Kada sam iza{la sa svojim prvim, veoma dobro izgledaju}im de-kom, moji {kolski prijatelji i prijateljice su bili

neprikriveno zapanjeni time kako sam uspela da uhvatim takvog tipa. Nisu me posmatrali kao `enu, tako da ni ja samu sebe nisam takvu videla.

One me | u nama sa fizi-kim o{te}enjima otkriju ranije i mnogo bolnije ono sa -ime se sve `ene suo-avaju: da se na{ identitet kao `ena i kao seksualnih bi}a meri prema na{em izgledu i po`eljnosti za mu{k}arce.

Jednog dana -ovek za gas je do{ao da o-ita broja-. Napu{taju}i stan pitao je da li sam udata. Rekla sam mu da jesam, i zatim se u njegovim o-ima pojavio podsme{l}jiv izraz i pitao me je da li imam seks. Bila sam {okirana. Onda sam se naljutila i rekla prvu stvar koja mi je pala na pamet. "Da, a vi?" Izgledao je posti | en i `urno je oti{ao.

Odrastanje sa pojedinim fizi-kim nedostacima spre-ava nas da do | emo u dodir sa mnogim dimenzijama seksualnosti.

Prijateljice su mi rekly da je dobijanje menstruacije bio zna-ajan trenutak za njihov razvoj ose}anja sebe kao `ena i seksualnih. Po{to je moja bolest zahtevala da mi majka stavlja kateter nekoliko puta dnevno, ona je bila ta koja je otkrila moju menstruaciju. Sada shvatam za{to mi je bilo va`no nekoliko godina kasnije da nau-im sama da menjam ulo{ke.

Provela sam nekoliko meseci u koritu izme | u svoje jedanaeste i dvanaeste godine, ba{ kada su grudi po-ele da mi rastu. Morali su stalno da menjaju korito oko mojih grudi da bi im napravili mesta. Kada je moj otac kona-no do{ao po mene da me vodi ku}i iz bolnice poneo je malo odelo koje sam nosila mesecima pre. Nije bilo {anse da ubacim svoje grudi u to! Sve se prelivalo. Medicinske sestre su mi pomogle da pri-vrstim bolni-ku ode}u ispod tog odelca. To je bio moj po-etak puberteta.



Ipak mi mo`emo da razvijemo neke dimenzije senzualnosti vi{e nego ostale.

Dobra stvar u vezi moje nesposobnosti kad sam bila mala jeste bila u tome {to su me roditelji i ostali dr`ali puno u naru-ju, dodirivali me dok su mi pomagali da se obu-em, dr`ali me u krilu. Dodirivanje je jo{ uvek veoma senzualna stvar za mene.

Neke bolesti kao {to je multipla skleroza ili povrede ki-me mogu biti toliko bolne da nam se de{ava da `elimo seks ali ne mo`emo da podnesemo dodir. U mnogim trenucima kada nam medicina ne mo`e pomo}i da nam olak{a bol, mi se okre}emo nemedicinskim alternativama kao {to su vizualizacija ili akupunktura.

Pripremiti svoje telo za na{a sopstvena iskustva seksualnosti zahteva vreme i strpljenje.

U mojoj lezbejskoj grupi za podr{kku bolesnima moramo da odgurnemo sopstvene glasove koji cenzuri{u da bi otkrile {ta da radimo kada ranjivost na{ih tela za bol i medicinske manipulacije utrne u dodiru sa ljubavnicom.

Ustrajna sam u ose}aju da je moje telo ru`no kada sam gola. Ipak moj suprug o-igledno u`iva u vo|enju ljubavi samnom. Jednog dana sam ga pitala da li hramljem dok vodim ljubav. "Da", rekao je, "vodi{ ljubav sa ritmom kao {to hoda{ sa ritmom. To je lepo. "

Moja ljubavnica, koji je paraplegi-arka, bila je podvrgnuta ogromnim koli-inama intenzivne medicinske pa`nje celog svog `ivota. Profesionalni zdravstveni radnici manipulisali su njenim telom iznova i iznova ne dozvoljavaju}i joj da preuzme kontrolu nad procesom. O-igledno je koliko joj je te{ko da se odrekne kontrole nad njenim telom i da da ljubavnici poverenje u vezi sa njom. Morala sam da po{tujem njeno iskustvo, da znam da nije u pitanju moja krivica ili neadekvatnost kao ljubavnice-ili njena-za-

to je seksualnost bila sporno pitanje u na{oj vezi. Otkrile smo da po{tjena komunikacija puna ljubavi, bez uno{enja krivice ili kriticizma, predstavlja put za pronala`enje brojnih na-ina na koje mo`emo uzajamno izraziti seksualnost.

Pored svih prepreka, mnoge od nas biraju da budu seksualno aktivne.

Moj biv{i suprug i ja imamo -etvoro dece i proveli smo dvanaest godina odgajau}i ih. Seksualna strana na{eg braka je bila najve}i izvor zadovoljstva u na{oj vezi za mene, a mislim i za mog supruga. Da smo mogli da provedemo ceo `ivot u krevetu mislim da vi na{ brak bio neverovatno uspe{an.

Vi{e volim da se seksualno vezujem za `ene zato {to mnogo manje prosu|uju o mom "-udnom" telu i daleko su seksualno ekspresivnije od mu{karaca.

Kona-no sam izgbila nevinost u dvadeset i osmoj, neposredno pred odlazak na fakultet. Iako je momku koji je bio u pitanju bilo potrebno {est meseci ne`nog i senzitivnog ube|ivanja, ta prilika mi je donela u`ivanje i zadovoljstvo, dopunjeno sa ose}anjem olak{anja.

Obezbediti vo|enje ljubavi -esto predstavlja veliki izazov, naro-ito ako postoji vi{e nedostataka. Ali "problemi " su -esto iskrivljeni ili preveliki-ani zbog diskriminatorskih stavova i faktora sa kojima smo suo-ene, od tu|ih strahova i nerealnih o-ekivanja do fizi-kih prostora koji su jedva dizajnirani za na{e potrebe. Kulturni pritisak da seks mora biti spontan bolan je za nas kojima je potrebno vi{e pode{avanja radi na{ih nedostataka.

Postoji prvi trenutak kada su mehanizmi upravljanja va{om be{ikom otkriveni. To je glavni test. Kako }e on reagovati na odraslu `enu koja nosi plasti-ne ga}ice i podlogu i kojoj je potrebna pomo} da bi oti{la u kupatilo? Razmi{ljeti o ovome je bolno i inhibiraju}e. Vreme je bitan

faktor, zato {to su za polni odnos potrebne brojne fizi-ke pripreme. Nemogu}e je savladati neo-ekivana uznemiravanja ili posetioce, po{to nisam u stanju da brzo ustanem, da se obu-em i operem. Ma koliko bili uzbu|eni, spontanost mo`e brzo da is-ezne kada partner mora da vam pomogne da ispraznite be{iku i da vas pa`ljivo postavi i opere...Moje seksualne fantazije vezane su za spontano seksualno pona{anje-seks u liftu, u bilo kojoj sobi u ku}i i u brojnim polo`ajima-na podu, uza zid itd.

Prethodno planiranje seksa i otvoren razgovor mogu biti neophodni, i potrebno je da koristimo ma{tu i budemo otvoreni za sve ono {to -ini da se dobro ose}amo. Ovo mo`e biti model za sve ljubavnike bez obzira na to da li imaju nedostatke.

Bilo da su jedan ili oba partnera sa invaliditetom, -esto zavisimo od slu`bi li-ne nege koje nam poma`u da se prepre-mimo za seks. Postojanje slu`be li-ne nege koja afirmi{e na{u seksualnost i `eli da nam pomogne je neobi-no va`na. U tom slu-aju na{/a ljubavnik/ljubavnica mo`e da izabere u kojoj meri }e u-estvovati u pripremama, a mi se mo`emo ose}ati mnogo nezavisnijima u seksualnoj vezi.

Postoje}a literatura i savetovanje o seksualnosti i invaliditetu je -esto nezadovoljavju}a za `ene. Njihova terminologija, na primer, mo`e potcenjivati na{u seksualnost. Ako iskusimo seksualnu reakciju i orgazam uprkos nedostatku osetljivosti u na{em karli-nom delu, re-eno nam je u medicinskoj literaturi da imamo fantomske orgazme, kao da oni nisu potpuno stvarni. Isticanje u prvi plan "postizanja" orgazma i "izvo|enja" i "seksualne adekvatnosti" -ini nas svesnijim onoga {to ne mo`emo imati vi{e nego sre}nijim zbog onoga {to smo iskusili. Literatura je tako|e fokusirana na seksualne tehnike i polo`aje, kada se seksualnost svih `ivih bi}a donosi sa sobom iznad svega pa`nju, dodirivanje, komunikaciju, bri-`nost, senzualnost i ljubav.

Ne praktikujemo mnogo "tvrđog seksa", ali najve}e is-punjenje nalazimo u sporom, dubokom dodirivanju i grlje-nju. Nikada nam nije dovoljno ma`enja.

Ne ose}am ni{ta ispod struka nani`e, ali iz nekog razloga moj vrat, u{i i pazu{ne jame postali su mnogo osetljiviji nego {to su bili, njihovo stimulisanje me zaista uzbu|uje.

Ja zaista volim da izvedem oralni seks mom partneru zato {to mogu da potpuno kontroli{em {ta se dole de{ava i do`ivljam brojne ose}aje u svojim ustima, po{to ne mogu da kontroli{em svoju vaginu niti da tamo i{ta ose}am.

Ja imam nestalan, nejasan ose}aj u mojoj vagini i klorisu. Kada do`ivljam orgazam, ve}inu zadovoljstva do`ivljam u kolenima-to je stvar nervnog prenosa, pretpostavljam. Ja sam verovatno jedina `ena na svetu -ija kolena svr{avaju...

politika seksa

Mo`e biti te{ko, pa -ak i bolno, biti seksualna u seksistom, nasilnom dru{tvu. Krivile smo same sebe i bile smo okrivljene ako seks nije bio dobar. Pripitale smo surove etikete kao {to su "frigidna", "hladna", "disfunkcionalna", "nezasita". Ipak, kada razgovaramo sa drugim `enama, u-imo da i mnoge druge imaju iste probleme zbog kojih patimo u privatnosti na{i{ih spava}ih soba.

SEKSIZAM I MO}

Mu{karci kao grupa imaju vi{e mo}i u dru{tvu od `ema. ^ak ako se ose}ate jednakom sa va{im suprugom, mu{kim ljubavnikom, prijateljima, kolegama ili saradnicima na poslu, na{a kultura vi{e ceni mu{karce. Ova pretpostavljena superiornost iako se va{ partner mo`da ni najmanje ne ose}a superiornim oslikava se i u seksu, na slede}e na-ine:

- Treba da vodi{ ljubav kada to on `eli, bez obzira da li si raspolo`ena ili ne.
- Ti treba da vodi{ ra-una o kontracepciji zato {to kondomi umanjuju njegovo zadovoljstvo.

- Mora{ izgledati privla-no kada se on vrati sa posla, bez obzira na -injenicu da si i ti radila, bilo u ku}i ili izvan nje, ili oboje.

- Treba da bude{ sigurna da vas deca ne prekidaju dok imate odnos.

- Treba da do`ivljava{ orgazme kako bi njemu pokazala kako je dobar ljubavnik.

- Ukoliko nemate odnos, trebalo bi da ga makar oslobadi{ seksualne tenzije putem oralnog seksa ili masturbacije. Nije ni{ta bolnije za mu{karca nego za `enu da ostane bez orgazma.

Uvek sam posmatrala sebe kao da sam tu zbog mu{kog zadovoljstva. U-inila bih sve da ga zadovoljim. Nedavno, u dvadest i tre}oj, shvatila sam da imam potrebe u seksu i po-ela sam da govorim o tome.

Te{ko je odbiti seks sa mu{karcem kada me je odveo na ve-eru nekoliko puta i dao mi toliko mnogo.

Ja imam fizi-ki nedostatak zbog kojeg sporije ose}am seksuane senzacije u genitalijama. Sa svojm suprugom kona-no idem dovoljno sporo da bih prevazi{la moj u`asan strah da ne}u ni{ta osetiti. Ali pet godina sam glumila orgazam da bi mu{karci mislili da su dobri ljubavnici. Sada sam ljuta {to sam bila subjekat takve vrste seksualnog pretvaranja.

Toliko mnogo puta ka`em da kada to ne `elim, samo da bih izbegla duga-ku diskusiju oko toga za{to ne}u.

Kada sam kona-no nau-ila da do`ivljavam orgazme i `elela vi{e da vodim ljubav, moj suprug je imao sve manje `elje za seksom. Nije navikao da budem tako napaljena i uzbu|ena, Mislim da mu je nedostajala mo} koju je imao odre|uju}i kako }e na{e vo|enje ljubavi te}i.

Iza svih mojih seksualnih veza sa mu{karcima stajala je

pretpostavka da moje telo pripada njemu, ne meni. Mislila sam da dugujem svoju seksualnost svom partneru i da je moram aktivirati za njega kada to bude `eleo ili bude imao potrebu. To nije bilo ni blizu grubo i jednostavno kao davati svoje telo da bude jebano. Morala sam nekako da mu dam i svoj `ar, da ga pustim da me `pali. Da bih bila fer prema mu{karcima koji su mi bili ljubavnici, `elim da ka`em da to nisu bili superzahtevni ili preterano ma-o mu{karci. Bilo je irelevantno da li oni misle da im ja dugujem svoju seksualnost ili ne, zato {to je pretpostavka koju sam imala bila dubko u kulturi i duboko u mom shvatanju same sebe. Tek kada sam po-ela kona-no da ose}am svoju autenti-nu i seksualnu strast kao lezbejka po-ela sam da postepeno razumem seksualne potrebe koje su moji partneri unosili u na{e vo|enje ljubavi. Sada na to gledam manje kao na zahtev a vi{e kao na me{avinu uzbu|enja i po`ude i sna`ni povezuju}i instinkt. Verujem da je seksualna politika, a ne mu{ka li-nost, ta koja je u-inila da penis u erekciji bude zahtev, umesto ljudskog izraza -e`nje i osetljivosti.

Ima}emo seks koji je vi{e zadovoljavaju} i upozna}emo na{e pune seksualne potencijale kada budemo u vezi i eventualno u dru{tvu gde seksualne, rasne i klasne predrasude i dominacija ne budu postojale.

STEREOTIPI SEKSUALNIH ULOGA

Za mu{karce se "pretpostavlja da vi{e znaju o seksu, iniciraju ga i imaju ja-u seksualnu energiju. @ene su "po pretpostavci" pasivni primaoci ili |aci voljni da u-e. Po pretpostavci oni `ele seks a mi `elimo ljubav. Ovakva rigidna klasifikacija ljudi po polu je la`na, glupa i {tetna.

Mnogo mu{karaca, na primer, naizgled `ele seks -e{e nego `ene, i postoji mit da mu{karci imaju sna`niju seksualnu energiju. Ipak, tu mo`da i nije uop{te u pitanju seksualna `elja, ve} -injenica da su mu{karci odgajani da na mali broj na-ina izra`avaju svoje emocije. Seks, polni odnos i/ili orgazam jedan je od malobrojnih dozvoljenih na-ina za mu{karca da bude blizak sa nekim, jedino prihvatljivo mesto za mu{ka

ne`na, ljubavna ose}anja. Mogu}e je da ovo ograni-enje vi}e nego uro|ena seksualna `elja koja se ne mo`e potisnuti podsti-e mu{kcarce da iniciraju seks tako -esto i vodi do pogre{nog zaklju-ka da su `ene manje seksualne od mu{kcaraca. Verovatno je da je stereotip izrastao i iz dubokog kulturnog straha od `enske seksualne strasti i mo}i.

KONVENCIONALNE DEFINICIJE VO`ENJA LJUBAVI

Ve}ina ljudi defini}e seks uglavnom kroz izraz polnih odnosa, na-in vo|enja ljubavi koji je obi-no dobro odgovara mu{kkom orgazmu i zadovoljstvu, ali koji ne odgovara obavezno i na}em.

Lako posti`em orgazme za vreme odnosa. Volim kada prodire duboko u mene. Ponekad ne `elim penetraciju, ve} ne{to drugo. Ali, njemu se -ini da ako nismo imali odnos, nismo stvarno ni vodili ljubav.

Stidim se da tra`im vi}e predigre kada znam da je jebanje ono {to on stvarno -eka.

U srednjoj {koli smo imali duga-ke periode ispitivanja i stalno sam do`ivljavala orgazme. Kada smo "maturirali" vi}e ih nisam tako lako postizala zato {to vi}e nismo radili ostale stvari.

Standardne mu{kke definicije nazivaju sve dodirivanje, lizanje, sisanje i milovanje koje nas uzbu|uje predigrom velikog -ina, polnog odnosa. Ve}ina tekstova nas naziva disfunkcionalnim ili frigidnim ako ne postignemo orgazam za vreme odnosa. To nije `enska definicija `enske seksualnosti.

U jednom istra`ivanju, 70% `ena nije do`ivljavalo orgazam za vreme odnosa, mada su ga skoro sve do`ivljavale za vreme drugih vrsta seksualne igre ili masturbacije. Mnoge od nas su nau-ile na-ine kako da pove}aju svoje zadovoljstvo u toku odnosa. Ali najosnovniji odgovor izgleda da predstavlja promena na{ih definicija vo|enja ljubavi.

Otprilike u vreme kada sam naučila da mogu da doživim orgazam putem oralnog seksa ali ne i u odnosu, bila sam ljuta {to je tako mnogo pa`nje bilo usmereno na to kako da ih postignemo u toku odnosa. Za{to sam potro{ila tako mnogo energije brinu}i o tome kada izgleda da jednostavno mo`emo imati razli-it koncept o tome {ta je seks?

Bilo mi je potrebno da vodim ljubav sa `enom da bih uvidela da sve druge stvari oralni seks, sisanje mojih grudi, prevrtanje ili nepomi-no le`anje i ose}anje, dodirivanje moje ljubavnice i uzbu|ivanje tako|e vo|enje ljubavi za mene. Sada kada vodim ljubav sa mu{karcem -inim to vi{e kao da vodim ljubav sa `enom, sporije, senzualnije i ne`nije, ponekad i bez penetracije.

Osloba|anje predstave o predigri i nazivanje svega toga vo|enjem ljubavi mo`e biti te{ko za navikavanje za neke mu{karce. Ali, to mo`e biti olak{anje za mnoge mu{karce koji brinu oko odr`avanja erekcije dovoljno dugo da bi zadovoljili `enu za vreme odnosa.

NAGLASAK NA IZVO`ENJU I CILJEVIMA

Knjige o seksu govore uglavnom o tehnikama, a malo govore o emocijama. Zabrinuti smo oko toga da li smo dovoljno seksi, da li "to" radimo dovoljno dobro da bi smo zadovoljili na{eg/na{u partnera/partnerku. Orgazmi, tako|e, mogu postati cilj: neki partneri rade na tome satima, `ele}i da nas zadovolje ili poka`u kako su dobri ljubavnici/ljubavnice.

Moja prethodna veza sa mu{karcem uklju-ivala je seks usmeren na orgazam(njegov, naravno) {to je bio razlog zbog koga sam prema svojoj prvoj ljubavnici imala velika o-ekivanja u vezi sa svr{avanjem. Ako jedna od nas ne svr{i, ose}am da nismo "dobro" vodile ljubav. Mislim da na taj na-in propu{tam mnogo zadovoljstva.

Mo`da je potrebno da neka `ena mojih godina, oko {ezdeset, koja je `ivela i u druga-ijim vremenima, istakne

da se glorifikacija orgazma u ovom dru{tvu grani-i sa ekscesivnim. Skoro da je dovoljno da vas natera da se ponosite svojom -edno{u}!

Prvih nekoliko godina imali smo sjajan seksualni `ivot. Privla-ili smo se me|usobno i volela sam seks sa Ralfom. Nisam imala orgazme niti sam znala {ta orgazam zna-i. Onda sam po-ela da u-im o orgazmu, delom -itaju}i neke od novih knjiga i -lanaka, delom u toku masturbacije. Ose}aj je bio tako dobar da sam `elela da to do`ivim sa Ralfom. Slede}e dve godine bile su grozne u krevetu. Imali smo cilj, moj orgazam. To je bilo kao da smo gledali na sat i rekli "jedan, dva, tri, kreni", i radili na tome dok ne bismo uspeli. Sada smo, kona-no, ponovo uspostavili ravnote`u. Obi-no svr{im, a ponekad i ne. Ralfu uvek stavim do znanja kako se ose}am. Mo`emo da zaboravimo cilj i da -inimo ono {to nam predstavlja zadovoljstvo. Volela bih da sam sve ovo znala ranije kada su na{a ose}anja bila tako inten-zivna.

Mo`emo prosu|ivati same sebe po novim normama.

Ose}am se pomalo krivom ako seks nije stalno sjajan, kao da ako sam prava `ena moram da imam neverovatne orgazme svaki put, umesto da prihvatim da }e ponekad oni biti mali, a ponekad veliki.

Kada smo okru`eni seksom iz svih pravaca i iz svih medija, mo`emo postati zabrinuti da li ga imamo dovoljno. Ukoliko smo sami, "trebalo" bi da na|emo vi{e seksualnih partnera. Ako smo u vezi, "trebalo" bi da vodimo ljubav odre|eni broj puta u toku nedelje.

Danas su mnogi parovi suo-eni sa "problemom" nedostatka interesovanja u seksu. To mo`e odra`avati probleme u vezi ili u na-inu vo|enja ljubavi. Ali, ono {to danas stru-njaci nazivaju smanjenim interesovanjem za seks, mogu u stvari biti na{e sopstvene `elje merene prema dana{njim rastu}im seksualnim standardima. To mo`e biti i reakcija protiv

masovne histerije oko seksa u medijima, ili jednostavno gladputi, potreba da nas drugo ljudsko biće dodiruje bez seksa.

OSUDA NAŠIH TELA U MEDIJIMA

Negativna osećanja u vezi sa našim telima na poseban način unosimo u seks. Slika "idealne" žene koju donose mediji predstavlja pravi napad na naše seksualno samopouzdanje.

Godinama nisam htela da vodim ljubav u položaju koji bi moju zadnjicu izložio pogledu, jer su mi rekli da se suviše "treska". Nepotrebno je reći da me je ovo sprečilo da budem seksualno uzbuđena i kreativna i ograničilo je moje reakcije.

Imamo dobar seksualni život prepun varijacija, fantazija, igara. činjenica da me moj invaliditet sprečava da savijem kolena ograničava nas u nekim položajima, ali mi jednostavno probamo neke druge. Još uvek ne doživljavam orgazme sa mojim suprugom, već samo dok masturbiram. Još uvek se borim sa svojim telom. Kada sam bez odeće i dalje osećam da su neki delovi mog tela ružni. Mislim da kada budem mogla da završim odvajanje, da isplatem svoj bol zbog invalidnosti, tek tada će seks biti bolji za mene.

Ako nam se sviđa naš izgled i ako se osećamo dobro u našem telima, osećaćemo se bolje i u vezi sa voljenjem ljubavi.

Najveća teškoća sa kojom se suočavam, a koja je vezana za moju debljinu, su uglavnom drugi ljudi, a ne ja sama. Mnogo puta sam osetila kako se ljudi čude mom prijateljstvu sa ljubavnikom. Pitaju se kako mršava osoba može da vodi ljubav sa debelom. Glavna ideja je, pretpostavljam, da debele žene nisu privlačne. To je, naravno, glupost. Beskrajno uživam u svom telu kada vodim ljubav, bilo sa samom sobom ili sa svojim ljubavnikom. Nikada ne razmišljam o svojoj veličini. To sam jednostavno ja i pozitivno uživam u tome. Volim svoje telo kada vodim ljubav. Ono je lepo i za mene i za mog ljubavnika. Većest godina oboje likujemo zajedno u dobrom voljenju ljubavi.

NASILJE NAD ŽENAMA

Surova stvarnost naših života je da mnogi muškarci zlostavljaju žene, često koristeći seks kao oružje. Silovanje, rano iskustvo incesta, seksualno uznemiravanje od strane učefa, kolega ili profesora, fizički napadi i batine od muškaraca sa kojima delimo postelju. Sve ovo može opustošiti ono što bi seks mogao biti za nas. Ako ne doživimo nasilje direktno, ono nas vreba iz pornografije, novinskih priča, filmova, prostih viceva itd.

Ponekad kada -ujem za silovanje koje se dogodilo, ne mogu da vodim ljubav sa suprugom, bez obzira na to što ga volim i uživam u seksu sa njim. Znam da je on neka osoba, ali na trenutak ne vidim njega, već sve muškarce koji koriste njihove penise kao oružja da bi dominirali nad ženama i povredili ih.

Vodeći ljubav sa Raket ponekad me preplavi jak osećaj zaštićenosti. Njeno telo mi je tako dragoceno. Čelela bih da žene i nenasilni muškarci postanu sve jači i da promene stvari u našem svetu koje -ine seksualno nasilje mogući.

Moramo se boriti za društvo sa više jednakosti i manje naslija u kome se seks ne može koristiti za nečiji profit ili kao instrument dominacije, već može biti u službi ljubavi, ljubavi za nas same, ljubavi i prijateljstva za druge.

Sve mi smo kao žene suožene sa paradoksalnim teškoćama, nastojeći da se otvorimo dubokoj osetljivosti i ranjivosti seksualne ljubavi u društvu u kome veoma često nismo bezbedne.