

# Kada je seks stvarno dobar

*Pitanje koje često muškarci i žene sebi postavljaju, naročito nakon duge veze, jeste da li je njihov seksualni odnos kvalitetan i dobar. Ukoliko nešto nije kako treba, kroz razne eksperimente i testove mogu da ga poboljšaju*

**P**od uticajem romantičnih filmova, časopisa i ljubavne beletristike, uglavnom smo vođeni idejom da su automatska uzbuđenost kao reakcija na suprotan pol i čuveni leptirići u stomaku - nužan predušlov za dobar seks. Leptirići, međutim, nisu ništa drugo do lepši naziv za prirodnu nervozu uoči seksualnog odnosa. Kao što je na prvom deju cela naša ličnost na meti procene od strane potencijalnog partnera, u seksualnom odnosu naša tela su ta koja će neko procenjivati. Stoga, sasvim je prirodno da se uoči seksa u izvesnoj meri osećamo neprijatno. Ipak, samo umerena nelagodnost nije isto što i izraženo osećanje straha vezano za sopstvenu seksualnu kompetentnost.

## SEKS KAO OBIČNA AKTIVNOST

U današnje vreme koje karakteriše izražena trka za potvrdom sopstvenih sposobnosti, seks je postao jedan od instrumenata pomoću koga sebi nastojimo da nešto dokažemo. Nije ni čudno da se veliki broj ljudi u seks upušta kao u još jednu od brojnih aktivnosti u kojima se mora dokazati sopstvena vrednost. Cena koju plaćamo za ovakav način sagledavanja seksualnosti jesu strahovi vezani za sopstvenu polnu kompetentnost koji se manifestuju u vidu slabe erekcije kod muškaraca i nemogućnosti dostizanja orgazma kod žena. Ovakvi problemi posledica su preterane usredsređenosti na kvalitet erekcije ili nemogućnost dostizanja vrhunca umesto uživanja za vreme samog polnog čina.



Piše: MIA POPIĆ, psihoterapeut

## ZNALA JE ŠTA NE VALJA



Glumici **KIM CATTRALL** su od tri braka, dva propala zbog lošeg seksa. -Jedna stvar je kad imate strpljenja da stvorite odličnu seksualnu vezu s nekim, ali sa većinom muškaraca to je nemoguće. Bila bih srećna kad mi orgazam ne bi bio glavni cilj - rekla je ona.

## SMETNJE PRI ODNOSU

Ono što onemogućava ostvarenje dobrog seksualnog odnosa jesu brojni mitovi koji se tiču stereotipa kakav bi dobar seks morao da bude. Prvi takav mit jeste ideja da je penetracija jedina prava stvar, a da je sve ostalo predigra i ne smatra se seksom. Seksualno ponašanje podrazumeva intimni fizički kontakt ili uzajamno stimulisanje delova tela koje pobuđuje erotska osećanja. Orgazam nije neophodan da bi se uživalo u polnom odnosu. Sve što nam prija u fizičkom kontaktu sa drugom osobom jeste seks. Njegovo svođenje samo na orgazam, jedan je od najčešćih uzroka seksualne disfunkcionalnosti: muškarac se očajnički trudi da održi erekciju ili da uspori orgazam, a žena žuri da ga što brže dostigne.

## EKSPERIMENT - DA ILI NE

Drugi mit, veoma popularan među devojkama, jeste ideja da je glupo eksperimentisati u seksu. Mnoge devojke pod uticajem patrijarhalnog vaspitanja veruju kako nemaju pravo na inicijativu u seksu. One smatraju da je nedostatak iskustva u seksu svojevrsan afrodizijak i da će na taj način osigurati privlačnost kod partnera. Ovo je mit koji je izašao iz mode! Još jedan mit, povezan sa prethodnim, jeste ideja da kada žena preuzme vodstvo ili pokaže šta želi, muškarac ne može da uživa jer mu to oduzima muškost.

## ŠTA MOŽE DA POKVARI ODNOS

Ukoliko muškarac sam sebi kaže: *To je nepravilno ili Svravno je ako nisam spreman svakog časa kada ona inicira stvar*, a ona razmišlja *Ja sam previše agresivna* - to može dovesti do inhibicija koje utiču na smanjenje uživanja u seksu. Dakle, seks nije oblast ekspertize muškog pola, već aktivnost u koju ulazimo kao ravnopravni akteri. I na kraju, spomenuću mit koga se pridržava veliki broj ljudi, a to je ideja kako ne smemo da kažemo partneru šta nam prija. Sve mora da se odigra samo od sebe jer ako moramo da kažemo šta je to što želimo, onda to nije ono pravo! Mnogo muškaraca veruje kako moraju sami kod sebe da izazovu seksualno uzbuđenje i ustručavaju se da zamole partnerku da im u tome pomogne jer će tako pokazati polnu nećmoć. Žene, s druge strane, retko kad saopštavaju na koji način žele da budu stimulisane i očekuju od svojih partnera da im čitaju misli. Tajna dobrog seksa leži u tome da što otvorenije i konkretnije saopštite jedno drugom šta je to što volite.

## AFRODIZIJAK

Najbolji afrodizijak dobićete ako tačno znate gde i kako vaš partner najviše voli da ga dodirujete. Da bi vam to pošlo za rukom, jedino što morate da uradite jeste da iskomunicirate svoje seksualne želje. ■



BITNO JE PRIHVATITI OSEĆANJA ČAK I AKO SU U NESKLADU SA NAŠIM MORALNIM PRINCIPIMA ALI TREBA PRAVITI RAZLIKU IZMEĐU LJUBAVI I ZALJUBLJENOSTI

Foto: SHUTTERSTOCK