

You really do know how to strut that stuff (strut that stuff) ... You really do know how to act tough (act tough)
Your body's just like a centerfold A fantasy (a fantasy), anyone would want to hold

"Ljubček, je to seks ali nočna mora?"

V eni izmed raziskav stresa so udeleženci težave v spolnosti ocenili kot bolj stresne od smrti najboljšega prijatelja, spet v drugih raziskavah se je pokazal izredno visok procent ljudi, ki takšne težave imajo. Pa vendarle vse kaže, da je spolnost, kljub pretirani poplavi takšnih in drugačnih člankov, še vedno tabu tema. Še posebej, če o tem sprašuješ "močnejši" spol. Res je, da marsikomu ne primanjkuje takšnih in drugačnih hvalisanj, kako nimajo nikakršnih težav, kar je bil najpogostejši odgovor tudi na moje vprašanje na temo problemov, ki se lahko pojavijo v spolnosti. Kljub vsemu pa večina ni mogla skriti rdečice, tresenja rok in glasovnih sprememb, ki verjetno povedo mnogo več kot tisoč besed. In na nek način je tudi prav, da takšne in drugačne neprijetnosti ostanejo med partnerjema, saj nam to omogoča vzpostavitev zaupnosti, ki je temeljna za kvaliteten odnos. Spet gledano z drugega zornega kota pa je večina teh težav rešljiva in dokler se o njih ne spregovori, jih je mnogo težje rešiti, kar pa zagotovo vpliva na naše počutje in

celotno zadovoljstvo z življenjem.

Ravno zaradi tega se bom v tem članku lotila tistih najpogostejših težav v spolnosti, še prej pa se bom posvetila različnim neprijetnim scenam, ki so se zgodile mojim sogovornicam. Še posebej stresna je lahko recimo spolnost v domači hiši, saj glede na slišane prigode razni vdori staršev niso takšna redkost. V to temo pa zagotovo sodi tudi glasno vzdihovanje, ki je v osnovi zagotovo dobro in poveča vznurjenost ter sproščenost, toda včasih je kljub vsemu bolje uporabiti kakšno blazino za zadušitev zvoka. Samo zaradi tega, da vas na to ne bo opozorila mati, kot se je zgodilo eni izmed naših bralk. **Ali pa da o vašem spolnem življenju ne bo vedel ves študentski blok več kot vi sami. Neka prijateljica mi je namreč razlagala, da je razvila celo teorijo o tem, zakaj je bilo neko noč v njeni sosednji sobi presenetljivo vse tiho, dokler ni naslednji dan slučajno v košu za smeti videla razloga v obliki vložka.** Nekaj podobnega se lahko

zgodí tudi s pritličnimi stanovanji v kombinaciji s prižganimi lučmi, kje v centru mesta in vasi, saj je prijateljica ugotovila, da je njuno nekaj urno igrackanje lahko opazovala vsa vas. Ko je namreč naslednji dan šla mimo svojega okna, je lahko jasno razločila celo stekleničko parfuma na mizi, kjer se je prejšnjo noč zabavala. Torej, če imate radi takšno pozornost, potem lahko odgrnete vse zavese in prižgite vse luči: prepričana sem, da sosedov to ne bo motilo, če pa tega ne marate, pa le poskrbite za dovolj zasebnosti. Da ne boste še ves naslednji mesec umikali pogled pred prijatelji, znanci in družino.

Naslednja tematika, ki se je pogosto pojavljala v različnih debatah o spolnosti, je **samozadovoljevanje v bližini partnerja.** Čeprav še nisem srečala moškega, ki bi ga to motilo, vsaj do neke meje, poznam ogromno žensk, ki tega ne marajo. In morda je ravno zato dobro izvedeti, kakšen odnos ima do tega vaš partner. **Neko dekle mi je z obilico gnusa opisovalo, kako se je ponoči zbudila in zalotila partnerja med masturbacijo.** Od takrat naprej je imela do partnerja precej prezirljiv odnos. Čeprav marsikdo meni, da so to precej običajni prizori, nad katerimi ne bi smeli imeti odpora, odhod v kopalnico v takšnem primeru ne bi škodil.

Druga plat te zgodbe pa je ta, da se v primeru, ko sta partnerja v akciji, eden izmed njiju sam pripelje do vrhunca. Čeprav je dejstvo, da vsak najbolje ve, kaj mu ustreza, je morda kljub vsemu bolje, da partnerju pokažete, kako želite in se potem prepustite njegovim bolj ali manj spretnim rokam, saj se lahko v nasprotnem primeru partner v takšnih situacijah počuti nesposobnega in manjvrednega. Dejstvo, ki verjetno najbolj drži za oba spola in ki povzroča največ travm v spolnem življenju je verjetno to, da se vsi najbolj bojimo, da ne bi znali zadovoljiti svojega partnerja. Mogoče se je ravno zaradi tega pojavila vsa umetnost igranja orgazma, ki je občasno morda lahko sprejemljiva, a v osnovi povzroči mnogo več trpljenja kot veselja. Partner tako sploh ne ve, da ni dovolj



dober, pri čemer mu je sicer marsikaj prihranjeno, toda ker tega ne ve, se ne more izboljšati in ker se ne more izboljšati, vi bolj ali manj večno ostanete nezadovoljeni. Tega pa si verjetno nihče izmed vas ne želi. Zato je mnogo bolje, da partnerju pokažete, kaj in kako želite, čeprav spet ni potrebno, da ga vse »naučite« že v eni noči, da se mu ne bo potrebno soočati s popolnim padcem samozavesti. Dobro pa ga je tudi ves čas vzpodbujati, mu povedati, da ga imate radi in da z njim uživata, kajti prepričana sem, da si tudi ve želite to slišati. V primeru resnejših zvez seveda in ne med seksom za eno noč.

Tukaj pa verjetno tiči tudi glavna prednost bolj ali manj stalnih zvez pred raznimi avanturami. Čeprav se nič ne more primerjati z občutkom užitka ob skokih v neznanu, je prav tako res, kot se je izrazila ena izmed prijateljic: »Prvi seks z novim moškim je v tehničnem smislu bolj ali manj vedno razočaranje. Pogosto je kaotično, kajti partner še ne pozna tvojih reakcij, poleg tega pa svojih najintimnejših občutkov nekemu neznancu niti ne boš razlagal.« In tukaj spet pridemo do zaupanja in do spoštovanja. Ja, in čeprav se bo zaradi tega name verjetno vsul plaz kritik, **menim, da ni dobro, da se pretirano zmrdujete nad okusom moške sperme.** Res je, da vedno ne spominja na najboljšo čokolado, tako da naslednjič raje malce popazite, kaj vaš ljubljenec je ali pa mu kar same skuhaite kakšno dobro večerjo, ki bo vsebovala dovolj ananasa in drugih izdelkov, ki izboljšajo sam okus. Če kljub temu takšnega okusa ne prenašate, je prav gotovo bolje to povedati, kot pa se dušiti v bruhanju, čeprav še vedno velja stara ljudska resnica, da imata oba spola oralo rada in da si tudi ve ne želite, da bi vam vaš fant prihodnjič rekel: **»Draga, tam doli pa nimaš preveč dobrega okusa.«** Zaradi tega poskrbite za higieno in samo prehrano, tukaj piva zagotovo ne priporočam, hkrati pa mislim, da se da vseh okusov prej ali slej navaditi. Seveda pa odločitev ostaja vaša.

Naslednjo stvar sem že omenila, pa jo bom zaradi njene pomembnosti še enkrat ponovila, saj so mi jo moški milijon krat povedali. Bodite sproščene. Uživajte. Raziskujte. Sodelujte. Ugotovite, če rade prevzamete pobudo ali se rade prepustite. Poskušajte se vživeti v partnerja. Kako bi se jaz počutila, če bi on počel to stvar. Če je to seveda mogoče. Kajti ne glede na vse biološke razlike, je naše psihološko funkcioniranje precej podobno. Vsaj do neke mere. In če bo partner videl, kako uživata, se bo zagotovo vaš in hkrati njegov užitek še postoteril.

Toda, kaj pa ko resnično zaškriplje? Ko zabredete v težave iz katerih ne znate? Prvi priporočljiv korak je zagotovo internet. Pa ne kakšne svingerske strani ali hektolitri pornografije. Četudi, če v tem uživata, zakaj pa ne. Toda sama sem v tem primeru mislila na takšne in drugačne forume. Res je, da jih ogromno nima neke globlje vsebine. Ali sploh kakršnekoli vsebine. Toda za vse tiste klasične težave lahko na takšnih straneh hitro najdete ogromno nasvetov, kako se jih rešiti, kajti ugotovili boste, da se skozi to prebija ogromno parov. Ali pa se odločite za bolj strokovno utemeljeno reševanje težav in se lotite kakšne knjige ali pa obiščite svetovalca. **Za težave v stilu pomanjkanja domišljije in popestritev vročih noči priporočam knjigi Lou Paget – Idealna ljubimka za ženske in knjigo iste avtorice Idealen ljubimec za moške.** Za resnejše težave pa se lotite bolj strokovne literature, pri čemer sem se sama najbolj poglobila v delo dr. Huberta Požarnika, Zdrava in motena spolnost, s katero si bom tudi pomagala

pri nadaljnjih opisih po mojem mnenju najbolj perečih in pogostih spolnih motenj. O ostalih težavah in podrobnosti pa si preberite sami v originalu te ali pa v kateri drugi knjigi, saj jih na trgu obstaja kar precej.

Verjetno vsaj najbolj znani, če ne tudi najpogostejši spolni motnji pri moških, sta impotenca in prezgodnji izliv.



Čeprav moramo tukaj seveda ločiti med običajnimi oziroma normalnimi težavami z izlivom in potenco ter samimi motnjami, ki jih je potrebno zdraviti. Meja med obema pa je izredno tanka, čeprav sem v že omenjeni literaturi našla podatek, da je impotenco potrebno zdraviti, če moški v več kot četrtini primerov ni zmožen doživeti koitusa. Vzroki zanjo pa so poleg organskih, ki so izredno redki (starost je tukaj izpuščena), pogosto tudi psihološki ter so povezani z občutki krivde, strahu in predvsem tesnobe. Psihogeno impotenco se zdravi preko postopne odstranitve teh vzrokov, pri kateri ponavadi v veliki meri pripomore zaupanje med partnerjema. Poleg tega bi v tem delu omenila tudi pogosta javkanja moških, ki ne marajo uporabe kondoma in se pritožujejo, da jim zaradi tega erekcija upade. Odločitev vsake posameznice je, če bo temu popustila in uporabila druge metode zaščite ali pa bo vztrajala, naj se partner odloči med kondomom in abstinenco. V tem primeru je zagotovo pomembno, da moški izbere pravo velikost kondoma, priporočena pa je tudi uporaba majhne količine lubrikanta, toda pazite, če ga je preveč, lahko kondom zdrsne v najbolj neprimernem trenutku. Precej bolj prijetno za moškega pa bo tudi, če mu ga bo nataknila kar partnerka. **Pri čemer je precej zanimivo tudi natikanje kondoma z usti (Italijanska metoda), česar se lahko naučite ob pomoči že omenjene knjigi Lou Paget Idealna ljubimka.**

Druga in hkrati najpogostejša spolna motnja moških je prezgodnji izliv, ki pa se s starostjo manjša. Strokovnjaki (Lokar, 1978; v Požarnik, 1984) iščejo vzroke v življenjskih okoliščinah (konflikti med partnerjema, dolgotrajna abstinenca, neprimeren prostor) nevrotičnosti in boleznih



splovila ter sečevoda. Verjetno pa je prav zdravljenje prezgodnjega izliva tudi najbolj preprosto, saj pogosto pomaga že sama informiranost ali pa nekatere vedenjske tehnike. Pri teh težavah je še posebej pomembna pogostost spolnih odnosov in tudi samozadovoljevanja, ki mora biti čim pogostejše. Poleg tega pa je učinkovit tudi tako imenovani stop-start način (Semans, 1956; v Požarnik, 1984), kjer ločimo dva dela. V prvem delu ženska z roko spodbuja moško spolovilo in ko moški opazi, da se bliža izlivu, to pove partnerki, ki s svojim početjem za kratek čas preneha. Ko se moškemu vzburjenje nekoliko poleže, postopek ponovita in sicer v celoti štiri do petkrat, na koncu pa se zadovoljita na nekoitalen (z roko, usti) način. Ko se moški navadi brez težav prenašati daljše spodbujanje, pa se lotita drugega dela, v katerem ženska sede na moškega in uvede njegovo spolovilo v nožnico. Nato se ne sme premikati, moški pa le toliko, da ohrani erekcijo. Do izliva ne sme priti v nožnici. Ko lahko moški vzdrži s primerno erekcijo več minut v ženski, ponovita to vajo še v drugih položajih in sta postopoma vedno bolj aktivna. Temu načinu pa je podobna tudi tehnika squeeze, pri kateri ženska izlive preprečuje tako, da previdno, a hkrati močno stisne glavico penisa.

Glede na razne forume pa bi si upala sklepati, da so spolne motnje še precej bolj pogoste pri ženskah kot pri moških, le da precej manj žensk išče strokovno pomoč. Najbolj pogosta spolna motnja je anorgazmija, ki predstavlja dalj časa trajajoče težave pri doživljanju orgazma s partnerjem. Le-ta je v tesni zvezi s pogostostjo in delno tudi s trajanjem spolnih odnosov, nekako v stilu vaja dela mojstra. Prav tako se znanstveniki še vedno prepirajo glede tega, koliko vrst orgazma obstaja, v vsakem primeru pa velja, da veliko žensk prej doživi orgazem z draženjem klitorisa kot s samim vaginalnim odnosom. Kakorkoli, obstaja ogromno bolj ali manj učinkovitih tehnik za izboljšanje orgazmičnosti žensk in večina jih je povezana s tesnostjo odnosa med partnerjema, spreminjanjem položajev, pogostostjo spolnih odnosov,

pogostostjo samozadovoljevanja brez ali ob prisotnosti partnerja, spolnim fantaziranjem in pri nekaterih tudi s Keglovimi vajami. Poleg tega bi tukaj tudi opozorila na uporabo lubrikanta v primeru premajhne vlažnosti, pa na eksperimentiranje z lisicami, kroglicami, vibratorji in vsemi mogočimi pripomočki, ki vzbujajo vas ali vašega partnerja. Če je le ob tem obema lepo.

Tokrat sem govorila predvsem o tistih bolj neprijetnih zgodbah, zgolj zaradi tega, da vas opozorim, da spolnost ni nujno preprosta in prijetna ter da ste na takšne ali drugačne težave pripravljeni. Ter da ne trpite, ampak skušajte najti odgovor. Še posebej pomembno je, da partnerju zaupate ter da ste se brez nepotrebne nelagodja pripravljena o vsem pogovarjati, drug drugega razreševati nekaterih nepotrebni kompleksov, od dolžine do kilaže, ter ste zaradi tega v postelji povsem sproščeni. Zavedajte pa se tudi, kako različni smo pravzaprav ljudje. Kar ene popelje v deveta nebesa, druge vrže v pekel. Pred kratkim se je namreč v naši študentski sobi razlegla debata o analnem draženju. Eni ga hočejo. Drugi ga nočejo. Tretji zgolj do neke mere. Univerzalno pravilo ne obstaja. Zato usmerjajte partnerje. Naj oni usmerjajo vas. Naj vam povedo, česa ne marajo. V čem uživajo. Raziskujte. Uživajte. Da boste vsak dan nasmejeni. Veliko orgazmov vam želim. In upam, da nam boste o njih poročali. Da se bomo tudi mi kaj naučili in uživali skupaj z vami.

Za konec pa bi vam priporočala zgolj še eno izmed knjig in sicer knjigo Spolnost skozi stoletja, ki opozarja predvsem na to, da spolnosti nikoli ne moremo ločiti od položaja žensk v družbi ter od splošnega odnosa in razmerja med ljudmi. Kajti šele ko bosta tukaj vladala enakost in spoštovanje, se bo tudi spolnost rešila svojih predsodkov in domnevne grešnosti.

T.P

