

GLAVA 11

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, poštujemo 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 poričući 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 nežno stremljenje ili intenzivna, neodoljiva sila koja nas obuzima. Može nas dovesti u situacije koje nas oduševljavaju, ali i u takve iz kojih bismo želele da izađemo, kada bismo mogle. Seks nam može omogućiti da, sa osobom u koju imamo poverenja i koju volimo, dostignemo nove vidove ljubavi i upoznavanja. On može biti izvor vitalne energije. Zloupotrebljen, može nas žestoko povrediti.

Ponekad seksualne želje miruju i okrenuti smo drugim vidovima života. Potom, posle mesec dana ili jedne godine ili deset godina, seksualna plima nas može preplaviti.

Mada većina žena danas istražuje svoju seksualnost kroz odnos sa muškarcima, mnoge (bar 10%) to čine sa ženama. Naš cilj je da afirmišemo i podržimo svaki ženin izbor koga će da voli, i da vas pozovemo da bolje razumete i punije uživete u svojoj seksualnosti.

DRUŠTVENI UTICAJI

Društvo oblikuje i ograničava naša iskustva sopstvene seksualnosti. Učimo, na primer, da ukoliko naš izgled nije usklađen sa idealom društveno poželjnim, ukoliko smo debele, stare ili hendikepirane, da nemamo prava da budemo seksualne. Ukoliko pripadamo drugoj rasi stereotipi nas često prikazuju kao seksualno pristupačnije i aktivnije nego što to mi jesmo ili želimo da budemo.

Seksualna revolucija iz 1960. imala je dvojake rezultate: s jedne strane ohrabrila je sve muškarce i žene da budu manje restriktivni na seksualnom planu, ali je učinila da mnoge žene osećaju kao da treba da budu dostupne muškarcima u svakom momentu. Još uvek prevladuje dvostruki standard. Sve dok žene nisu društveno i ekonomski jednake sa muškarcima, nisu slobodne ni seksualno. Dramatičan dokaz je način na koji muškarci nastavljaju da koriste seksualno nasilje kao oružje protiv žena.

Konačno, nigde u svetu ženama ne stoje potpuno na raspolaganju službe koje su ključne za naše uživanje u seksu: seksualno obrazovanje, zaštita od neželjene trudnoće i polno prenosivih bolesti, abortus kada nam je potreban. Sadašnji naponi konzervativnih političkih grupa prete da još više ograniče naš pristup ovim službama, u pokušaju da celokupnu našu seksualnost ograniče na brak i materinstvo.

Izlaženje iz ćutanja

U kasnim šezdesetim, kada se ženski pokret ponovo javio, žene su počele da razgovaraju u malim grupama o seksualnim iskustvima i osećanjima. Razgovarati otvoreno o seksu sa prijateljicama ili u malim grupama nije uvek lako, naročito u početku, ali mi imamo mnogo da učimo jedna od druge. Ovakve diskusije mogu izazvati zadovoljstvo, mogu biti bolne, ali i lekovite. Mi možemo potvrditi osećanja koja ima ona druga imati ista osećanja kao i ona druga, pomoći jedna drugoj da se suočimo sa

neprihvatanjem sopstvene seksualnosti u društvu, međusobno se podržavati u našim seksualnim avanturama i učiti zajedno da budemo samopouzdanije u iskazivanju seksualnih potreba i želja.

U proteklih dvadeset godina počele smo da redefinišemo žensku seksualnost prema vlastitim iskustvima, a ne prema zamišljanju muških "eksperata". Pošto bimo želele da to bude više od reakcije na seksističke obrasce, koje ne volimo, pitamo se: "Šta mi to hoćemo? Koje slike, fantazije, koji doživljaji oslobađaju snažne erotske snage u nama?" Da bismo stekle puniju viziju o tome šta seks može da bude, udubljujemo se u svoje seksualne imaginacije i u naša pozitivna seksualna iskustva sa muškarcima i/ili ženama. Mi stvaramo društvo oslobođeno muško-ženske nejednakosti, seksualnog nasilja, homofobije i medijske zloupotrebe seksa, tako da nam seksualnost postane izvor osveženja, igre, strasti, povezivanja i energije.

ODRASTANJE

Posmatram svoju ćerku. Od jutra do mraka njeno telo je njen dom. Ona živi u njemu i sa njim. Kada trči po kuhinji, ona koristi celu sebe. Svaki mišić njenog tela se pokreće kada se smeje, kada plače. Kada trlja svoju vulvu nema neprijatnosti, nema osećanje da je loše to što čini. Ona oseća zadovoljstvo i izražava ga bez ustezanja. Ona zna kada želi da bude dodirivana i kada želi da je ostave na miru. Tako je teško povratiti to osećanje da ti je kao dom.

Iskustva i sećanja iz detinjstva oblikuju našu seksualnost. Najkorisnije je, ali retko, ukoliko se u porodici priča opušteno o seksu. Iz ometanja, koja nisu jasno izrečena nego samo "nemoj" kada naši prsti počnu da istražuju vulvu, vaginu i klitoris, možemo naučiti da mislimo o seksu kao zabranjenom, prljavom i sramnom.

Kada smo tinejdžerke, telo koje se razvija obično je misterija za nas. Otkrivamo da je tako malo ono što mediji ili većina ljudi smatraju lepim. Tako gubimo poštovanje svoje posebnosti, za svoje mirise i oblike. Mi sudimo o sebi u relaciji sa drugima. Osećamo se izolovanima. "Može li iko drugi da bude tako ružna, glupa i mizerna kao ja?" Reklama za uloške samo pojačava našu usamljenost i sramotu: "Kada imaš menstruaciju, ti si jedina koja treba to da zna. "

Potrebno je vreme, nekada mnogo godina, i pozitivno iskustvo da bismo se oslobodile ovih negativnih osećanja srama. Mnoge od nas koje imaju malu decu, hoćemo da im pomognemo da odrastu osećajući se dobro u svojim telima i svojoj seksualnosti, iako je ponekad teško da prevaziđemo svoja iskustva odrastanja.

Kupala sam se sa svojom trogodišnjom ćerkom. Ja sam ležala u kadi, a ona je sedela između mojih raširenih nogu. "Mama, ti nemaš penis", rekla je. "Da", odgovorila sam, "to je tačno, muškarci imaju penis, a žene klitoris". Posle toga je sve bilo mirno i fino dok iznenada: "Mama, a gde ti je klitoris?" I šta sad da radim? Udahnula sam duboko, da bih prikupila hrabrost, pretpostavljam, pokušala sam da ne pocrvenim, raširila vulvu i pokazala joj klitoris. Nisam se osećala tako loše. "Da li hoćeš da vidiš svoj", pitala sam. To je bio trik ne bi li ona pogledala preko svog debelog stomaka. Počela je da se smeje kada sam prvo stavila svoj, pa onda njen prst na njen klitoris.

Zahvaljujući delimično ženskom pokretu, mnoge od nas sada razgovaramo sa svojom decom i unucima o seksu slobodnije no što smo to ranije činili. Seksualno odrastanje se nikada ne završava.

FANTAZIJE

Ponekad, dok se samozadovoljavam ili vodim ljubav sa nekim, mislim na huk okeana i osećam kovitlanje talasa oko sebe. Možda to znači da bih radije plutala u moru, nego bila u sopstvenom krevetu, ali to je takođe način na koji uzdižem svoje iskustvo. Fantazija čini da se osećam slobodnom, laganom, bestelesnom. Obično imam fantazije neposredno pre orgazma i pomažu mi da se oslobodim.

Danas kada sam se radila vežbe istezanja pre trčanja, zatvorila sam oči i zamišljala nago telo svoje ljubavnice kako lebdi nekoliko santimetara iznad mene. Mogla sam da osetim njene grudi na svom licu i u ustima, naša tela kako se istežu, privlače jedno drugom i onda obmotavaju jedno oko drugog. Slike i osećanja nosile su me kroz sat intenzivnog trčanja.

Fantazija pre nego vodim ljubav sa vodoinstalaterom sa kojim sam u vezi: Zabavljala sam sebe jedne noći zamišljajući da plešem sa ključem (najvećim koji sam ikad videla i veoma svrsishodnim), a on se pretvorio u vodoinstalatera. Rekao je, "Pa, muškarci su još uvek dobri za nešto!" Popravljali smo česmu dok smo plesali, a onda se scena promenila. Plivali smo u moru gumenih kolutova (sedišta ventila koji spajaju vodokotlić sa donjim delovima toaletne šolje), a oni su se zaglavljivali oko naših ruku i nogu. Scena se opet menja u plažu gde smo zaspali.

Imala sam fantaziju da sam profesor fizičkog i da razred nagih devojaka stoji ispred mene. Šetam uz i niz vrstu, osećajući njihove grudi i doživljavajući veliko zadovoljstvo. Kada sam prvi put, u trinaestoj, imala ovu fantaziju, postidela sam se. Mislila sam da nešto nije u redu samnom. Sada mogu da uživam u njoj, jer osećam da je u redu uživati u telima drugih žena.

Imala sam fantaziju da vodim ljubav sa dva muškarca istovremeno. Zamišljam sebe u sendviču između 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 priča. One izražavaju unutarne delove nas koje treba da shvatimo i istražimo. U mašti možemo bilo šta što zamislimo. Uprkos tome, možda će vam biti teško da prihvatite seksualne fantazije.

Bila sam uplašena, iznenađena, fantazije su mi otkrile stvari koje o sebi nisam znala, posebno loše stvari.

Zamišljala sam da sedim u sobi. Zidovi su bili potpuno beli. Nema ničega na njima, a ja sam naga. Postoji veliki prozor na jednom kraju sobe i svako ko želi može da me vidi. Nema mesta gde bih se sakrila. Bilo je nešto uzbuđljivo u tome što sam bila tako izložena. Samozadovoljavala sam se dok sam imala ovu fantaziju, a posle sam se osećala tužno. Mislila sam, mora da sam toliko bolesna, izopačena iznutra, ako mi je ova predstava o sebi pružila tako intenzivno seksualno zadovoljstvo.

Vaspitani smo da mislimo kako seks treba da bude "jednosmeran". Često zbog fantaziranja o nečem drugačijem smatramo sebe lošom ili bolesnom osobom, ili se osećamo nelojalnim prema partneru kada maštamo o nekom drugom a ne o muškarcu ili ženi sa kojima smo. Ipak, naše fantazije nam pružaju različite vrste erotskih iskustava. Potrebno je neko vreme da shvatimo da je maštanje OK i da onda možemo uživati u ovim pričama i slikama, bez obaveze da se ponašamo u skladu sa njima.

Šta je sa fantazijama o silovanju? Prema nekim ljudima, ako imate fantazije o seksu pod prisilom to znači da želite da budete silovani. Ovo je u potpunosti netačno: nasuprot stvarnom silovanju, maštanje o silovanju je dobrovoljno i ne donosi psihički bol ili nasilje. Nas koje smo vaspitavane da "dobre devojkice" ne žele seks, fantazija o seksu pod prisilom oslobađa odgovornosti i može biti jako erotična. Može nam pružiti osećaj da smo nekontrolisano željene.

U jednoj od mojih najsočnijih fantazija žena i muškarac me vezuju i vode ljubav sa mnom i jedno sa drugim. Ima nešto izuzetno erotično u maštanju da si nemoćan. U stvarnom životu moj ljubavnik i ja se povremeno osećamo potpuno nezaštićenim od onoga što onaj drugi radi ili želi. Ova fantazija pruža mi zadovoljstvo sa partnerom koje je ponekad izuzetno snažno.

Fantazije koje verovatno zadiru u mušku pornografiju, predstavljajući žene potčinjenima ili mazohistima, dovode u nedoumicu. U manje seksističkoj budućnosti,

možda ćemo imati manje fantazija o dominaciji. Ipak, to je teško predvideti. Za sada je, izgleda, važno prihvatiti da sve fantazije mogu biti erotične i da oslobađaju našu životnu seksualnu energiju.¹

... O MASTURBACIJI

Moje najveće uživanje je zapravo pre samog orgazma. Osećam da više ne kontrolišem svesno svoje telo. Znam da nema načina da ne doživim orgazam sada. Prestajem da pokušavam. Želim da sačuvam ovaj redak trenutak istinskog opuštanja!

Prestanak kontrole omogućuje nam da doživimo orgazme. Ako ne doživite orgazam kada prvi put probate da masturbirate, ne brinite. Jednostavno uživajte u senzacijama koje imate. Probajte ponovo neki drugi put.

Masturbacija mi otkriva šta se dešava u mom telu i čini da se dobro osećam. Volim da pratim impuls momenta. Ponekad doživim mnogo orgazama, ponekad nijedan. Najveći izvor zadovoljstva je da mogu da učinim nešto, bilo šta što mi prija u određenom momentu. Retko sam tako potpuno slobodna u drugim oblicima svog života.

Naučite da se samozadovoljavate

Ako se nikada niste samozadovoljavali a želeli biste, pozivamo vas da probate. Možda ćete se osećati nespretnom, samosvesnom, čak i uplašenom u početku. Nadvikivati ćete se, možda, sa unutrašnjim glasovima koji će ponavljati, "Dobre devojke ne rade....." ili "Srećno udata žena ne bi želela..." Gubitak kontrole nad sobom će vas možda plašiti ili ćete osećati stid ili krivicu zbog pružanja sebi seksualnog zadovoljstva. Mnoge od nas se tako osećaju, ali se ova osećanja vremenom menjaju.

Neki predlozi: Nađite mirno vreme kada bez prekidanja možete biti sami. Neka vam bude udobno koliko je to moguće: Vi očekujete ljubavnika, a taj ljubavnik ste vi! Opustite se u kadi ili tuširanjem. Utrljajte u svoje telo kremu, losion, ulje ili bilo šta slično što čini da se osećate dobro. Lagano ispitajte oblik svoga tela pogledom i dodirrom. Dodirujte se na različite načine. Pustite muziku koja vam se dopada, prigušite svetla, upalite sveću ako želite. Mislite na ljude ili situacije koje vas seksualno uzbuđuju. Pustite um da slobodno luta kroz fantaziju. Opustite telo.²

Žene se samozadovoljavaju na mnogo načina. Prste možemo navlažiti (ili pljuvačkom ili sekretom iz vagine) i trljati njima sluznicu oko klitorisa i sam klitoris. Klitoris možemo nežno trljati ili vući: možemo trljati neposredno uz ili veću oblast oko klitorisa. Možemo koristiti jedan ili nekoliko prstiju. Možemo trljati gore-dole ili kružnim pokretima i isprobati različite vrste pritisaka i tempo dodirivanja. Neke od nas samozadovoljavaju se prekrštanjem nogu i izlažući postojanom i ritmičnom pritisku celu genitalnu oblast. U vaginu možemo staviti -prst, oljušteni krastavac, gumenu ili plastičnu imitaciju penisa. Možemo trljati svoje grudi ili druge delove tela.

U šesnaestoj sam se odrekla samozadovoljavanja zbog Lenta. Kako sam masturbaciju definisala isključivo kao dodirivanje genitalija na seksualan način, u ovih šest nedelja naučila sam da mogu doživeti divne orgazme kroz mešavinu fantazije i laganog naprezanja i opuštanja mišića oko vagine i vulve.

Drugi načini samozadovoljavanja obuhvataju još korišćenje jastuka umesto ruku, mlaza vode, električnog vibratora.³

¹ Ako se fantazije koje vas uznemiravaju i plaše ponavljaju, one mogu biti znak da vam je potrebna pomoć. Razgovarajte o njima sa prijateljem kome verujete, koji može da se identifikuje sa vašom situacijom i posavetuje vas ili, sa obučanim savetnikom ili terapeutom.

² Takva opuštena i posebna atmosfera nije uvek moguća-ili potrebna! Želja nas može obuzeti u najmanje očekivanim momentima. Možemo biti seksualno uzbuđene i masturbirati dok kuvamo, u autobusu, radeći za šalterom, jašući ili vozeći bicikl, penjući se uz drvo.

³ Vibratori se prodaju u mnogim apotekama i robnim kućama, često kao masažeri tela ili vrata.

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

Kada se seksualno uzбудite vaša vagina će postati vlažna. Istražujte šta bi sve moglo učiniti osećaj još intenzivnijim. Otvorite usta, ubrzano dišite, budite glasni ako želite ili pokrećite karlicu u ritmu svog disanja i glasa.

Sa sve većim uzbuđenjem osetićete da vam se mišići zatežu. Imaćete osećaj topline i ispunjenosti u karličnoj oblasti.

Za mene najuzbudljivije deo je neposredno pre orgazma. Osećam da ne mogu više svesno da kontrolišem svoje telo. Znam da nema načina da zaustavim orgazam. Prestajem da pokušavam. Volim da se naslađujem ovim retkim trenutkom potpunog prepuštanja!

Ovo oslobađanje od kontrole je ono što omogućava da doživimo orgazme. Ako ne doživite orgazam kada prvi put pokušate da se samozadovoljite, ne brinite. Jednostavno uživajte u osećaju koji imate. Pokušajte za neko vreme ponovo.

Masturbacija mi otkriva šta se dešava u mom telu i čini da se osećam zadovoljna sobom. Volim da pratim impulse trenutka. Ponekad imam više orgazama, nekada nijedan. Veliki izvor zadovoljstva za mene je mogućnost da činim ono što mi godi u to neko određeno vreme. U drugim aspektima svog života retko imam takvu potpunu slobodu.

FIZIČKI ASPEKTI NAŠE SEKSUALNOSTI

Zvuci, pogledi, mirisi i dodir mogu da pobude naše seksualno osećanje, kao i fantazije, bebino sisanje dojke, miris poznatog tela, seksi fotografija, san, dodirivanje sopstvenih tela, ljubavnikovo/čino disanje pored uva, "očesavanje" o nekoga, ili kada čujemo osobu koju volimo da kaže "Volim te".

Kada se uzbudim, bilo sama bilo sa nekim ko me privlači, moje srce kuca brže, moje lice pocrveni, moje oči svetle. Moja cela vulva se navlaži i napuni. Moje grudi zuje. Dok ustajem osećam brzi impuls slabosti u bedrima. Dok ležim mogu da osetim veliko rastezanje savijanjem leđa, osećajući uzbuđenje kako ide do mojih prstiju na nogama i rukama

Bez obzira šta izaziva naša seksualna osećanja ili kako ih mi izražavamo, ako se seksualna stimulacija nastavi, naša tela doživljavaju niz fizičkih promena, ponekad nazvanih seksualni odgovor. Mada, ove promene mogu da se osete drugačije svaki put, one prate izvesne bazične modele koje je korisno znati.

Rano, u seksualnom uzbuđenju, vene u karlici, vulva i klitoris počinju da se šire (otvaraju) i pune krvlju, postepeno čineći da se cela sredina oseti punom. Ovo se zove vazokongestija ili nabreklost krvnih sudova. U vagini ovo bujanje stvara "znojeću" reakciju, proizvodeći tečnost koji čini vaginalne 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). Možemo brže disati, bradavice dojki mogu postati erektivne i tvrde, celo telo oseća se živo pri dodiru.

Orgazam

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

Orgazam može da bude blag kao štućanje, kijanje, talasanje ili miran uzdah; može da bude čulno 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 vašoj vagini, i drukčije kada masturbirate od toga kada vodite ljubav sa drugom osobom. To može da se doživi potpuno različito čak i sa istom osobom. Često se uzбудimo i onda kad ne možemo da dobijemo dodatnu stimulaciju i dosegemo orgazam. Iako seksualna tenzija opada bez orgazma, duže traje. Kada smo dovoljno uzbuđene a ne doživimo orgazam, naše genitalije i/ili materica mogu da bole neko vreme.

Priličan broj žena nije nikada doživeo orgazam. Sa tolikim publicitetom oko orgazma poslednjih godina, mnogo nas koje ne doživljavamo orgazam verujemo da smo propustile neka uživanja. Možemo da pokušamo da doživimo orgazam masturbiranjem, čitajući knjige o tome, pitajući partnera/ku da nam pomogne, pridružiti se onome što se ponekad zove preorgazmička ženska grupa.⁴ Takođe, ako nemožete da doživite orgazam sa partnerom/kom može značiti da veza sama po sebi ima probleme i da ju je potrebno promeniti na neki način. Pedesettrogodišnja žena je pisala našoj redakciji da je posle čitanja prethodnog izdanja ove knjige masturbirala i doživela orgazam prvi put u svom životu. Jednako je važno da insistiranje na doživljaju orgazma ne postane još jedan oblik pritiska.

Kada se previše trudim da doživim orgazam, obično mi ne uspeva i na kraju mi dosadi i oneraspoloži me. Mislim da je najbolje ako se opustim i dozvolim da se to samo dogodi.

Neke žene mogu doživeti orgazam dva ili više puta u brzom nizu (što muškarci ne mogu). Znajući da su mogući mnogostruki orgazmi, neke od nas misle da ih moraju doživeti, inače sebe smatraju seksualno nesposobnima. I muškarci mogu to očekivati: Jedna žena je pisala da muškarac koga poznaje razmišlja o razvodu zato što žena kojom se oženio nije doživela mnogostruke orgazme. Još uvek jedan orgazam može biti mnogo i ponekad je seks bez orgazma prijatan. Tražite da osetite sve što je najbolje za vas.

ULOGA KLITORISA

Uzbuđujuće može biti milovanje bilo kog dela tela, uzbuđujemo se kada su nam bedra milovana, ili kada grickaju naš vrat, ili sisaju grudi. Ipak, klitoris - organ koji je najosetljiviji na stimulaciju - ima glavnu ulogu u stvaranju seksualnog uzbuđenja.

Sve do sredine šezdesetih, većina žena nije znala ulogu klitorisa. Čak i da smo znale, niko nije pričao o tome. Medicinski tekstovi i bračni priručnici koje su pisali muškarci, pratili su Frojduovu poznatu tvrdnju da "zrela" žena doživljava orgazme samo kada je stimulirana vagina, a ne klitoris. Ova teorija je učinila ulogu penisa veoma važnom u seksualnom zadovoljenju žene, što je dovelo do toga da je svršavanje muškarca pretpostavilo i zadovoljenje žene. Prateći Frojda, psihoanalitičke teorije umanjuju žensko uživanje u masturbaciji kao "nezrelo" i označuju lezbejski seks kao bleđu imitaciju "prave stvari". Šezdesetih, seksolozi su dokazali da svi ženski orgazmi zavise barem delom od klitorične stimulacije, mada neke žene odgovaraju i na unutrašnji pritisak.

Nova znanja o klitorisu uticala su na porast seksualnog užitka bezbroj žena i mnoge je oslobodilo onoga što su godinama mislile, da su "frigidne". Sposobnost da sebi pružimo orgazme i pokažemo našim ljubavnicima/cama koliko nam se to sviđa je kamen temeljac novog samopoštovanja i autonomije, i zbog toga je to bilo važno politički kao i lično za žene.

Klitoris se ponekad zove *dugme radosti*, što 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 granajući unutrašnji sistem erektivnog tkiva koje prolazi kroz genitalnu oblast. Erektivno tkivo odgovara na seksualno uzbuđenje puneći se krvlju, postajući erektivno i tvrdo. Penis takođe sadrži erektivno tkivo. Tokom seksualnog

⁴ Seksualna, fizička i emotivna zloupotreba bivša ili sadašnja mogu smanjiti ženinu sposobnost da doživi orgazme

uzbuđenja, klitoris povećava svoju zapreminu i menja položaj. (Videti odeljak 12, "Anatomija i fiziologija seksualnosti i reprodukcije").

Vi ili vaš/a ljubavnik/ica možete da stimulirate svoj klitoris na mnogo različitih načina - trljanjem, sisanjem, telesnim pritiskom, koristeći vibrator. Svako trljanje ili pritisak na pubični predeo (venerin breg) ili usne (čak na donjem trbuhu i unutrašnjosti bedara) mogu da pokrenu klitoris i mogu takođe da ga pritisnu na pubičnu kost. Mada neke žene dodiruju vrh klitorisa da bi se uzbudile, često je to toliko osetljivo da direktno dodirivanje boli, čak i sa podmazanošću. Takođe, direktno stimulisanje klitorisa duže vreme može uzrokovati da osećanje zadovoljstva nestane. Kako žene stare, kapa kože koja pokriva klitoris može permanentno da se svlači pa ako vam je prošla menopauza može da vam bude potrebno mnogo više podmazivanja dok trljate klitoris da bi doživeli orgazam.

Odnos vagina-penis daje samo indirektnu stimulaciju klitorisu. Kada se penis pomera unutra i van vagine on pomera unutrašnje usne, koje su povezane sa klitorisnom kapom i zbog toga može kapa da se pomera nazad i napred po vrhu klitorisa. Kada unutrašnje usne nabreknu i približe se jedna drugoj, one mogu da prošire vaginu, stisnu penis i da ga pomeraju napred-nazad i dalje povećavaju klitorisno trenje.⁵

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

Mnoge žene vodeći 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 šezdesetim 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. Što više žena, počne da istražuje vođenje ljubavi pored odnosa vagina-penis, verovatno će i više nas doživeti orgazam češće sa svojim partnerima/kama.

ULOGA VAGINE, MATERICE I GRLIĆA MATERICE

Žene imaju sposobnost da odgovore na seksualno uzbuđenje kroz celu karličnu oblast. Kada smo uzbuđene, erektivno tkivo oko spoljnje trećine vagine postaje puno i nervi u toj oblasti postaju osetljiviji na stimulaciju i pritisak. Kada su okolni mišići ovog dela vagine (pubokokcigealni mišići) jaki i dobro izvežbani mnoge žene lakše doživljavaju orgazam. Trudnoća povećava sistem vena u karlici, često čineći nadražaje bržim i češćim.

Promene tokom seksualnog nadražaja i orgazma.

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

Nedavno su dva istraživača registrovali ono što nazivaju *Grafenbergovom tačkom* (G-tačka), osetljivu zonu neposredno iza prednjeg zida vagine između pozadine 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 tekućine iz uretre, koja nije urin. Ovo je trenutno kontrovezna teorija među istraživačima/cama seksa. To donosi olakšanje onim ženama koje su doživele 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-tačka" orgazam postane za žene ideal koji treba postići, ili se iskoristi da povрати tzv. vaginalne orgazme kao superiornije, postaće izvor novog pritiska, čineći nas nesposobnim za prihvatanje sopstvenog iskustva.

Dalje grlić 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 šupljinu. Ovo može

⁵ Neke feministkinje kritikuju ovu teoriju Mastersa i Džonsonove kao pokušaja da se odnos penis u vagini proglaši za normativan način vođenja ljubavi.

da stvori drugačiju vrstu oseća 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.⁶

Ko definiše orgazam? Stavovi "velike debate o orgazmu"

Iako Masters i Džonsonova tvrde da su svi orgazmi psihološki isti (klitorično proizvedeni, sa kontrakcijama koje se javljaju prvenstveno u spoljnoj trećini vagine), žene danas govore o orgazmima koji se ne uklapaju u ovaj model. Npr. jedan takav orgazam se doživljava penetracijom vagine i opisuje se kao "dubok" i "materični". Proces nekad uključuje i nevoljno zadržavanje daha, koji se eksplozivno oslobađa kod orgazma. Izgleda da ovde nema nikakvih kontrakcija.

Ne čudi nas što žene doživljavaju više vrsta orgazma. Ali, otvara se nova rasprava među seksolozima/gicama, istraživačima/cama, feministkinjama oko toga koliko ima tipova orgazma, koja je vrsta bolja, jača ili više zadovoljava. Opasnost je u tome što će se opet jedna vrsta orgazma postaviti kao norma, kao što je vaginalni bio tokom toliko decenija.

Rasprava o ženskoj seksualnosti je naglašeno profesionalizovana: deo istraživača, među njima su mnoge žene, tvrdili su da je ovo polje njihove ekspertize, koristeći proizašle studije, naučni jezik i statistike da bi izložili ono što misle. Na oprezu smo zbog ovih novih "stručnjaka/inja". Da li oni pokušavaju da ukrote našu seksualnost time što će je učiniti poštovanom? Ne rade li to da bi sebi izgradili profesionalni renome? Mogu li muški, ili muški orijentisani istraživači suočeni sa novim odrednicama ženske seksualnosti i anatomije da imaju predrasude prema ponovnom utvrđivanju zavisnosti žene od muškarca u seksualnom zadovoljavanju? U modernim društvima profesionalci/ke imaju veliku moć da utiču na oblikovanje naših shvatanja o sebi. Mnoge tzv. naučne debate završavaju tako što žene određuju društvenim svrhama, umesto da nam omoguće postizanje razvoja koji smo same izabrale. Žene koje se bave seksualnim istraživanjima trebalo bi da se neprekidno pitaju šta će muškarci činiti sa rezultatima, i da li će se možda njihovi naponi iskoristiti protiv žene u društvima u kojima one nemaju adekvatnu socijalnu i političku moć.

Neophodno je da žene dobiju tačnu informaciju o svojoj seksualnosti, i neka vrsta istraživanja je nužna. Verujemo da je najkorisnija i najmoćnija ona informacija koja nam dolazi od žena koje pričaju o svojim iskustvima u sopstvenim poljima delovanja.

Ne postoji "pravi" obrazac za odgovore o seksualnosti. Ono što deluje, što izaziva lepo osećanje, što nas pokreće i što nas veže sa partnerima/kama, to je ono što je bitno. Naši seksualni obrasci će se takođe menjati u različitim periodima našeg života. Ako se "modeli" predloženi od strane seksologa/gica i istraživača/čica ili feministkinja ne podudaraju sa našim iskustvima o orgazmu onda moramo verovati sebi i učiti jedni od drugih.

NEVINOST

Devica je neko ko nije imao seksualni odnos. Iako su i muškarci device u ovom smislu, pre nego imaju odnose, najveći pritisak da budu nevine, vrši se na žene. Danas doživljavamo suprotstavljanje insistiranju na nevinosti.

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

Dan kada sam napustila crkvu bio je dan kada sam u ispovedaonici imala raspravu sa sveštenikom o tome da li je imati sa verenikom odnos greh ili ne. Ja sam nastavljala da nije; on je rekao da nikad neću biti verna žena ako budem imala odnos pre braka. Odbio je da mi da oprost i ja se više nikada nisam vratila.

⁶ Mnoge žene sa oštećenjima kičme nemaju osećaj u karličnom predelu, pa ipak saopštavaju senzacije orgazma na drugim mestima u telu. Očigledno je da još mnogo toga imamo da naučimo o seksualnim odgovorima.

Radila sam sve drugo što sam mogla, čak i oralni seks, koji sam lično smatrala najvećom bliskošću koju sa nekim možeš imati. Ali osećala sam da bih se "uprljala" ako bih izgubila nevinost.

Među prijateljicama, pred kraj srednje škole, jedino sam ja bila devica. To je rezultiralo u neprijatnostima i zadirkivanju. Žigosana sam kao dobra devojka, kukavica, čudak, itd. uprkos tome što sam radila sve drugo što i one, osim seksa.

Ideja o nevinosti je stara. Ljudi u staroj Grčkoj i Rimu koristili su je da označe ženu ili boginju koja je bila nezavisna, sama, koju nije "posedovao" bilo koji muškarac. Kasnije je terminom označavana isključivo seksualna nevinost i, ironično, odražavan preovladavajući stav o ženi kao vlasništvu muškarca. Devičanstvom dok se ne uda, bilo je garantovano da će žena sačuvati porodičnu čast prelaskom od oca kod muža kao ispravna roba. Kako nije postojala pouzdana kontrola rađanja, to je takođe garantovalo da će se deca rađati samo venčanim parovima.

Mnogi roditelji danas se manje brinu kako da sačuvaju nevinost svojih ćerki koliko rano i sa kim imaju odnose. Neki roditelji poštuju i ohrabruju odluke svojih ćerki vezane za seks. Ali u mnogim drugim porodicama, poruka je još uvek "Ostani devica!" Možemo "raditi bilo šta" osim imati odnos i osećati se potpuno zbunjeno-iako tehnički device, možemo postati emocionalno i fizički zainteresovane i vezati se za partnera onoliko koliko bismo to bile da smo imale seks. Ako započnemo sa odnosima, možda ćemo osećati da smo u nevolji, osećati se krivom ili postideonom zbog "gubitka" nevinosti. Ovo nam, tada ili kasnije, može uskratiti uživanje u seksu, sprečavati nas da tražimo ono što želimo ili da se osećamo slobodno da ne pristanemo na seks ako to ne želimo. Može nas sprečavati da se obavestimo o kontroli rađanja i koristimo je.

U međuvremenu, društvo u školi i mediji mogu vršiti pritisak da budemo seksualno dostupne, pritisak koji je danas jak koliko i tradicionalniji pritisak da ostanemo device.

Moramo biti slobodne da imamo odnose ili ne, ako mislimo da je tako najbolje. Imati odnose obično donosi mnoge promene u odnosu sa partnerom i našem životu. Kako je to često velika odluka, ima smisla razmisliti o njoj, razgovarati sa prijateljima i sa osobom sa kojom smo u vezi, izabrati način kontracepcije ako je potrebno. Takođe, ukoliko ne želimo odnose, možemo reći ne onome ko vrši pritisak na nas.

Možda će pomoći ako o nevinosti razmislimo na drugi način. Umesto da nevinost smatramo nečim što "gubimo" ili treba da "sačuvamo" za nekoga, ona može predstavljati našu fizičku, duhovnu i emocionalnu potpunost, naše samopoštovanje i telesnu celovitost, našu slobodu da napravimo izbor. Kada napravimo izbor vezan za seks, respektujući osećanje samopoštovanja i nevinosti, verovatnije je da ćemo se naći u situaciji zbog koje nam je drago. Nevine smo sa svakim novim partnerom, ponekad i sa istim partnerom, i u svakoj novoj fazi svojih života.

NOVO SHVATANJE CELIBATA

Tradicionalno, celibat znači ne venčavati se. Danas mnogi ljudi koriste ovaj termin u značenju odsustva seksa u određenom periodu vremena. Terminom se može označiti odsustvo seksa sa drugom osobom ili i samozadovoljavanja. Ponekad biramo celibat kao odgovor na kulturno prenaplašavanje seksa ili kao pauzu od osećanja da sve vreme moramo sa drugima i seksualno opštiti: "Bila sam umorna od prisile da se izjasnim da ili ne".

Ili je to lični poduhvat.

Istražujem sebe kao seksualnu osobu ali na drugi način. Moja osetljivost na sopstveno telo je povišena. Svesnija sam toga šta me senzualno privlači. Slobodna sam da budem ono što jesam. Imam više energije za rad i prijatelje. Moja duhovnost je jača i jasnija.

Kao deo religioznog posvećenja (za časne sestre, sveštenike i druge), celibat pruža slobodu da se energija jedne osobe koristi za druge ljude, ne toliko zbog toga što

vođenje ljubavi izvlači energiju, koliko zbog toga što seksualne veze zahtevaju posvećenost, vreme i pažnju. Ipak ljudi često religiozni celibat ne razumeju ili mu se podsmevaju. Jedna sestra je napisala sledeće:

Za mnogo religioznih žena seks ima takav značaj da ga koristimo kao dar života u službi svih ljudi. Nemati seks i ne udati se ima za svrhu posvećenje ovoj službi. Bolno je i tužno čuti druge kako govore da odluka koju naša posvećenost religiji pretpostavlja, neizostavno znači da imamo izopačenu ličnost.

Kada se odlučimo za celibat možemo eksperimentisati sa bilo kojom drugom formom koja nam pruža ono što želimo.

Deo dana provodim upražnjavajući jogu i meditaciju. Nekim danima preferiram da uopšte ne razmišljam o svom seksualnom identitetu. Samozadovoljavam se samo onda kada sam inspirisana, a to je retko ovih dana. Ipak, meditirajući prošle nedelje doživela sam orgazam. To je bila ekstaza!

U odnosu sa partnerom za celibat se možemo odlučiti onda kada želimo da se distanciramo ili osamimo ili onda kada jednostavno neko vreme ne želimo da imamo odnose. Ovo može biti čudno i zahteva pažljivu komunikaciju ako partner ne oseća isto.

Rekla sam svojoj ljubavnici, "Ne želim da vodimo ljubav ovog meseca, a možda ni sledećeg." Ko to radi danas? Da li je to OK? Da li mi dozvoljavaš? Poslednja stvar koju su nas ikad učili je da je u redu pokušati ono što želimo.

Neki parovi se zajedno opredeljuju za celibat što im oboma omogućava da istraže druge dimenzije ljubavi. To nam može pomoći da se oslobodimo starih seksualnih obrazaca, proširimo naš senzualni/seksualni fokus izvan polnog ako želimo, i da se osećamo samodovoljnima i nezavisnima što može ojačati odnos.

Ponekad se suočavamo sa celibatom koji nismo izabrali, posle raskida, razvoda ili onda kada partner ili ljubavnik umre. Ponekad smo kao roditelj novorođenčeta, prisiljeni na celibat na izvesno vreme. Bolan ako nije željen, celibat nas može iznenaditi svojim zadovoljstvima.

... O BISEKSUALNOSTI

Heteroseksualni prijatelji/ce mogu biti uplašeni saznanjem da imamo ljubavnicu. Prijateljice lezbejke takođe mogu biti nepoverljive, strahujući da bi smo se u budućnosti mogle vratiti u sigurniju heteroseksualnu ulogu i tako povrediti lezbejke koje su se zaljubile u nas. Ako kao lezbejka postanemo i ljubavica muškarca, ostale lezbejke nas često smatraju neloyalnima. "Moje prijateljice lezbejke osećaju neverovatan prezir prema biseksualcima/kama".

Kada imam probleme sa muškarcem, pa to poverim svojoj prijateljici lezbejki, ona me obično pogleda u stilu: "A šta si očekivala kada si sa muškarcem?"

Ovakva mišljenja čine da se osećamo usamljenima, te se možemo osetiti primoranim da izaberemo: "Bilo je ljudi koji su me prisiljavali da kažem da sam više jedno nego drugo." Ako se što više žena bude osećalo sigurno i prijatno, u svojoj okrenutosti ka biseksualnosti, to ćemo stvoriti bolje društvo za sebe, a i dalje ćemo se suprotstavljati heteroseksualnim pretpostavkama o tome koga i kako žene mogu da vole.

SEKS U LJUBAVNOJ VEZI

Putevi seksualne privlačnosti i strasti su izukrštani u našim životima i vuku nas u nove veze, produbljuju one u kojima smo, uče nas o nama samima. Možemo se ponašati u skladu sa njima, reagovati pogledom, osmehom, dodirom, poljupcem, ali i ne moramo ako ne želimo. Kada vodimo ljubav sa nekim poznatim/om ili novim/om, sa ženom ili

muškarcem, često smo veoma otvorene, ranjive i, takođe, veoma jake. Seks može biti zabavan, strasan, frustrirajući, zadovoljavajući.

Seks se ne događa u vakuumu. Svoje probleme koji se tiču drugih stvari, moći, novca, zajedništva, sposobnosti, nosimo sobom u krevet.

Seks u ljubavnoj vezi može se razlikovati po značenju i intenzitetu.

Ponekad vodim ljubav da bih bila pažena i mažena. Ponekad sam toliko zadubljena u senzacije dodira, ukusa, mirisa, prizora i zvuka, da mi se čini da sam se vratila u doba detinjstva kada je, osećati se dobro, bilo jedino važno. Ponekad se prevrćemo i zadirkujemo. Ponekad je seks duhovan. Velika misa ne može biti svetija. Ponekad vodim ljubav da bih pobegla od uštogljenosti i ozbiljnosti u sebi. Ponekad želim da svršim i osetim talase orgazma kroz moje telo. Ponekad su suze pomešane sa sokovima i znojem i mi smo čvrsto spojeni. Ponekad kroz seks ujedinjujem struje ljubavi koje plove među nama. Seks može biti skoro sve i svašta za mene. Kako je to dobar osećaj !

Uživam u seksu sa Majklom više nego sa bilo kim. Kada se uzбудimo zajedno stvaramo najdivniju muziku. Ipak, seks često predstavlja teškoću za mene. Kada se osećam dobro u vezi same sebe i kada osećam bliskost sa njim, kada pritisak naše dece i mog posla i prijatelja ne oduzima mnogo moje energije naš seks je fluidan i jak. Kada sam ljuta, tužna, deprimirana, ili veoma detinjasta i zahtevna ili nešto od toga ili okupirana drugim ljudima u mom životu, imam teškoća da budem seksualno otvorena prema Majku. Razgovarali smo o tome i on takođe oseća iste uspone i padove i teško mu je da se koncentriše kao i meni.

Deborino i moje vođenje ljubavi je bilo jako, duboko i raznoliko. Od prve noći kada smo spavale zajedno osećala sam sigurnost u vezi svoje seksualnosti sa njom, sve više verujući u ritmove naše želje. Međutim, prošle godine kada sam otišla da živim sa njom u njenom gradu, daleko od mojih prijatelja, posla, ženskih grupa, mog tla, iznenada sam postala zastrašujuće zavisna od toga da li ona želi da vodi ljubav sa mnom ili ne. Kada je želela, bilo je divno jer je doticalo tako duboke potrebe i seksualnu osetljivost u meni što je naše vođenje ljubavi intenzivno pokretalo. Ali kada nije - kada je želela da spava ili ustane i radi ili da ode da trči ili telefonira - osećala sam se užasno. Ležala sam tamo, osećajući da "suviše" želim seks, plašeći se da joj kažem, ljuta, povređena, zabrinuta da će se ona osetiti krivom. Napokon sam skupila hrabrost da joj nešto kažem, samo zato što je naše poverenje bilo dovoljno duboko da bih rizikovala. Plakala sam kao kiša. Počela sam da uviđam da kada sam daleko od svog sveta, u našoj vezi se poremeti ravnoteža moći. Osećajući da sam izgubila kontakt sa svojim izvorima snage i identiteta bilo mi je potrebno da me želi kao da je njena želja činila da postojim. Izašle smo iz ovih teškoća poštujući na nov način dinamiku moći u našem seksualnom odnosu.

RAZGOVARATI O SEKSU

Jezik seksa

Pravi jezik seksa je prvenstveno neverbalan. Naše reči i slike su slabi izrazi dubokih osećanja unutar i između nas. Nekoliko reči u našem jeziku su neodgovarajuće za seks zato što odražavaju stavove i vrednosti koje su vrlo različite od toga kako se zaista osećamo. Klinički "odgovarajući" termini - vagina, penis i polni odnos - deluju hladno, distancirano, suženo; izrazi u žargonu - pička, kurac, jebanje i dupe - deluju degradirajuće i grubo; eufemizmi kao "vođenje ljubavi" su neodređeni. Koristimo različite reči sa ljubavnicima / ljubavnicama, decom, prijateljima i lekarima. Iako je seks prirodan način da izrazimo sebe, nemamo i prirodan način da pričamo o svemu tome. Mnogi od nas pokušavaju da izgrade jezik seksa koji bi nam odgovarao.

Kako da kažemo šta zaista želimo

Postoje neka pitanja sa kojima se sve suočavamo u vezi sa seksom, bez obzira da li je u pitanju devojka/mladić, dugogodišnji partner/ka ili suprug. Kako se trenutno

osećamo? Da li želim da budem seksualno bliska sa ovom osobom sada? Na koji način? Šta ako ne znam, mogu li reći da sam zbunjena? Koja su neizgovorena pravila? Ima li dovoljno poverenja i brige između nas da bi ova osoba slušala moja osećanja i poštovala ako su drugačija od njegovih/njenih. Često je pitanje da li voditi ljubav? Kada želimo da pitamo nekoga da li želi da vodi ljubav sa nama, trebalo bi da prevaziđemo izvesne inhibicije, jer smo odgajane da mislimo da muškarci, a ne žene, treba da iniciraju seks. Moramo da se naviknemo na mogućnost da ćemo biti odbijene. Kada ne želimo da vodimo ljubav često se suočavamo sa pretposravkom (prvenstveno kod muškaraca) da "žene ne misle to zaista kada kažu ne". Ili neko objašnjava to što ne želimo seks kao znak našeg odbacivanja ili frigidnosti. Nešto složenija istina leži između ekstremnih shvatanja da "dobre devojke ne iniciraju seks" i "oslobođene žene ga uvek žele" : često želimo, često ne želimo. Ponekad volimo da nas nagovaraju, ponekad mrzimo da budemo pod pritiskom. Sve što možemo da uradimo je da pokušamo da budemo što je moguće više svesne naših trenutnih osećanja, da budemo iskrene prema samima sebi i da vežbamo da ih kažemo jasno, bez izvinjavanja, muškarcu ili ženi sa kojima smo. Komuniciranje o našim seksualnim potrebama je proces koji traje. Žena koja je skupila hrabrost da razgovara sa svojim ljubavnikom o njihovom seksualnom odnosu rekla je ljuta i frustrirana:"rekla sam mu jednom šta mi se sviđa, pa zašto sada ne zna? Zaboravio je? Zar ga nije briga?"

Čak i u vezama sa najviše ljubavi teško je tražiti ono što želimo.

*Plašimo se da će naša iskrenost o onome što želimo uplašiti drugoga odnosno drugu.

*Naš partner/ka se može osetiti napadnutim/om i shvatiti našu sugestiju kao kritiku ili zahtev.

*Same reči čine da se osećamo neprijatno.

*Osećamo da bi seks trebalo da dođe prirodno i to što moramo da pričamo o tome znači da postoji problem.

*Vodimo ljubav sa istom osobom godinama (ponekad decenijama) i čini nam se rizično da iznosimo nova zapažanja.

*Mi i naš partner/ka ne komuniciramo dobro u ostalim oblastima u našoj vezi.

*Čak i sa voljnim partnerom možemo kao žene osećati duboku inhibiciju da iskažemo otvoreno i sa ponosom našu seksualnost, što je ono što činimo kada jasno izražavamo naše erotske potrebe i želje.

*Ne znamo šta želimo u tom trenutku ili nam je potrebno da reagujemo na ono što naš partner/ka uradi. Prepreke mogu biti unutar nas a ne samo između nas i našeg partnera/partnerke.

Kako radimo na boljoj komunikaciji u seksu? Vođenje ljubavi je jedan od posebnih trenutaka kada nam je potrebno više od reči da bismo dosegli jedno/a drugo/u. Uzeti partnerovu/partnerkinu ruku i staviti je na novo mesto, proizvoditi zvukove po kojima će on/ona znati da se dobro osećamo, ubrzavati ili usporavati pokrete karlice, čvrso postavljena ruka na rame znači "hajde da usporimo" - postoji mnogo načina da komuniciramo ako želimo da ih upotrebimo.

Dopadalo mi se samo da kažem "Gledaj" i da pokazujem.

Oboje smo bili veoma uzbuđeni. Moj ljubavnik je počeo da trlja moj klitoris jako i to je bolelo. Trebala mi je sekunda da shvatim šta da radim. Plašila sam se da ako kažem nešto o tome da ću pokvariti užbuđenje oboma. Onda sam shvatila da mogu samo da uzmem partnerovu ruku i da je veoma nežno pomerim više do mojih pubičnih dlaka.

Možemo da vežbamo da govorimo šta nam se dopada dok se međusobno masiramo na primer, kada je atmosfera manje napeta. Ali komunikacija o seksu se ne ostvaruje preko noći i ne uspeva uvek bez obzira koliko se mi trudile.

ISPITIVANJE VOĐENJA LJUBAVI

Postoji mnogo načina da pružimo i doživimo zadovoljstvo, dodirivanjem, milovanjem, gledanjem, glađenjem, ljubljenjem, masiranjem, lizanjem, sisanjem, penetracijom.

Moj ljubavnik i ja provodimo sate, kada smo na odmoru ili kada deca nisu tu vikendima ujutru, gledajući jedno drugo, gladeći se i milujući, privlačeći se i odgurujući, osećajući kako nam se tela istežu zajedno. Kada bismo došli do određene tačke oboje smo znali da želimo da vodimo ljubav, ali u stvari smo sve vreme vodili ljubav.

Šta činimo u seksu je pitanje ličnih preferencija i domišljatosti, sa kim smo, koliko ljubavi i razumevanja osećamo, koliko se prijatno osećamo u sopstvenom telu, kako se svako/a od nas oseća toga dana. U svom vrhuncu, vođenje ljubavi oblikuje se prema zajedničkim, često neizgovorenim, obostranim dogovorima. Seksualna jednakost je važna u krevetu kao što je važna svugde drugde. "

Dodirivanje i osetljivost

Masaže, trljanje leđa, stopala, glave prijatna su u svakom trenutku. Kao deo vođenja ljubavi mogu učiniti seks sporijim i senzualnijim.

Nekada je uzbudljivo voditi ljubav brzo, u svako vreme i na svakom mestu gde osetimo želju. Nekada volim da imam vremena da osetim svaki i najmanji osećaj. Obično bismo jeli nešto ukusno zajedno (ne previše da ne bi prejela i postala pospana). Pustili bismo muziku, zapalili sveću, naizmenično bi masirali jedno drugo sa uljem ili losionom, prevrtali bi se unaokolo, milovali jedno drugo svuda puštajući naše uzbuđenje da polako raste i da doživimo orgazam ako možemo. To je kao dugačka seksualna igra.

Erik voli da mu trljam stopala i da mu sisam prste. Mislim da mu to predstavlja isto onoliko ili više zadovoljstva nego bilo šta drugo što radimo u seksu.

Nežno dodirivanje može biti način vođenja ljubavi.

Uvek spavamo jedno pored drugog goli. Puno se dodirujemo i osećamo iako nemamo odnos tako česti, ja mislim da mi sve vreme imamo seks.

Kada par ima problema u seksu može se ispostaviti da su oboje/obe bili/e usresređeni/e na genitalije, ne ostavljajući vremena i ne učeći kako da sa puno ljubavi dodiruju i miluju jedno/a drugo/a po celom telu. Mnogi muškarci su više usmereni na genitalije od žena i potrebno im je da uče o užicima dodirivanja.

Ljubavnik mi je rekao sa velikom zbunjenošću u početku da vodim ljubav sporije od bilo koje žene koju je znao ne mislivši pri tom da mi je potrebno puno vremena da svršim. Kasnije se navikao na moj "stil" i rekao da mu se dopada.

Oralni seks

Možemo sisati ili lizati genitalije našeg partnera/ke što se kada se čini ženi zove kunilingus (u slengu: lizanje, jedenje) a kada se radi muškarcu felacio (u slengu: pušenje). Ponekad je oralni seks intimniji od bilo kog drugog načina vođenja ljubavi. Za neke od nas to je sigurniji put do orgazma od nekog drugog načina vođenja ljubavi.

Mi stvarno volimo oralni seks i on je uvek spreman i raspoložen za njega. On obično kaže, "Da li želiš da doživiš orgazam?". I onda bi se spustio među moje noge. To je fenomenalno.

Da bi više uživali u oralnom seksu potrebno je da volimo partnerove/partnerkine genitalije i da se dobro osećamo u vezi sopstvenih. Ipak često smo stidljivi u vezi sa našim "privatnim delovima".

Godinama sam mislila da mi moj ljubavnik čini uslugu oralnim seksom. Nisam mogla da zamislim da imam dobar ukus. Konačno me je ubedio da on uživa u tome. Takođe sam i ja probala svoje sokove i uopšte nisu loši!

U početku me je odbijala ideja oralnog seksa sa ženom. Mislila sam da loše mirišemo, da su vagine gadne. U početku je bilo pomalo prodorno i zastrašujuće (ipak manje nego što je to bio penis!). Uskoro sam naučila da se izgubim u divnim naborima, ukusima i oblicima ženskih genitalija. Shvatila sam da je lezbejski seks povezan sa ljubavlju prema samoj sebi, prevazilaženjem mržnje 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 želiš.

Mladić sa kojim se viđam često kaže, "Ako ne želiš da imamo odnos samo mi popuši". Ali ako ga nisam želela u svojoj vagini verovatno ga ne želim 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 posteljinu i to je u redu. Međutim ponekad mi se od toga povraća, uopšte ne želim da njegov penis ispunjava moja usta. Tada radimo nešto drugo. Ili nameštamo se u poziciju u kojoj ja imam veću kontrolu, na primer kada sam na njemu držeći 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 povlačenja 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 želim da se koncentrišem tog dana. Popravljam se i sve sam bolja i govorim mom ljubavniku/ci gde mi se najviše sviđa.

Analna stimulacija

Anus može biti stimulisan prstima, jezikom, penisom ili bilo kojim tankim predmetom. Za mnoge od nas, to je veoma seksualno osetljivo područje.

Volim da imam nešto malo u anusu dok vodim ljubav - bez pritiska ili pokreta, samo da stoji tamo.

Strašno me uzbuđuje kada mi liže predeo oko anusa za vreme oralnog seksa. Analni odnos kada sam za to raspoložena je neverovatno seksi. Volim taj osećaj duboko u sebi i uzbuđenje da radim nešto tako neobično.

Anus nije tako elastičan kao vagina zato budite nežni. Ako imate analni odnos (penis u anusu), polako, sačekajte dok ne budete opuštene i koristite neki lubrikant, pljuvačka, lučenje iz vagine ili penisa, gelovi rastopljivi u vodi. Na žalost, analne bakterije mogu prouzrokovati ozbiljne vaginalne infekcije i upale bešike, tako da ako želite partnerov prst ili penis u vagini nakon što je bio u vašem anusu, budite sigurni da su prethodno dobro oprani i da muškarac ljubavnik koristi kondom. Takođe budite oprezni/e kada koristite jezik, jer možete dobiti stomačnu infekciju ili bolest koja se prenosi seksualnim putem.

Analni seks je veoma rizična aktivnost za prenošenje HIV/AIDS-a. Osetljiva sluznica rektuma je sklona malim oštećenjima koja predstavljaju ulaz za virus AIDS-a. Elastične barijere (kondom, rukavice) moraju se koristiti. Vidi poglavlje 15, "AIDS, HIV virus i žene".

Analni odnos nije za svakoga.

Moj muž mnogo želi da imamo analni seks jer mu se sviđa uskoća i egzotičnost. Jednom se to dogodilo a ja nisam gotovo ni primetila da se to dogodilo. Koristili smo lubrikante i sve je bilo u redu i osećaj je bio dobar. Posle toga, ja to zaista nisam želela i nekoliko puta je bilo skoro bolno i prakidala sam. Volela bih da mi se to više dopada jer bih želela da mu pružim to zadovoljstvo, ali moram da budem iskrena - ja jednostavno ne uživam u tome.

U jednom od naših fenomenalnih pokušaja da imamo analni odnos ja sam završila tako što sam skakala pola metra u vazduh i skičala kao probodeno prase. To ga je tako prestravilo da je potpuno izgubio erekciju, i nismo mogli da prestanemo da se smejemo. Nisam sigurna da je uopšte ušao ili bilo šta - jednostavno nismo mogli da shvatimo u čemu je stvar.

Masturbiranje u vođenju ljubavi

Kada me je verenik pitao da li može da mi pomogne u masturbaciji činilo mi se to vrlo otkačenim. Onda sam mu pokazala kako to radim i on mi je pokazao kako to on radi. Gledali smo jedno drugo da bismo videli šta nam prija. On ponekad ima teškoće da doživi orgazam u meni i znam da mu je olakšanje da može slobodno da dovede sebe do orgazma.

Juče dok je moj/a ljubavnik/ca trljao/la njene grudi ja sam vodila ljubav sa njom. Kada sam savladala osećaj neadekvatnosti (trebalo bi da mogu to sve da radim sama), osećala sam kao da sam imala još jedan par ruku za vođenje ljubavi sa njom. To je bilo uzbudljivo za oboje/obe.

Kada jedna osoba u vezi želi seks ili orgazam više nego druga, masturbacija je jedna od mogućnosti. Evo nekoliko različitih mišljenja.

Za mog muža je tipično da želi da vodi ljubav noću, ali ja sam suviše umorna. Ujutru, ja sam vrlo uzbuđena, a on hoće da ustane. Ja ga uvek zadirkujem ujutru pitajući da li je masturbirao. Ponekad jeste. Ponekad dok se uspavljujem osetim kako se krevet trese.

Pretpostavljam da sam dovoljno staromodna da kažem da neće moj muž masturbirati jer ja ne mogu da ga zadovoljim.

Masturbacija je tako privatna stvar, i ja želim da je sačuvam za one trenutke kada sam sama sa sobom. Takođe raditi to sa nekim drugim bi bilo kao da po svaku cenu pokazujem da sam seksualna osoba, i možda sam stidljiva s tim u vezi.

Olakšanje je za mene da znam da svaka od nas može pružiti sebi orgazam ako je to ono što želimo. To pomaže da svršavanje ne bude centralno u seksu za nas i oslobađa nas osećanja da moramo to da uradimo "na ispravan način" ili će druga osoba biti frustrirana.

Polni odnos

Kada vodite ljubav sa muškarcem, verovatno ćete želeti da imate polni odnos, da osetite njegov penis u vašoj vagini. Mislite o polnom odnosu kao o nečem uzajamnom, vi se otvarate da biste ga toplo obuhvatili, snažno ga opkoljavate i i on ulazi u vas. To može

biti besrajno sporo i nežno, tvrdo i sigurno, ili oboje. Kada je u svom najboljem vidu onda je to vrhunac vođenja ljubavi.

Vaša tela i misli, vaši najintimniji delovi imaju neverovatan 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 ništa osim nas dvoje kako se pokrećemo kao da igramo, voleći jedno drugo i svršavajući zajedno. Nekada u tim trenucima ja se smejem ili plačem i tu su iste jake emocije koje dolaze iz skriveni delova mene koji su sada otvoreniji za njegovu ljubav.

Kada sam pokušavala da zatrudnim odnos mi je bio naročito uzbudljiv jer to mogao biti baš onaj trenutak u kome se spajaju njegova sperma i moje jajašce. 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 ošto vam pričinjava najveće zadovoljstvo. Ponekad ćete odmah biti otvorene i spremne za odnos; mnogo češće ćete želeti 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 razlikovat 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 opkoračujući ga sa njegovim penisom u vama; ili on može ući u vas ospozadi 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 doživeti orgazam ako se pomeri amo-tamo u vama a vi brzo pomerite svoju karlicu ka njegovoj. Oboje možete usporiti svoje pokrete dok vi sami ne budete više uzbuđene. Probajte da držite vaše telo mirno jedno vreme pošto on uđe u vas, zatim počnite da se zajedno sporo pomerate. Polako pokretanje može pomoći muškarcu da odloži ejakulaciju, što može učiniti odnos većim izvorom zadovoljstva za vas oboje.

Pritisak penisa na matericu može biti za neke žene ključ za orgazam na isti način 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 vođenja ljubavi

Sati posle vođenja ljubavi mogu predstavljati posebne trenutke.

Posle seksa mi nežno pričamo, istinski se smejemo, šapućemo, plačemo, spavamo kao bebe jedno drugom u naručju. Neki od najvažnijih razgovora u našoj vezi proizišli su iz tih intimnih trenutaka zadovoljstva.

Neke moguće varijacije

*Zamena uloga. Onaj ko obično inicira seks može biti onaj/ona koji/a više odgovara, a onaj/ona koji/a je obično tiši/a može biti energičniji, bučniji/a. Potrebno je vreme da bi se privikli/e na ove promene.

Zaista mi je teško da preuzmem inicijativu u seksu, iako znam da bi se to dopalo mom suprugu. Kada sam odrastala učili su me da seksualno agresivne žene nisu civilizovane, i izgleda da ne mogu da uzdrmam tu svoju inhibiciju. Pored toga, šta ako ja iniciram a on kaže ne? Kakav rizik; ipak on ga sve vreme preuzima

*Vođenje ljubavi na različitim mestima ili u različitim položajima. Mnoge od nas, međutim, do kraja vođenja ljubavi nalaze da su jedan ili dva položaja najbolji za postizanje orgazma.

*Uživanje u seksualnim fantazijama u toku vođenja ljubavi.

Nedavno smo počeli/e da pričamo o fantazijama koje imamo u toku seksa. U početku je izgledalo "nelojalno" to što su nam fantazije bile potrebne kada je druga osoba bila tako dobar/a ljubavnik/ca. Sada smo shvatili/e, što više zadovoljstva to bolje.

*Korišćenje seksualno eksplicitnih materijala kao što su knjige, časopisi ili fotografije donosi sa sobom slike i reči koje nas uzbuđuju i oslobađaju našu seksualnu energiju.

Ponekad Gven i ja želimo malo dodatnog uzbuđenja. Možda smo umorni, ili preokupirani poslom i decom, a ipak bismo želeli da vodimo ljubav. Naše fantazije su obično dovoljno sočne, ali kada nisu, zajedno pročitamo nešto seksi i sjajno se provedemo.

Nažalost, većina erotskih materijala koja je danas pristupačna zasnovana je na muškim fantazijama, a ne našim. Većina njih je pornografska i prikazuje ženska tela kao depersonalizovane objekte i instrumente muškog seksualnog zadovoljstva. Egzotični položaji koji se obično prikazuju malo čine za stimulaciju klitorisa žene. Sve ovo može zaoštriti razlike između onoga što žene i muškarci žele u seksu.

Moj suprug je čitao porno časopise od svoje četrnaeste godine. On iz njih dobija mnogo ideja i uporno želi da proba u seksu stvari koje mene ne uzbuđuju i koje mnogo ne volim. Oboje smo prilično razočarani u naš seksualni život u ovom trenutku.

Može biti važno da se napravi razlika između erotike, seksualno eksplicitnog materijala koji prikazuje seks koji ne degradira nikoga, i pornografije, materijala koji prikazuje nekoga (obično žene) ko je primoran ili degradiran. Neophodno je da žene stvaraju više sopstvene erotike!

*Igranje igara u seksu. Možemo glumiti situacije i fantazije koje nas uzbuđuju, kao deca koja mogu biti uhvaćena kako se igraju zabranjenih igara ili voditi ljubav na javnom mestu. Možemo se preoblačiti. Možemo biti detinjasti ili odrasli, pohotni, energični kao i zahtevni.

Ponekad kada se dobro osećam izvedem striptiz scenu za mog supruga - i za mene samu pošto nam je ogledalo dobro strateški postavljeno - i oboje se veoma uzbudimo. Sada i on to čini, takođe, stojeći pored kreveta i pokrećući telo ritmički, polako se skidajući i bacajući odeću na pod. Obožavam to. Njegova snaga i ranjivost dolaze do izražaja u istom trenutku.

Sadomazohističke seksualne igre se baziraju na zamišljanju situacija dominacije i submisivnosti. Partneri glume uloge kao što su učitelj/ica-učenik/ca, policajac/ka-građanin/ka, vladar/ka-potčinjeni/a. Jedan/a će nametati svoju volju drugome/drugoj, često eksperimentišući sa aktivnostima koje uključuju fizički bol, sve dok druga strana ne da znak da prestane. Sadomazohizam nosi sobom puno kontroverze naročito među feministkinjama i prouzrokovao je mnogo rasprava čak i podela među lezbejkama. Žene koje podržavaju sadomazohizam ističu da između partnera/partnerki koji u potpunosti žele da to rade, sadomazohizam može povećati seksualni užitak i otkriti skrivena mesta moći koja postoje u većini ljudskih intimnosti. Drugi argument je da dominacija i bol nemaju mesta u "zdravoj" seksualnosti. Najveći problem jeste u tome što mnoge stvarne neravnopravnosti u našem društvu stvaraju rizik da sadomazohizam neće biti samo igra,

i da će jedan partner/ka zaista biti dominantan/a, dok će se drugi/a osećati primoran/a da učestvuje.

Sadomazohizam može prikriti stvarno opresivno ponašanje.

Bila sam tučena žena. Moj suprug, profesionalac sa dobrim poslom, rekao je da voli vezivanje. Na početku pristala sam na to. Kasnije, rekao je da može da ima odnos sa mnom samo ako me zaveže. Na kraju je pretio da će me ubiti. Za njega vezivanje je bilo povezano sa niskim samo - poštovanjem, i nije bilo zdrav izraz seksualnosti.

Važno je reći ne bilo čemu što ne želite da radite. Ukoliko ste zbunjeni ili uznemireni pritiskom koji vaš partner/ka u seksu vrši razgovarajte o situaciji sa prijateljem/prijateljicom koji/ vam može pomoći da odlučite kako da reagujete.

SEKS I ŽIVOTNI CIKLUS

Tokom života možemo imati mnogo promenljivih osećanja vezanih za našu seksualnost - način na koji ćemo je istraživati, sa kim itd. Evo šta je nekoliko žena reklo o promenama u njihovom seksualnom životu.

Samo u poslednje dve godine - nakon petnaest godina braka - možemo da pričamo o seksu. Doživljavamo duboku vrstu strasti koja nije ludačka. Kada si zaljubljena onda je to ludačka strast - želite da progutate jedno drugo i budete progutani. Ovo, naprotiv, je opuštajuća otvorenost. Sve može, bez žurbe, slobodni od krivice. Više smo seksualno povezani nego što smo ikad bili tokom života, i sposobni da jednostavno samo budemo jedno sa drugim.

Imam problem da pričam o seksu trenutno, zato što ga nemam mnogo. Osećam bliskost i duboku povezanost sa svojim cimerom ali sam ipak uznemirena. Nekada smo uvek računali na to da možemo da vodimo ljubav bez obzira na to da li je nešto drugo bilo loše. Ali to jednostavno više nije istina. Osećam se nelagodno.

Posle dvadeset godina braka zatičem sebe kako mnogo mislim o seksualnoj vezi sa ženom.

Moj razvod (u 45. godini) učinio je da se ponovo osećam kao tinejdžerka. Izlazim na sastenke; zaljubljujem se; dvoumim se da li da spavam sa nekim po prvi put; strastveno čekam da telefon zazvoni, nadajući se da je to moj trenutni ljubavnik.

Želim društvo sa vremena na vreme. Ali još uvek ne želim intenzivnu, trajnu vezu. To znači 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 čini da se ponekad osećam uzdrmano.

To što imamo bebu o kojoj moramo da se brinemo čini nas oboje suviše umornim da bismo imali mnogo seksa. Ipak, brinući o ćerki, dodirujući njenu meku kožu, osećajući njeno uspavano telo na mome, sve je to veoma senzualno za mene.

U braku smo 32 godine. Ne sumnjam da ćemo biti zajedno dok budemo živi. Ipak poslednjih deset godina naš libido je mnogo niži nego što je bilo. To je verovatno posledica lekova koje uzimamo, mož muž za srce, aja za visok krvni pritisak. Deset prethodnih godina bile su godine mog seksualnog vrhunca i ne verujem da se može odjednom otići sa vrha dole. Ne mislim da kažem da mi nemamo seks, imamo ga s vremena na vreme.

Toliko sam se ljutila na njega u svađama koje smo imali- malim svađama, velikim- da mi je bilo lakše da ga ubijem nego da spavam sa njim. U početku su me ova osećanja plašila. Sada znam da ona prolaze i menjaju se i osećam da ponovo volim.

Kada smo Sindi i ja počele da živimo zajedno, prošla sam kroz period u kome uopšte nisam imala erotske energije. Paničila sam i mislila da nikada neću osetiti strast prema njoj. Iznenađenje! Vratilo se.

U braku smo petnaest godina. Nekoliko godina bili smo strastveni ljubavnici. U našim životima bilo je mnogo romanse. Sada smo manje romantični ali sa više duboke ljubavi i prijateljstva. Seks nije više najvažnija stvar u našim životima. Imamo seks ređe a ipak naše vođenje ljubavi prija na drugačiji način nego ranijih godina. Osećamo toplinu, intimnost i duboko međusobno poverenje.

Seli i ja sme zajedno sedamnaest godina. Prvobitno smo imale seksualnu vezu. Zatim smo raskinule na pet godina i kada smo pomirile naša veza više nije ponovo bila samo seksualna. Stvarno mi je drago i ne mogu da zamislim srećniju vezu. Mazimo se i ljubimo; držimo se za ruke u autobusu; strasne smo sve vreme. Ali nemamo seks, i ne nedostaje mi.

Nakon završetka mog braka, upustila sam se sa muškarcem sa kojim mi je bilo prijatno i kome je bilo prijatno sa mnom. Sve do tada nisam otkrila da mogu da doživim orgazam, da sam divlja, raspuštena, spontana, luda, duhovita, zabavna, divna!

Imamo četrdeset i osam i pedeset godina, i oboje smo veoma povučeni ljudi. Ali mi imamo veoma uspešnu priču koju bi trebalo čuti.

Bila sam devica kada sam se udala i kao takva sam imala nedefinisanu seksualnost. Ubrzo je postalo očigledno da, dok sam uživala u vođenju 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 naučili kako da ručno stimulišemo klitoris, što je povećalo moje zadovoljstvo. Ali sam bila jako uplašena da iznesem svoje mišljenje o učestalosti; iznad svega plašila sam se da će on, kao i toliko drugih muškaraca osećati potrebu da dopuni svoj seksualni život seksom van braka. Nisam zvala silovanjem kada bi on slomio moj otpor uvek iznova ili zloupotrebio svoju fizičku nadmoć. Sada znam da sam na to ponekad gledala kao na silovanje.

Ali to se više ne dešava. Kada sam imala četrdeset iz mnogo razloga koji nisu vezani za brak i seks (i nekih koji su možda bili), pala sam u depresiju. Seksualna aktivnost je prividno stala za nas. Kada sam godinu dana kasnije počela da izlazim iz depresije, nastavila sam da pristajem na pogotke; to je ono kada smo vodili ljubav kada sam ja želela i samo onda kada sam želela. Moj muž je bio nežan i strpljiv sve vreme kroz taj period i nastavio je da bude takav i kasnije.

Rezultat je bio da je čekao sa vođenjem ljubavi dok ja nisam bila spremna, i naš seksualni život nikad nije pre bio toliko dobar. Mislim da je čak postao spreman da prihvati ustupak za ustupak: manje često, više intenzivno. Probali smo smelije stvari. Ali najinteresantnije je to što sam ja počela češće da tražim da vodimo ljubav. Možda to ima neke veze sa godinama-znam da mi žene samo nastavljamo da budemo sve bolje i bolje- ali mislim da je to imalo više veze sa činjenicom da sam dobijala- ne, uzimala-više prostora za samu sebe. Sada pokazujem svoje želje, on ih poštuje i više se ne plašim da ću ga izgubiti zbog žene koja ja više seksualna od mene. Zato što sam ja odlična u krevetu, ali i on je.

Očekujmo život pun uspona i padova i porasta i promena u tome kako živimo našu seksualnost. Bićemo fascinirane da vidimo kako naše ćerke prelistavaju ovo poglavlje iznova i iznova.

SEKS I FIZIČKA NESPOSOBNOST

Neke od žena koje su govorile o seksualnosti u ovom poglavlju imaju neko fizičko oštećenje, nevidljivo kao epilepsiju, ili vidljivo kao što je cerebralna paraliza, prekinuta kičmena moždina ili paraplegija. One među nama sa fizičkim oštećenjima osećaju se neverovatno otvorene i ponosne u vezi svoje seksualnosti.

Bilo da smo dobile fizičko oštećenje tokom života ili živimo sa njim od rođenja, često se srećemo sa tim da nas drugi ljudi uopšte ne posmatraju kao seksualna bića.

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

Kada sam izašla sa svojim prvim, veoma dobro-izgledajućim dečkom, moji školski prijatelji i prijateljice su bili neprikriveno zapanjeni time kako sam uspela da uhvatim takvog tipa. Nisu me posmatrali kao ženu, tako da ni ja samu sebe nisam videla kao ženu.

One među nama sa fizičkim oštećenjima otkriju ranije i mnogo bolnije ono sa čime se sve žene suočavaju: da se naš identitet kao žena i kao seksualnih bića meri prema našem izgledu i poželjnosti za muškarce.

Jednog dana čovek za gas je došao da očita brojač. Napuštajući stan pitao je da li sam udata. Rekla sam mu da jesam, i zatim se u njegovim očima pojavio podsmešljiv izraz i pitao me je da li imam seks. Bila sam šokirana. Onda sam se naljutila i rekla prvu stvar koja mi je pala na pamet. "Da, a vi?" Izgledao je postićen i žurno je otišao.

Odrastanje sa pojedinim fizičkim nedostacima sprečava nas da dođemo u dodir sa mnogim dimenzijama seksualnosti.

Prijateljice su mi rekle da dobijanje menstruacije po prvi put je bilo značajan trenutak za njihov razvoj osećanja sebe kao žena i seksualnih. Pošto je moja bolest zahtevala da me majka katekteriše nekoliko puta dnevno, ona je bila ta koja je otkrila moju menstruaciju. Sada shvatam zašto mi je bilo važno nekoliko godina kasnije da naučim sama da menjam uloške.

Provela sam nekoliko meseci u koritu između svoje jedanaeste i dvanaeste godine, baš kada su grudi počele da mi rastu. Morali su stalno da menjaju korito oko mojih grudi da bi napravili mesta. Kada je moj otac konačno došao po mene da me vodi kući iz bolnice poneo je malo odelo koje sam nosila mesecima pre. Nije bilo šanse da ubacim svoje grudi u to! Sve se prelivalo. Medicinske sestre su mi pomogle da pričvrstim bolničke ispod tog odelca. To je bio moj početak puberteta.

Ipak mi možemo da razvijemo neke dimenzije senzualnosti više nego ostale.

Dobra stvar u vezi moje nesposobnosti kad sam bila mala jeste bila u tome što su me roditelji i ostali držali puno u naručju, dodirivali me dok su mi pomagali da se obučem, držali me u krilu. Dodirivanje je još uvek veoma senzualna stvar za mene.

Neke bolesti kao što je multiple skleroza ili spinalne povrede mogu biti toliko bolne da nam se dešava da želimo seks ali ne možemo da podnesemo dodir. U mnogim trenucima kada nam medicina ne može pomoći da nam olakša bol, mi se okrećemo nemedicinskim alternativama kao što su vizualizacija, biofeedback ili akupunktura.

Pripremiti svoje telo za naša sopstvena iskustva seksualnosti zahteva vreme i strpljenje.

U mojoj lezbejskoj grupi za podršku bolesnima moramo da odgurnemo sopstvene glasove koji cenzurišu da bi otkrile šta da radimo kada ranjivost naših tela za bol i medicinske manipulacije utrne u dodiru sa ljubavnicom.

Ustrajna sam u osećaju da je moje telo ružno kada sam gola. Ipak moj suprug očigledno uživa u vođenju ljubavi samnom. Jednog dana sam ga pitala da li hramljem dok vodim ljubav. "Da", rekao je, "vodiš ljubav sa ritmom kao što hodaš sa ritmom. To je lepo."

Moja ljubavnica, koji je paraplegičarka, bila je podvrgnuta ogromnim količinama intenzivne medicinske pažnje celog svog života. Profesionalni zdravstveni radnici manipulirali su njenim telom iznova i iznova ne dozvoljavajući joj da preuzme kontrolu nad procesom. Očigledno je koliko joj je teško da se odrekne kontrole nad njenim telom i da ljubavnici poverenje u vezi sa njom. Morala sam da poštujem njeno iskustvo, da znam da nije u pitanju moja krivica ili neadekvatnost kao ljubavnice-ili njena-zato je seksualnost bila sporno pitanje u našoj vezi. Otkrile smo da poštena komunikacija puna ljubavi, bez unošenja krivice ili kritičizma, predstavlja put za pronalaženje brojnih načina na koje možemo uzajamno izraziti seksualnost.

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

Moj bivši suprug i ja imamo četvoro dece i proveli smo dvanaest godina odgajajući ih. Seksualna strana našeg braka je bila najveći izvor zadovoljstva u našoj vezi za mene, a mislim i za mog supruga. Da smo mogli da provedemo ceo život u krevetu mislim da vi naš brak bio neverovatno uspešan.

Više volim da se seksualno vezujem za žene zato što mnogo manje prosuđuju o mom "čudnom" telu i daleko su seksualno ekspresivnije od muškaraca.

Konačno sam izgubila nevinost u dvadeset i osmoj, neposredno pred odlazak na fakultet. Iako je momku koji je bio u pitanju bilo potrebno šest meseci nežnog i senzitivnog ubeđivanja, ta prilika mi je donela uživanje i zadovoljstvo, dopunjeno sa osećanjem olakšanja.

Obezbediti vođenje ljubavi često predstavlja veliki izazov, naročito ako postoji više nedostataka. Ali "problemi" su često iskrivljeni ili preuveličani zbog diskriminatorskih stavova i faktora sa kojima smo suočene, od tuđih strahova i nerealnih očekivanja do fizičkih prostora koji su jedva dizajnirani za naše potrebe. Kulturni pritisak da seks mora biti spontan bolan je za nas kojima je potrebno više podešavanja radi naših nedostataka.

Postoji prvi trenutak kada su mehanizmi upravljanja vašom bešikom otkriveni. To je glavni test. Kako će on reagovati na odraslu ženu koja nosi plastične gaćice i podlogu i kojoj je potrebna pomoć da bi otišla u kupatilo? Razmišljati o ovome je bolno i inhibirajuće. Vreme je bitan faktor, zato što su za polni odnos potrebne brojne fizičke pripreme. Nemoguće je savladati neočekivana uznemiravanja ili posetioce, pošto nisam u stanju da brzo ustanem, da se obučem i operem. Ma koliko bili uzbuđeni, spontanost može brzo da isčezne kada partner mora da vam pomogne da ispraznite bešiku i da vas pažljivo postavi i opere...Moje seksualne fantazije vezane su za spontano seksualno ponašanje-seks u liftu, u bilo kojoj sobi u kući i u brojnim položajima-na podu, uza zid itd.

Prethodno planiranje seksa i otvoren razgovor mogu biti neophodni, i potrebno je da koristimo maštu i budemo otvoreni za sve ono što čini da se dobro osećamo. Ovo može biti model za sve ljubavnike bez obzira na to da li imaju nedostatke.

Bilo da su jedan ili oba partnera sa invaliditetom, često zavisimo od službi lične nege koje nam pomažu da se prepremimo za seks. Postojanje službe lične nege koja afirmiše našu seksualnost i želi da nam pomogne je krucijalna. U tom slučaju naš/a ljubavnik/ljubavnica može da izabere u kojoj meri će učestvovati u pripremama, a mi se možemo osećati mnogo nezavisnijima u seksualnoj vezi.

Postojeća literatura i savetovanje o seksualnosti i invaliditetu je često nezadovoljavajuća za žene. Njihova terminologija, na primer, može potcenjivati našu

seksualnost. Ako iskusimo seksualnu reakciju i orgazam uprkos nedostatku osetljivosti u našem karličnom delu, rečeno nam je u medicinskoj literaturi da imamo fantomske orgazme, kao da oni nisu potpuno stvarni. Isticanje u prvi plan "postizanja" orgazma i "izvođenja" i "seksualne adekvatnosti" čini nas svesnijim onoga što ne možemo imati više nego srećnijim zbog onoga što smo iskusili. Literatura je takođe fokusirana na seksualne tehnike i položaje, kada se seksualnost svih živih bića donosi sa sobom iznad svega pažnju, dodirivanje, komunikaciju, brižnost, senzualnost i ljubav.

Ne praktikujemo mnogo "tvrđog seksa", ali najveće ispunjenje nalazimo u sporom, dubokom dodirivanju i grljenju. Nikada nam nije dovoljno maženja.

Ne osećam ništa ispod struka naniže, ali iz nekog razloga moj vrat, uši i pazušne jame postali su mnogo osetljiviji nego što su bili, njihovo stimulisanje me zaista uzbuđuje.

Ja zaista volim da izvedem oralni seks mom partneru/partnerki zato što mogu da potpuno kontrolišem šta se dole dešava i doživljavam brojne osećaje u svojim ustima, pošto ne mogu da kontrolišem svoju vaginu niti da tamo išta osećam.

Ja imam nestalan, nejasan osećaj u mojoj vagini i klitoris. Kada doživljavam orgazam, većinu zadovoljstva doživljavam u kolenima-to je stvar nervnog prenosa, pretpostavljam. Ja sam verovatno jedina žena na svetu čija kolena svršavaju...

POLITIKA SEKSA

Može biti teško, pa čak i bolno, biti seksualna u seksističkom, nasilnom društvu. Krivile smo same sebe i bile smo okrivljene ako seks nije bio dobar. Prihvatile smo surove etikete kao što su "frigidna", "hladna", "disfunkcionalna", "nezasita". Ipak, kada razgovaramo sa drugim ženama, učimo da i mnoge druge imaju iste preobleme zbog kojih patimo u privatnosti naših spavaćih soba.

Seksizam i moć

Muškarci kao grupa imaju više moći u društvu od žena. Čak ako se osećate jednakom sa vašim suprugom, muškim ljubavnikom, prijateljima, kolegama ili saradnicima na poslu, naša kultura više ceni muškarce. Ova pretpostavljena superiornost(iako se vaš partner možda ni najmanje ne oseća superiornim) oslikava se i u seksu, na sledeće načine.

*Trebalo bi da vodiš ljubav kada to on želi, bez obzira da li si raspoložena ili ne.

*Ti treba da vodiš računa o kontracepciji zato što kondomi umanjuju njegovo zadovoljstvo.

*Moraš izgledati privlačno kada se on vrati sa posla, bez obzira na činjenicu da si i ti radila, bilo u kući ili izvan nje, ili oboje.

*Trebalo bi da budeš sigurna da vas deca ne prekidaju dok imate odnos.

*Trebalo bi da doživljavaš orgazme kako bi njemu pokazala kako je dobar ljubavnik.

*Ukoliko nemate odnos, trebalo bi da ga makar oslobadiš seksualne tenzije putem oralnog seksa ili masturbacije. Nije ništa bolnije za muškarca nego za ženu da ostane bez orgazma.

Uvek sam posmatrala sebe kao da sam tu zbog muškog zadovoljstva. Učinila bih sve da ga zadovoljim. Nedavno, u dvadeset i trećoj, shvatila sam da imam potrebe u seksu i počela sam da nešto govorim o tome.

Teško je odbiti seks sa muškarcem kada me je odveo na večeru nekoliko puta i dao mi toliko mnogo.

Ja imam fizički nedostatak zbog kojeg sporije osećam seksuane senzacije u genitalijama. Sa svojom suprugom konačno idem dovoljno sporo da bih prevazišla moj užasan strah da neću ništa osetiti. Ali pet godina sam glumila orgazam da bi muškarci mislili da su dobri ljubavnici. Sada sam ljuta što sam bila subjekat takve vrste seksualnog pretvaranja.

Toliko mnogo puta kažem da kada to ne želim, samo da bih izbegla dugačku diskusiju oko toga zašto neću.

Kada sam konačno naučila da doživljavam orgazme i želela više da vodim ljubav, moj suprug je imao sve manje želje za seksom. Nije navikao da budem tako napaljena i uzbuđena, Mislim da mu je nedostajala moć koju je imao određujući kako će naše vođenje ljubavi teći.

Iza svih mojih seksualnih veza sa muškarcima 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 želeo 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 žar, da ga pustim da me pali. Da bih bila fer prema muškarcima koji su mi bili ljubavnici, želim da kažem da to nisu bili superzahtevni ili preterano mačo muškarci. Bilo je irelevantno da li oni misle da im ja dugujem svoju seksualnost ili ne, zato što je pretpostavka koju sam imala bila dubko u kulturi i duboko u mom shvatanju same sebe. Tek kada sam počela konačno da osećam svoju autentičnu i seksualnu strast kao lezbejka počela sam da postupeno razumem seksualne potrebe koje su moji partneri unosili u naše vođenje ljubavi. Sada na to gledam manje kao na zahtev a više kao na mešavinu uzbuđenja i požude i snažni povezujući instinkt. Verujem da je seksualna politka, a ne muška ličnost, ta koja je učinila da penis u erekciji bude zahtev, umesto ljudskog izraza čežnje i osetljivosti.

Imaćemo seks koji je više zadovoljavajući i upoznaćemo naše pune seksualne potencijale kada budemo u vezi i eventualno u društvu gde seksualne, rasne i klasne predrasude i dominacija ne budu postojale.

Stereotipi seksualnih uloga

Za muškarce se "pretpostavlja da više znaju o seksu, iniciraju ga i imaju jaču seksualnu energiju. Žene su "po pretpostavci " pasivni primaoci ili đaci voljni da uče. Po pretpostavci oni žele seks a mi želimo ljubav. Ovakva rigidna klasifikacija ljudi po polu je lažna, glupa i štetna.

Mnogo muškaraca, na primer, naizgled žele seks češće nego žene, i postoji mit da muškarci imaju snažniju seksualnu energiju. Ipak, tu možda i nije uopšte u pitanju seksualna želja, već činjenica da su muškarci odgajani da na mali broj načina izražavaju svoje emocije. Seks, polni odnos i/ili orgazam jedan je od malobrojnih dozvoljenih načina za muškarca da bude blizak sa nekim, jedino prihvatljivo mesto za muška nežna, ljubavna osećanja. Moguće je da ovo ograničenje više nego urođena seksualna želja koja se ne može potisnuti podstiče muškarce da iniciraju seks tako često i vodi do pogrešnog zaključka da su žene manje seksualne od muškaraca. Verovatno je da je stereotip izrastao i iz dubokog kulturnog straha od ženske seksualne strasti i moći.

Konvencionalne definicije vođenja ljubavi

Većina ljudi definiše seks uglavnom kroz izraz polnih odnosa, načinu vođenja ljubavi koji je obično dobro odgovara muškom orgazmu i zadovoljstvu ali koji ne odgovara obavezno i našem.

Lako postizem orgazme za vreme odnosa. Volim kada prodire duboko u mene. Ponekad ne želim penetraciju, već nešto drugo. Ali, njemu se čini da ako nismo imali odnos, nismo stvarno ni vodili ljubav.

Stidim se da tražim više predigre kada znam da je jebanje ono što on stvarno čeka.

U srednjoj školi smo imali dugačke periode ispitivanja i stalno sam doživljavala orgazme. Kada smo "maturirali" do odnosa više ih nisam tako lako postizala zato što više nismo radili ostale stvari.

Standardne muške definicije nazivaju svo dodirivanje, lizanje, sisanje i milovanje koje nas uzbuđuje predigrom velikog čina - polnog odnosa. Većina tekstova nas naziva disfunkcionalnim ili frigidnim ako ne postignemo orgazam za vreme odnosa. To nije ženska definicija ženske seksualnosti.

U jednom istraživanju, 70% žena nije doživljavalo orgazam za vreme odnosa. mada su ga skoro sve doživljavale za vreme drugih vrsta seksualne igre ili masturbacije. Mnoge od nas su naučile načine kako da povećaju svoje zadovoljstvo u toku odnosa. Ali najosnovniji odgovor izgleda da predstavlja promena naših definicija vođenja ljubavi.

Otprilike u vreme kada sam naučila da mogu da doživim orgazam putem oralnog seksa ali ne i u odnosu, bila sam ljuta što je tako mnogo pažnje bilo usmereno na to kako da ih postignemo u toku odnosa. Zašto sam potrošila tako mnogo energije brinući o tome kada izgleda da jednostavno možemo imati različit koncept o tome šta je seks?

Bilo mi je potrebno da vodim ljubav sa ženom da bih uvidela da sve druge stvari-oralni seks, sisanje mojih grudi, prevrtanje ili nepomično ležanje i osećanje, dodirivanje moje ljubavnice i uzbuđivanje- takođe vođenje ljubavi za mene. Sada kada vodim ljubav sa muškarcem činimto više kao da vodim ljubav sa ženom-sporije, senzualnije i nežnije, ponekad i bez penetracije.

Oslobađanje predstave o predigri i nazivanje svega toga vođenjem ljubavi može biti teško za navikavanje za neke muškarce. Ali, to može biti olakšanje za mnoge muškarce koji brinu oko održavanja erekcije dovoljno dugo da bi zadovoljili ženu za vreme odnosa.

Naglasak na izvođenju 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 našeg/našu partnera/partnerku. Orgazmi, takođe, mogu postati cilj: neki partneri rade na tome satima, želeći da nas zadovolje ili pokažu kako su dobri ljubavnici/ljubavnice.

Moja prethodna veza sa muškarcem uključivala je seks usmeren na orgazam(njegov, naravno) što je bio razlog zbog koga sam prema svojoj prvoj ljubavnici imala velika očekivanja u vezi sa svršavanjem. Ako jedna od nas ne svrši, osećam da nismo "dobro" vodile ljubav. Mislim da na taj način propuštam mnogo zadovoljstva.

Možda je potrebno da neka žena mojih godina, oko šezdeset, koja je živela i u drugačijim vremenima, istakne da se glorifikacija orgazma u ovom društvu graniči sa ekscesivnim. Skoro da je dovoljno da vas natera da se ponosite svojom čednošću!

Prvih nekoliko godina imali smo sjajan seksualni život. Privlačili smo se međusobno i volela sam seks sa Ralfom. Nisam imala orgazme niti sam znala šta orgazam znači. Onda sam počela da učim o orgazmu, delom čitajući neke od novih knjiga i članaka, delom u toku masturbacije. Osećaj je bio tako dobar da sam želela da to doživim sa Ralfom. Sledeće 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, konačno, ponovo uspostavili ravnotežu. Obično svršim, a ponekad i ne. Ralfu uvek stavim do znanja kako se osećam. Možemo da zaboravimo cilj i da činimo ono što nam predstavlja zadovoljstvo. Volela bih da sam sve ovo znala ranije kada su naša osećanja bila tako intenzivna.

Možemo prosuđivati same sebe po novim normama.

Osećam se pomalo krivom ako seks nije stalno sjajan, kao da ako sam prava žena moram da imam neverovatne orgazme svaki put, umesto da prihvatim da će ponekad oni biti mali, a ponekad veliki.

Kada smo okruženi seksom iz svih pravaca i iz svih medija, možemo postati zabrinuti da li ga imamo dovoljno. Ukoliko smo sami, "trebalo" bi da nađemo više seksualnih partnera. Ako smo u vezi, "trebalo" bi da vodimo ljubav određeni broj puta u toku nedelje.

Danas su mnogi parovi suočeni sa "problemom" nedostatka interesovanja u seksu. To može odražavati probleme u vezi ili u načinu vođenja ljubavi. Ali, ono što danas stručnjaci nazivaju smanjenim interesovanjem za seks, mogu u stvari biti naše sopstvene želje merene prema današnjim rastućim seksualnim standardima. To može biti i reakcija protiv masovne hysterije oko seksa u medijima, ili jednostavno glad puti - 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 doživljam 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 moga tela ružni. Mislim da kada budem mogla da završim žaljenje, da isplačem svoj bol zbog ivalidnosti, tek tada će seks biti bolji za mene.

Ako nam se sviđa naš izgled i ako se osećamo dobro u našim telima, osećaćemo se bolje i u vezi sa vođenjem 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. Već šest godina oboje likujemo zajedno u dobrom vođenju 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 šefa, 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 čujem 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 nežna osoba, ali na trenutak ne vidim njega, već sve muškarce koji koriste njihove penise kao oružja da bi dominirali nad ženama i povređivali ih.

Vodeći ljubav sa Rakel ponekad me preplavi jak osećaj zaštitništva. Njeno telo mi je tako dragoceno. Želela bih da žene i nenasilni muškarci postanu sve jači i da promene stvari u našem svetu koje čine seksualno nasilje mogućim.

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

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