

Emili Nagoski

**U
HAR
MONIJI**

**Nauka (i umetnost!)
stvaranja postojanih
seksualnih veza**

Prevod
Dunja Lozuk

Laguna

Naslov originala

Emily Nagoski, PhD

COME TOGETHER

The Science (and Art!) of Creating Lasting Sexual Connections

Copyright © 2024 by Emily Nagoski

Translation copyright © 2025 za srpsko izdanje, LAGUNA

Za rstivens,
eufemizam za brak

SADRŽAJ

UVOD: „KAKO DA POPRAVIM ODNOS?“	9
---------------------------------	---

Prvi deo: Prava mera zadovoljstva

Prvo poglavlje: Da li je seks važan?	23
Drugo poglavlje: Zadovoljstvo je prioritet	42
Treće poglavlje: Nacrt emocionalnog prostora	72
Četvrto poglavlje: Kako da koristite vaš plan <i>prostoralli pronalaženje sobe pored sobe</i> <i>gde se dešava zadovoljstvo.</i>	115
Peto poglavlje: Kako dajemo i primamo <i>Pozitivan pristup seksu</i>	134
Šesto poglavlje: Ono što pružamo i dobijamo <i>Poverenje i divljenje.</i>	158

Drugi deo: Dobre stvari dolaze

Sedmo poglavlje: Život u telu	181
Osmo poglavlje: Promene u vezi <i>Stvaranje i prihvatanje promena</i>	204
Deveto poglavlje: Seksualni imperativi	232
Deseto poglavlje: Rodna fatamorgana	259
Jedanaesto poglavlje: Heteroseksualni odnosi	285
Dvanaesto poglavlje: Mađioničarski trik	310

ZAKLJUČAK	334
DODATAK 1: DESET „ALI, EMILI!“ PITANJA	339
DODATAK 2: „JER: BIOLOGIJA“	349
IZJAVE ZAHVALNOSTI	353
BELEŠKE	355
REFERENCE	373
O AUTORKI	383

UVOD

„Kako da popravim odnos?“

Nekad davno (oko 2014. godine) napisala sam *Budi takva kakva jesi*, knjigu o nauci o ženskom seksualnom blagostanju. Ironija u celoj priči je što me je proces razmišljanja, čitanja i svakodnevnog pisanja o seksu toliko stresirao da sam izgubila svaku želju za seksualnim odnosima.

Mesecima, ništa.

Moj partner je bio neizmerno strpljiv i pun razumevanja, dok sam ja osećala ogromnu grižu savesti.

Onda je knjiga objavljena! Krenula sam na turneju zbog knjige. Putovala sam svuda, razgovarala sa svima koji su želeli da slušaju o ženskom seksualnom blagostanju! I kad bih se vratila kući s tih putovanja, pokušavala bih da se seksualno povežem sa svojim partnerom, ali uglavnom bih samo pala na krevet i... zaspala.

Još nekoliko meseci! *Ničega!*

To je trajalo toliko dugo da sam se na kraju udaljila od svog partnera i od sopstvenog erotskog identiteta, umor me je oborio i pobedio, preplavila su me osećanja, zdravstveni problemi i egzistencijalne krize koje su dolazile u talasima u mom svakodnevnom antierotskom životu.

Nedostajao mi je seks. Nedostajala mi je ta povezanost s partnerom i nedostajao mi je deo mene koji se igra u erotskoj dimenziji.

Ja sam tip osobe koji voli da razvija seksualnu vezu sa jednom određenom, posebnom osobom do duboke starosti. Želim kikotanje, lizanje i grljenje i kad budemo imali devedeset pet godina, ako budemo imali sreće da poživimo toliko dugo.

Nisam usamljena u ovome – zato postoji toliko knjiga, članaka i opštih saveta za parove koji žele da saznaju kako da imaju ispunjen i aktivan seksualni život u dugoročnoj vezi. Većina nas se u nekom trenutku bori da održi tu povezanost i tražimo rešenja.

Kao seksualni edukator zaljubljen u nauku, imala sam štreberski pristup kad je u pitanju rešavanje mojih seksualnih problema: okrenula sam se prvo proverenim istraživanjima svojih kolega. Ono što sam pročitala kosilo se s rasprostranjenim (ali lažnim!) narativom o „očuvanju iskre“. Možda imate sliku u glavi o tome kako izgleda sjajna dugoročna seksualna veza – kakav seks ti ljudi imaju, koliko često ga imaju, gde i kad ga imaju, i kako se osećaju dok ga imaju.

Ispostavlja se da je verovatno sve to pogrešno.

Šta mislite da je ključ za sjajan seks na duge staze?

Neki ljudi misle da je ključ u učestalosti. Nije.¹ Vrlo je tanka veza između učestalosti seksualnih odnosa i seksualnog ili partnerskog zadovoljstva u vezi. Malo ko od nas često upražnjava seks; *nemamo dovoljno slobodnog vremena*.

Neki ljudi misle da je tajna u novitetima i avanturama. Nije. I ne zavisi to od orgazama, poza, raznolikosti seksualnih ponašanja ili bilo čega drugog. Iskreno? Ako postoji „seksualno ponašanje“ koje predviđa seksualno i partnersko zadovoljstvo, to je maženje posle seksa.² Divlji i originalan seks možda može da vam prija (ili možda ne), ali to nije ono što čini zadovoljavajući seksualni život na duge staze za većinu ljudi.

Ljudi misle da je ključ za zadovoljavajući dugoročni seksualni život monogamija ili ne-monogamija; gledanje pornografije ili negledanje pornografije; biti perverznan ili vanilica.³ Nije. To su samo različiti načini na koje se ljudi seksualno i emotivno povezuju sa svetom, a da li će to biti rešenje za vas zavisi od ličnog iskustva. Ljudi svakako mogu da imaju sjajan (ili užasan) seksualni život bez obzira na sve gorenavedeno.

Mnogi misle da je privlačnost najvažnija, biti konvencionalno lep, imati savršen odnos ili savršeno telo, ili „veštine“ poznavanja anatomije tela za sjajan oralni seks. Ništa od toga ne predviđa sjajan seks na duge staze. Ideja o „veštom“ ljubavniku je mit; osim ako ne pokušavate tehnički zahtevne BDSM prakse kao što je igra gušenja partnera, jedina „veština“ koja vam je potrebna je sposobnost da obratite pažnju na svog partnera i na svoje unutrašnje iskustvo istovremeno.⁴

Možda, čak iznad svega, mnogi misle da je ključ u iznenađujuć želji za seksom, vreloj želji koja preplavljuje ljude i konstantno ih mami da stavljaju jezike u usta jedni drugima. To je često ono na šta ljudi misle kad pričaju o „iskri“ koju svi treba da želimo da održimo.

Nauka me je naučila tri ključne karakteristike parova koji održavaju vezu na duge staze, i nijedna od njih nije nešto što biste možda pretpostavili.

Sa zadovoljstvom ću vam odmah na početku otkriti tajnu. Tri karakteristike partnerstava koja održavaju snažnu seksualnu vezu su:

1. Oni su prijatelji – ili, preciznije rečeno, međusobno se poveravaju i poštuju.
2. Seks je prioritet – odnosno, odlučuju da je to važno za njihov odnos.
3. Umesto da slušaju tuđa mišljenja o tome kako treba da izgleda seks u njihovoj vezi, važnije im je ono što su

sami shvatili da funkcioniše u njihovom jedinstvenom odnosu.

Šta rade ti prijatelji kojima je seks najvažniji i jedni drugima su prioritet i ne obaziru se na bilo kakve unapred izgrađene predstave o tome kako bi seks trebalo da izgleda?

Oni zajedno stvaraju kontekst koji olakšava pristup zadovoljstvu.

Kad sam primetila ovaj obrazac koji oslobađa i prašta sve nesigurnosti, shvatila sam da je sve toliko lako izvodljivo da sam morala da podelim sa svima.

Zato sam napisala ovu knjigu, da podelim ovu iznenađujuće jednostavnu istinu o seksu u dugoročnim vezama i pružim konkretne, specifične alate za povećanje erotskog potencijala u svakoj srećnoj dugoročnoj seksualnoj vezi.

Ova knjiga je proizvod mog višedecenijskog iskustva kao seksualnog edukatora, decenije napretka u istraživačkoj literaturi, i decenije braka u kojem je moja seksualna veza sa partnerom plivala uzvodno i nizvodno.

Možda ste u monogamnom partnerstvu ili ste pak u otvorenoj vezi, ili ste možda u posvećenoj vezi u kojoj vas je troje, ili čak i više od troje. Možda ste bili u dugoročnoj vezi u kojoj seksualna povezanost nije trajala i želite da razumete zašto se to dogodilo i kako to da sprečite u budućnosti. Možda još uvek niste bili u dugoročnoj vezi, ali to želite u budućnosti, i želite da znate kako da izgradite seksualnu vezu od prvog dana, koja će trajati. Ako ste ljudsko biće koje ima telo i želi da sazna više o tome kako da ima dobar seks, zaista dobar seks, spektakularan seks, i seks koji rastvara univerzum sa drugom osobom na duge staze, ova knjiga je za vas.

Obećanje knjige *U harmoniji* je sledeće: Naučićete kako izgleda sjajan seks u stvarnom životu, kako ga stvoriti u svom životu, i šta raditi kad se pojave poteškoće – što će se sigurno desiti.

Kako koristiti ovu knjigu

Mojih četvrt veka iskustva kao seksualnog edukatora me je naučilo da ljudi žude za jednostavnim, korak-po-korak uputstvima koja će im pomoći da stignu od tačke A do tačke B, predstavljenim u nizu jasno definisanih, predvidivih faza. Ponekad ljudi uzmu knjigu poput ove, već nestrpljivi za odgovorima o njihovoj specifičnoj situaciji; žele da im jednostavno *objasnim šta da rade!*

„Samo mi popravi odnos!“, viču knjizi.

Osećala sam se tako. Vikala sam to *sebi*.

Ali.

Ne mogu da vam kažem kako da „popravite“ svoju seksualnost... jer vi niste pokvareni.

Umesto da razmišljate o svojoj seksualnosti kao o problemu koji treba rešiti, razmislite o tome u smislu metafore bašte koju sam koristila u knjizi *Budi takva kakva jesi*:

Na dan kad se rodite, dobijete potpuno novu poljanu bogate i plodne zemlje – baštu vaše seksualnosti. I vaša porodica odmah počinje da sadi ideje i znanja o telima, polovima, seksu, zadovoljstvu, sigurnosti i ljubavi. Vaša kultura donosi razne korove i invazivne vrste – seme mitova o „idealnoj seksualnoj osobi“ i puzavice o standardima lepote, koji se šire kao otrovni bršljan ispod ograde i preko zida bašte.

Neki od nas imaju sreće. Naše porodice su uklonile uljeze i zasadile samo zdrave ideje koje su orijentisane na zadovoljstvo, a na nama je samo da to negujemo i koristimo.

Većina nas, međutim, dobije prilično toksično smeće. Ostaje nam zadatak da prolazimo kroz naše bašte red po red, pregledajući šta tu sve postoji, i da donosimo odluke o tome šta da zadržimo i negujemo... a šta da iščupamo i bacimo da istrune kao đubrivo.

Nije fer što moramo to da radimo. Ipak, nismo birali koje su biljke naše porodice i kulture zasadile u našim baštama. Niko nije čekao da porastemo dovoljno da damo saglasnost kad nas pitaju: „Da li bi bilo u redu da ovde zasadim ovu ogromnu lozu stida koja će da te guši?“ Ne, naprosto su je pustili da raste – ponekad čak i đubрили sopstvenim stidom.

Nije fer što imamo ove toksične stvari u našim baštama; mi ih nismo izabrali. Ali to je naša *prilika*. To je vaša prilika da stvorite seksualni um koji *birate za sebe*, umesto onog koji ste nasledili od porodice ili kulture koja vam nije pružila šansu da izrazite mišljenje o tome šta je dobro za vašu baštu koja se razvija.

Vaša seksualnost nije problem koji morate da rešite ili poremećaj koji treba da lečite. Vaša seksualnost je bašta koju treba da negujete.

Ono što nisam spomenula u *Budi takva kakva jesi* je šta se dešava kad odlučite da stvorite zajedničku baštu sa nekim drugim, sa idejom da ćete nastaviti da je zajedno negujete mnogo godina.

Oboje donosite biljke iz svojih individualnih bašti i pomažete da se biljke iz bašte vašeg partnera razmnože, pronalazeći načine da ih rasporedite tako da svaka biljka ima ono što joj je potrebno da bi napredovala. Zato što planirate da provedete godine zajedno, imate dovoljno vremena; možete da eksperimentišete i, ako stvari ne idu kako ste planirali, imate priliku da popravite štetu koju možda nenamerno nanosite.

Zajednička bašta započinje entuzijazmom, ali onda u nekom trenutku, nesklad između bašti koje presađujete može da deluje nepremostivo pa odustanete. Ili promene u vezi ne stvaraju dovoljno plodnu sredinu za baštu da napreduje. Ili neke druge stvari postanu prioriteti i bašta ostane zapostavljena. To se dešava. Desilo se i meni.

Možemo da postanemo sve bolji u uzgajanju bašte s vremenom, da se trudimo da bude sve lepša i plodnija, da učimo od

same bašte kako najbolje da je negujemo. Tokom godina, učite njene cikluse, od golih grana u kratkim, hladnim danima do izobilja zelenila u dugim, toplim danima.

Kad radite na uzgoju svoje individualne bašte i vaše zajedničke bašte, ne radite to samo za sebe i svoj erotski odnos, to je dobro delo za *svet*. Svaki put kad izvlačite invazivne korove samokritike tela ili seksualnog stida, oslabljujete društvenu lozu, čineći tako da je vašoj sestri lakše da je izvuče iz svoje bašte, ili vašoj ćerki ili vašoj nećaki, vašim klijentima i pacijentima, vašim romantičnim i seksualnim partnerima. Kad negujete baštu koja je jedinstveno vaša, ispunjenu onim što vam donosi zadovoljstvo, olakšavate i drugima da učine isto.

Kako je knjiga podeljena

U harmoniji je podeljena u dva dela:

U prvom delu knjige, „Prava mera zadovoljstva“, opisacu kako parovi održavaju snažnu i dugoročnu seksualnu povezanost. Govoriću o tome šta je važno u seksualnoj vezi, šta znači postaviti seks kao prioritet, šta se dešava u našim mozgovima da bi se olakšalo ili inhibiralo seksualno interesovanje, i šta uraditi u vezi s tim. Takođe ću opisati osnovne alate za stvaranje konteksta koji olakšava pristup zadovoljstvu.

U drugom delu, „Sve je dobro što se dobro svrši“, primenjujem sve te alate na probleme koji se često javljaju u dugoročnim seksualnim vezama, uključujući i probleme u odnosima i kulturološke prepreke. Moj cilj u drugom delu je da vam pružim praktične savete za izgradnju i održavanje trajne seksualne veze. Ono što mi niko nikad nije rekao, a što želim da svi mi znamo, jeste da je hitnost neprijatelj zadovoljstva. Čak i ako priznajemo da ne znamo šta budućnost nosi, možemo da pristupimo promenama u našim seksualnim vezama kao da imamo dovoljno vremena.

Kao u knjigama *Budi takva kakva jesi* i *Izgaranje*, pratite priče nekoliko kompozitnih likova. To su stvarne priče koje sam spojila da bih stvorila primere u kojima ćete videti kako različiti tipovi partnera primenjuju informacije iz ove knjige na svoje stvarne odnose. Majk i Kendra, Ama i Di, i Margo i Hju nisu konkretni pojedinci koje poznajem, ali njihove priče su napravljene od priča ljudi koje poznajem. Koristim kompozitne likove poput ovih da pokažem ne samo pojedinačne trenutke u životu jednog para već ceo tok vremena u kojem partneri procesuiraju stvari, menjaju se i rastu zajedno.

U *Dodatku 1* naći ćete ono što nazivam – „Ali, Emili!“ pitanja – pitanja koja dobijam od ljudi koji su možda shvatili naučni pristup problemu ali još uvek nisu pronašli način da to integrišu u svoj život. Pitanja poput: „Ali, Emili, šta ako je problem zapravo samo moj partner?“ ili: „Ali, Emili, želim da me moj partner toliko želi da ne može da se suzdrži! Kako to da postignem?“ Moji odgovori će vas uputiti na specifična mesta u ovoj knjizi (ili u drugim knjigama) koja će vam pomoći da pronađete odgovore.

Na kraju, steći ćete znanje i veštine da povećate erotski potencijal između sebe i dugoročnog partnera. A možda najvažnije jeste to da ćete videti ogroman potencijal, ogromnu priliku dostupnu svima nama, kad odlučimo da zajedno sa nekim stvaramo baštu kroz sve sezone, tokom mnogo godina.

Upozorenje o naučnoj metodi

Volim nauku. Ona je moćan lek protiv lažnih moralističkih poruka s kojima se mnogi od nas susreću u vezi sa seksom. Zato se oslanjam na nju u ovoj i u svim svojim knjigama. Ali nauka nije jedini način za nova saznanja o svetu i kao i svaki metod saznanja ima svoje granice. U svim svojim knjigama

stavim upozorenje o naučnoj metodi, ali je ovde čak važnije nego u drugima:

Naukom se bave ljudi, a ljudi su proizvod svog vremena. U svojoj potrazi za istraživanjem koje uključuje raznovrsne ljude, više vremena sam provela prebirajući kroz pristrasne, neinkluzivne radove nego čitajući dobre stvari. Nije samo problem što istraživanja o „ženskoj seksualnosti“ gotovo isključivo obuhvataju cisrodne* žene, već i to da se studija koja uključuje devedeset procenata ili više belkinja opisuje kao studija o seksualnosti *svih* žena, umesto o seksualnosti belkinja. Studija seksualnosti ljudi s autizmom upoređuje ljude na spektru sa „zdravim ljudima“, i to je objavljeno krajem 2010-ih godina i, ako mene pitate, izuzetno je problematično. (Ljudi s autizmom nisu „bolesni“, hvala lepo.) Poliamorne** i monogamne veze često se proučavaju odvojeno, kao da je ljudska povezanost na neki način fundamentalno drugačija, zavisno od strukture veze. Transrodne osobe učestvuju u istraživanjima o seksu, a istraživači pišu o rezultatima na način koji bi verovatno bio duboko uvredljiv za transrodne učesnike. Neću da navodim fusnote za bilo koje od ovih primera jer mislim da niko ne treba da ih čita. Dok nauka ne bude bolja, ne mogu da napišem inkluzivnu knjigu koja je blisko i transparentno povezana sa istraživanjem. Budući da je *U harmoniji* za svakog ko je zainteresovan za seks u dugoročnoj vezi, ova knjiga se oslanja podjednako na razgovore sa

* Cisrodan je pojam koji opisuje osobu čiji rodni identitet odgovara polu koji je pripisan pri rođenju. Na primer, osoba kojoj je pri rođenju pripisan muški pol i koja se identifikuje kao muškarac smatra se cisrodnom. Ovaj termin se često koristi u razgovorima o rodnom identitetu kako bi se razlikovala iskustva cisrodnih osoba od osoba koje su transrodne ili rodnodivergentne.

** U poliamornim vezama, osobe mogu imati više romantičnih i/ili seksualnih partnera, uz znanje i pristanak svih uključenih. U monogamnim vezama, dve osobe su romantično i/ili seksualno posvećene isključivo jedna drugoj. (Prim. prev.)

stvarnim ljudima, koji su pravi eksperti svog iskustva, koliko i na akademska istraživanja.

Još jedno upozorenje – vrsta upozorenja kojom bi nauka trebalo više da se bavi. Pišem iz određene društvene pozicije koja uključuje mnogo privilegija. Ja sam bela, cisrodna žena iz severoistočnog dela Sjedinjenih Američkih Država, s tri akademske diplome. Nisam heteroseksualna, ali imam korist od heteroseksualnih privilegija. Moji invaliditeti mahom nisu vidljivi, tako da imam korist od privilegija osoba sa funkcionalnim telom. Moje godine i oblik tela se uvek menjaju, kao i kod svih, ali trenutno sam sredina sredine – Generacija X i „malo punačka“.⁵

Uprkos inherentnim ograničenjima koje vuče moja društvena pozicija, moj cilj je da svaki čitalac pronade sebe u ovoj knjizi, zato sam uključila priče i istraživanja ljudi koji su drugačiji od mene, uključujući ljude različitih rasa, religija, etničkih grupa, polova, seksualnih orijentacija i struktura seksualnih ili romantičnih veza; ljude s različitim iskustvima u detinjstvu i roditeljstvu, različitim nivoima formalnog obrazovanja i neurodivergencije*, i ljude sa telima različitog oblika, različitog uzrasta, različitim fizičkim sposobnostima, i različitim mentalnim zdravstvenim iskustvima. Nadam se da sam njihove priče predstavila na pravi način.

* Neurodivergentna osoba je pojam koji se koristi da opiše ljude čiji način razmišljanja, učenja ili ponašanja odstupa od onoga što se smatra „neurotipičnim“ ili uobičajenim. Pojam „neurodivergentan“ deo je šireg koncepta „neurodiverziteta“, koji priznaje široku raznolikost u ljudskoj neurologiji i smatra da neurološke razlike treba poštovati kao deo ljudske raznolikosti, a ne tretirati ih kao poremećaje koje treba lečiti ili korigovati. Cilj ovog pristupa je da se promoviše razumevanje, inkluzija i prihvatanje ljudi sa različitim neurološkim profilima. (Prim. prev.)



Dakle, udahnite duboko. Pripremite se da malo istražite svoje bašte i shvatite šta im je potrebno.

Počnite prvu stranicu Prvog poglavlja tako što ćete se podsetiti: Nisam pokvaren. Niko nije pokvaren. Svi dajemo sve od sebe sa nesavršenim resursima koji su nam dostupni u ovom nesavršenom svetu.

Baš kao što se dugo zapostavljena bašta može negovati i ponovo oživeti i procvetati, i erotska bašta može ponovo da procveta. Ova knjiga je već to učinila za mene. Može isto to da učini i za vas.

PRVI DEO

Prava mera zadovoljstva

Prvo poglavlje

DA LI JE SEKS VAŽAN?

U ovom delu knjige predstavljam drugačiji način razmišljanja o seksu: Šta ako sklonimo sa strane ceo koncept želje i umesto toga prioritet damo *zadovoljstvu* i kako da ga stvorimo u svojim životima? Ako uživate u seksu koji trenutno imate, odlično, bez obzira na to koliko često žudite za seksom (ili ne) i bez obzira na to koliko često ga imate (ili ne).

Sjajan seks u dugoročnoj vezi se ne meri željom za seksom ili koliko često morate da ga imate. Nije poenta u tome šta radite, u kojoj pozi, s kim, gde ili u kojoj odeći, čak ni koliko orgazama imate. Radi se o tome da li vam se sviđa seks koji imate.

Vaš zadatak u partnerskom odnosu je da istražite načine da zajedno stvorite zajednički kontekst – zajednički život, povezanost, stanje uma, način da budete zajedno – koji olakšava pristup zadovoljstvu. To počinje sa razumevanjem zašto je seks važan u vašem odnosu – ako jeste, što nije uvek slučaj. Nastavlja se razmatranjem kad i zašto i kako seks prija – ako prija, što nije uvek slučaj.

Pa, *koliko* je seks važan?

¬_(ツ)_/¬

Seks je nekim ljudima zaista važan, u nekim odnosima ili u nekim specifičnim kontekstima. Ali u smislu svakodnevnih životnih aktivnosti, seks generalno nije velika stvar. Niko neće umreti ili se razboleti ako ne vodi ljubav.¹ Niko nije bolestan ili disfunkcionalan ako mu seks predstavlja preveliku muku, baš kao što niko nije bolestan ili disfunkcionalan ako mu je seks mnogo važan svakog dana.

Bez obzira na to da li seks deluje važno ili ne, u danu ima samo dvadeset četiri sata, a u nedelji sedam dana. Niko nema više vremena od toga, a imamo mnogo stvari koje treba da obavimo. Neko mora da brine o porodici, treba da zaradi platu, studira da bi dobio diplomu, obavlja kućne poslove, uči štene da se navikne na kuću, a možda je neko hronični bolesnik. Moramo da spavamo, da jedemo, da se kupamo, da razgovaramo s prijateljima koji nisu naši seksualni partneri, možda čak, ne daj Bože, poželimo samo da malo gledamo televiziju i odspavamo.

Kad je moj seksualni život nestao, imala sam prednost koju većina ljudi nema: znala sam da su parovi koji održavaju zadovoljavajuću seksualnu povezanost oni koji odluče da je seks dovoljno važan za njihov odnos da izdvoje prostor, vreme i energiju samo za seks. Prestaju da rade sve druge stvari, zatvaraju vrata za sve druge odgovornosti i zadovoljstva, i okreću se jedno drugom u erotskom smislu.

Ali zašto, kad imamo toliko drugih stvari koje bismo mogli da radimo, biramo da imamo seks?

Zašto upražnjavati seks?

Hajde da budemo iskreni, seks je pomalo smešan. Mi, dostojanstveni ljudi, stavljamo svoje jezike u usta drugima, stavljamo usta na genitalije drugih, trljamo kožu jedno o drugo i rvemo se kao štenci, puštamo naša tela da se grče kroz orgazam čak i

kad neko drugi to posmatra. Skakućemo, mrmljamo, grčimo se i curimo. Šta se zaboga zapravo dešava usred cele te smejurije zbog koje vredi prekinuti sve ostalo samo da biste ga imali?!

Za neke od vas, odgovor je jednostavan. Čak ni ne razumete zašto je to pitanje. Ako ste neko kome je seks veoma, veoma važan – i možda vas uhvati panika na samo čitanje da je „seks važan samo ponekad, nekim ljudima“ – ne brinite. Normalni ste! Ali čak ni vi nećete umreti ili biti povređeni ili se razboleti ako ne obavite tu smešnu, često divnu, ponekad čak i vrlo važnu stvar koju mi ljudi možemo da radimo.

Za neke od vas, „zašto upražnjavati seks“ je pitanje koje postavljate sebi već godinama. Možda osećate olakšanje ili čak opravdavate svoj stav čitajući da seks ne mora da bude veoma važan. I vi ste normalni!

Bez obzira na to kako se osećate povodom ideje da seks ne mora biti velika stvar, evo pitanja o kojem želim da ozbiljno razmislite:

Šta je to što želite kad želite seks sa partnerom?

Da vam pomognem: Odgovor obično nije „orgazam“. Ako želite orgazam, imajte orgazam.² To možete i sami. Ali šta je to što želite kad želite seks s partnerom s kojim planirate da održite seksualnu povezanost u budućnosti?

Odvojite vreme da razmislite temeljno o ovome. Šta je to u seksu s baš tom osobom što vas motiviše i inspiriše? Šta vam partner daje kad vam posvećuje svoju erotsku pažnju? Šta dobijate kad osetite njegov dodir? I ako neko od vas misli: *Ja samo želim seks, a moj partner je jedina osoba s kojom smem da ga imam, tako daaaa...* razmislite o tome šta je to u seksu sa drugom osobom što je važno. Šta se menja kad je tu neko da vas dodirne i da ga dodirnete?

U poslednjih nekoliko godina, postavila sam ovo pitanje stotinama različitih ljudi. Na radionicama, tokom onlajn događaja i u anketama na internetu. Tražila sam od ljudi da mi

odgovore na ovo pitanje da bih bolje razumela koja slika im se pojavi u glavi i šta im je prioritet.³

U tim mojim neformalnim istraživanjima, odgovori na pitanje: „Šta želite kad želite seks sa partnerom?“, obično su se svodili na ono što sam nazvala Velikom četvorkom: Povezanost, Zajedničko zadovoljstvo, Biti poželjan i Sloboda.

1. POVEZANOST. Pretežno, najčešća stvar koju su ljudi naveli kao želju jeste povezanost sa svojim partnerom. Šta tačno ljudi podrazumevaju pod povezanošću? Ostaviću na vama da to definišete. Ali neki od odgovora koje sam dobila pokazuju da „povezanost“ može biti fizička, emocionalna i više od toga – na primer:

*„Želim da dodirujem partnera i da me dodiruje,
da se ljubimo i da istražujemo naša tela.“*

*„Želim da osetim da me neko sluša i da se osetim
zbrinuto.“*

Ako je „povezanost“ deo vašeg odgovora, zapitajte se: Kako izgleda povezanost? Gde u telu, umu ili duhu osećam povezanost? Koje reči ili ponašanja povećavaju moj osećaj povezanosti?

2. ZAJEDNIČKO ZADOVOLJSTVO. Kao orgazam, zadovoljstvo je nešto što možemo da doživimo sami, ali to nije ono što ljudi žele kad kažu da žele seks sa partnerom. Najčešće je to zadovoljstvo posmatranja zadovoljstva partnera, doživljavanje zadovoljstva našeg partnera zbog našeg zadovoljstva ili zajedničkog zadovoljstva. Ljudi ne samo da žele da uživaju u senzaciji trljanja delova tela sa nekim drugim; želimo zadovoljstvo za sve prisutne. Ljudi su govorili stvari poput:

„Želim da neko brine o mom zadovoljstvu.“

„Želim da se fokusiram na telo svog partnera – njene pokrete, ukuse, zvukove i mirise.“

Zadovoljstvo naših partnera je važno za nas, i želimo da naše zadovoljstvo bude važno našim partnerima.

3. BITI POŽELJAN. Ovo je bilo približno jednako često pomenuto kao i zadovoljstvo. Ono što ljudi žele kad žele seks je da ih partner želi; ne samo kao odgovor na zadovoljstvo koje zajedno stvaramo, već u iščekivanju zadovoljstva koje delimo:

„Želim da osetim da moj partner voli i ceni svaki aspekt mog tela i uma, čak i mane.“

„Želim odobravanje i prihvatanje.“

Drugi su to opisali kao želju „da se osete privlačno“ ili „da se oseće seksi“. Kad sam razgovarala s ljudima koji su želeli da se osećaju poželjno i željeno, u korenu te potrebe bila je zapravo validacija. Mnoge od nas je neko povredio i to nosimo u sebi a zbog kojih verujemo da smo nepoželjni i da nas je nemoguće voleti, a kad nas neko želi, to nas umiruje.

Jedna kvir* žena u perimenoupaui, razmišljajući o neobaveznom seksu u svojim dvadesetim godinama, izrazila je to ovako: „Postoji deo mene koji fundamentalno veruje da sam nepodobna za seks i zbog toga želim da se osetim poželjno. Bila je to fizička potreba, i bila je uzbudljiva, ali [seks] je zadovoljavao potrebe delova mene koji treba da se osećaju poželjno.“

* Izraz „kvir“ koristi se kao opis za ljude koji ne odgovaraju uobičajenim očekivanjima o tome kako bi muškarci i žene trebalo da se ponašaju ili koga bi trebalo da vole jer njihov seksualni ili rodni identitet odstupa od heteronormativnih ili binarnih normi. (Prim. prev.)

Ako želite da se osećate seksi i poželjno kad želite seks sa partnerom, pokušajte da postavite dalja pitanja: Šta je to što želim kad želim da se osećam seksi ili poželjno? Da li postoji nešto drugačije u vezi s tom „željom“ u odnosu na osećaj kad vas neko želi?

4. SLOBODA. Ovo je osećaj potpunog uranjanja u erotsko iskustvo. Ljudi žele osećaj bega od svakodnevice i osećaj da mogu da prestanu da misle na bilo šta drugo i da dožive trenutak užitka. Žele da se izgube u požudi – na primer:

„Želim da očistim svoj um i prestanem da mislim. Da budem toliko usredsređena na svog partnera da svet nestane.“

„Želim da se opustim i prepustim kontroli i budem potpuno prisutna.“

Suprotno je takođe izbilo na površinu, kad su ispitanici opisivali šta ne žele ili ne vole. Ljudi ne žele ili ne vole seks kad se osećaju ometeno, kad im misli beže u milion pravaca. Ne žele ili ne vole pritisak „izvedbe“. Ne žele ili ne vole osećaj obaveze da imaju seks.

Ukratko, kad ljudi žele seks, često ono što žele je sloboda od želje za bilo čim drugim. Žele da se udalje od stresora, patnje, nezadovoljstva i uznemirenosti. Žele da uđu u prostor koji je preplavljen zadovoljstvom do te mere da nema mesta za bilo šta drugo.

„Ne želim seks“

Važno je napomenuti da neki ljudi ne žele seks, čak iako žele druge stvari koje idu uz čin seksa. Oni govore stvari poput:

„Ne mogu ni da se setim kad sam zaista želela seks.“

„Uopšte ne želim seks. Dad sam ga želeo – u prošlosti – mislim da sam zapravo želeo validaciju, a ne seks.“

Ako ste to vi, hej, zdravo! Nije vam potrebno da želite seks! Imate dozvolu da vaše potrebe i želje zadovoljite kroz iskustva koja nisu seksualna.

Postoji mnogo načina na koje osoba može da prestane da želi seks. Možda su aseksualni – odnosno, ne doživljavaju seksualnu privlačnost prema bilo kome, čak i kad ih neko privuče u romantičnom ili estetskom smislu. Ili su možda imali mnogo razočaravajućeg, bolnog ili neželjenog seksa, i telo i um su naučili da seks nije vredan. Možda doživljavaju seksualnu privlačnost i imali su sjajan seks u prošlosti, ali su preplavljeni stresom, depresijom, anksioznošću, frustracijom ili iscrpljenošću. Sasvim je razumno ne želeći seks ako u ostalim aspektima vašeg života nema prostora za odmor, zadovoljstvo i radost.

U svakom slučaju, odličan sledeći korak je da dopustite sebi ili svom partneru *da ne morate da pokušavate* da želite seks. Za aseksualne osobe, dozvola da ne moraju da pokušavaju predstavlja oslobađanje od kulturoloških narativa „obavezne seksualnosti“ koji ljude teraju da se osećaju kao da im nešto fali ako ne žele, ne vole ili nemaju mnogo seksa. Šta ako više nikad ne biste morali da pokušavate?⁴ Slobodni! Zauvek!

Za ljude koji su imali mnogo loših iskustava, možete da uživate u tome što ne morate da pokušavate da želite seks dok stvarate kontekst u kome možete da se izlecite od lošeg ili neželjenog seksa (u Petom poglavlju ću govoriti o ciklusu od povređenosti do izlečenja; a u Sedmom poglavlju ću se direktno baviti traumom, zanemarivanjem i zlostavljanjem). Pokušajte da se povežete sa užicima svih vrsta, počevši od onih koji nisu seksualni – osećaj povetarca na licu, vašeg omiljenog mirisa,

zalogaja ukusne hrane, ili gledanja vašeg najboljeg prijatelja kako se smeje.

Za osobu koja je preplavljena i iscrpljena, mogućnost da ne mora da pokušava da želi seks menja fokus sa „Kako da više želim seks?“ na „Kako da pomognem sebi (ili partneru) da budem odmorniji i da potražimo pomoć?“

U odgovoru „Ne želim seks“ bilo je mnogo priča o bolu. Gomila bolnih gljivičnih infekcija, fizičke i mentalne promene koje dolaze s menopauzom, i razna iskustva traume. Sva ova i mnoga druga iskustva su povezana s tim da osoba više ne želi ili ne voli seks, posebno u slučajevima kad je partner nesvestan potrebe stvaranja prostora i nežnosti u takvim situacijama. Međutim, u najviše slučajeva, priče o obavezi su se pojavile u odgovorima o tome šta ljudi ne žele ili ne vole, na primer: „*Osećaj obaveze, osećaj kao da sam na javnom nastupu*“, i „*Osećaj nelagode ali istovremeno obaveze*“, i „*Osećaj da moj partner razmišlja samo o svom orgazmu i onda ja osećam obavezu da mu ga pružim.*“

Dakle, ako u ovoj knjizi mnogo puta ponovim da dajem ljudima dozvolu da prestanu da pokušavaju da imaju, žele ili vole seks, to je da bih pomogla čitaocima da se oslobode od bilo kakvog osećaja obaveze, i kako bih pomogla njihovim partnerima da prepoznaju neophodnost stvaranja prostora gde nema pritiska, očekivanja ili obaveze, i gde je svako slobodan da istražuje zadovoljstvo u kontekstu sigurnosti i autonomije.

Lepo je ako vi sad sami razmatrate svoje odgovore na bilo koje od ovih pitanja, ali vas podstičem da razgovarate s partnerom, ako ga imate, ili s prijateljem ili terapeutom. Raznolikost onoga što ljudi žele kad žele seks sa partnerom je gotovo beskonačna. Ne znam šta želite kad želite seks sa partnerom, ali vas pozivam da razmislite o tom pitanju.

Vaši odgovori će se verovatno menjati tokom vremena, jer se menja vaš kontekst. Zapišite svoje odgovore sad i vratite im

se sledeće godine ili za pet godina ili za dvadeset i vidite kako se osećate u vezi sa onim što ste napisali.

Margo i Henri

Henri je Ted Laso poliamornog erotizma, uporno optimističan, veruje u samu veru, ubeđen da sama nada može sve. U braku je s istom osobom još od osamdesetih, i njihov brak je oduvek bio otvoren za druge partnere – seksualne, emocionalne i druge – uz obostranu ljubav i entuzijastičnu saglasnost.

Ne želim da vam ispričam priču o Henrijevom odnosu sa suprugom (koja je spektakularna žena s mnogim svojim pričama), već o njegovom odnosu sa dugogodišnjom partnerkom izvan domaćinstva, Margo. Pod „dugogodišnje“ mislim na dve decenije. Margo mu je ljubavnica duže nego što ja poznajem svog muža.

Henri i Margo su se upoznali kad je Margo tek izašla iz bolnog razvoda. Na početku, njoj je prijalo da bude „sekundarna“, partnerka nekome ko već ima nekoga ko ispunjava sve njegove pragmatične potrebe, nekoga ko će podizati decu i obavljati kućne poslove, a ona je mogla samo da uživa u vremenu sa njim.

Što su duže bili zajedno, sve su se više uplitali jedno drugom u život... i tako je Margo postepeno prestala da bude samo sekundarna partnerka i postala dodatna partnerka. Ona je pomagala i brinula se o njegovoj deci i unucima, a on je pomagao i brinuo se o njenoj deci i unucima. (Samo neka deca su bila svesna njihove seksualne veze, a niko od unučića nije znao. Ljudi donose različite odluke kada je u pitanju otkrivanje nemonogamnih veza svojoj deci.)

Pošto nisu delili domaćinstvo, njihova erotska veza je uglavnom poprimala oblik retkih, posebnih vikenda,

izdvojenih od drugih odgovornosti. Često bi se vozili par sati do prekrasnog letovališta, da se bukvalno geografski udalje od svega i uživaju u vikendu restaurativnog, isceliteljskog, ukusnog, radosnog zadovoljstva. Verovatno pomišljate da to automatski stvara kontekst u kojem bi bilo lako poželeti i voleti seks.

Grešite ako tako mislite.

U trenutku kad njihova priča počinje, njen život je postao zaista komplikovan. Jedno od njene odrasle dece je prolazilo kroz razvod dok se istovremeno brinulo o detetu s posebnim potrebama. Margo je brinula o deci, pružala emocionalnu podršku i pripremala se za mogućnost da će njen sin i unuča možda da žive s njom. To je bilo mnogo za nju da procesuirala odjednom.

Čak i kad okolnosti nisu teške, u otvorenim vezama je potrebno mnogo ljubavi, darežljivosti, vremena i saradnje da bi se stvorio kontekst gde par može da ode na dve noći, a Margo je bila zahvalna Henrijevoj primarnoj partnerki; svom primarnom partneru, koji je preuzeo mnoge porodične odgovornosti; i svima ostalima koji su pomagali da ovaj mirni vikend bude moguć... Iznenađujuće je koliko zahvalnost može da vas optereti kad toliko ljudi pomaže, a vi ne možete da pronađete svoj put do mira i zadovoljstva koje oni pokušavaju da vam olakšaju.

Ne samo da je Margo donela sav svoj stres i brigu sa sobom u prekrasno odmaralište, već je dodala i svoju grizu savesti i uznemirenost zato što nije mogla da se oslobodi svega toga i jednostavno se fokusira na Henrija tokom tog posebnog vremena za koje su svi uložili toliko truda da im stvore. Osećala je da duguje ne samo Henriju, već i sebi i svima onima koji su držali stražu dok je ona bila odsutna.

I pošto su imali samo dve noći, osećala je pritisak da se „orasploži“ što pre. Što je, naravno, samo doprinelo tome da oseća isključivo stres.