

Test your sexual iq

Testirajte svoj seksualni IQ

O seksu treba mnogo znati. Ovaj test će vam dati ideju o tome koliko znate

Vrlo malo nas precjenjuje vlastito znanje o modi, financijama ili najnovijim događajima. No, mnogi od nas su manje informirani nego misle o vlastitoj seksualnosti.

Svatko od nas je naravno stručnjak o nekim seksualnim pitanjima: kako želimo da nas se dodiruje, što se sviđa našem oku, vrstu glazbe koju želimo čuti u pozadini. No, postoje određene činjenice i smjernice koje, ako ih razumijemo, povećavaju seksualno zadovoljstvo. Koliko takvih znate? Koliko ih zna vaš partner? Slažete li se ili ne o tome s partnerom? Kako izlazite na kraj s tim nesuglasticama?

To su pitanja koja vas mogu zbližiti s partnerom. Možete odvojeno ispunjavati test, te usporediti odgovore. Ili ga možete ispunjavati zajedno i uživati u procesu dolaženja do konsenzusa.

Bilo kako bilo, testirajte svoj seksualni IQ. I nastavite razgovarati. To je najbolji način da poboljšate svoju seksualnu vezu.

Pročitajte svaku izjavu i označite, smatrate li je točnom ili pogrešnom. Odgovori slijede iza testa. (nastavak na strani 73)

		Točno	Pogrešno
1.	U vezi ste sami odgovorni za održavanje uzbuđenosti u vašem seksualnom životu.		
2.	Žena bi trebala biti više odgovorna kontracepciju.		
3.	Ako muškarac ne može postići erekciju, to je njegova vlastita krivnja.		
4.	Ako žena ne može postići orgazam, to je njezina vlastita krivnja.		
5.	Kao mladi oženjeni par trebali biste imati toliko puno ili malo seksa koliko želite.		
6.	Seksualni odnos nikada ne bi trebao uzrokovati nelagodu.		
7.	Seksualni odnos treba trajati najmanje 15 minuta.		
8.	Masturbacija nije normalna u braku.		
9.	Srdžba prema partneru može poboljšati vaš seksualni život.		
10.	Ako dvoje ljudi ima različite seksualne potrebe, jedan bi partner trebao popustiti drugome.		
11.	Ovisno o seksualnom problemu, postoji niz stručnjaka koji vam mogu pomoći.		
12.	Malo ljubomore je normalno.		
13.	Dobri ljubavnici uvijek znaju što njihov partner želi.		
14.	Seks je dobro sredstvo pregovaranja kada nešto želite.		

15.	Neovisne, jake žene nisu naročito seksi.		
16.	Razgovarati o zaštiti od trudnoće i seksualno prenosivih bolesti nije "romantično".		
17.	Seks je dobar način da se zaustavi svađa prije nego li se otme kontroli.		
18.	Kasno navečer je najbolje vrijeme za seks.		
19.	Muškarci su prirodne lutalice i neizbježno je da će odlutati.		
20.	Veličina dijelova tijela, kao što su penis i grudi, važni su faktor pri seksualnom zadovoljstvu.		

Normal sex what you always wanted to ask but were afraid to

Normalan seks

Sve što ste oduvijek željeli pitati, ali ste se bojali saznati

Napisao Marty Klein

Jesmo li normalni, pravo je pitanje koji se skriva iza širokog raspona seksualnih problema. To je povezujuća nit između svih pitanja koja mi se najčešće postavljaju tijekom mojih predavanja, u pismima koja dobivam kao kolumnist, te u mojoj praksi seksualnog terapeuta. Je li moj penis dovoljno velik? Zašto ne doživljam orgazam tijekom spolnog odnosa? Zadržavam li dovoljno dugo erekciju? Radim li oralni seks pravilno? Jesu li moje fantazije previše abnormalne? Je li drugi ljudi...?

Mnogi ljudi brinu o veličini i obliku određenih dijelova tijela: grudi, penisa itd. Uz to, slijedeći su uobičajeni uzroci zabrinutosti:

- maštanje o istom spolu;
- maštanje o seksu s partnerima koji su tabu;
- seksualni nagon: prenizak (primjerice, manje od jednom tjedno) ili previsok (općenito, jednom više nego li partner to želi);
- želja za masturbacijom – "iako" u sretnoj vezi;
- uživanje u "prljavim" razgovorima i grubosti prema sebi ili prema partneru tijekom seksa.

Kada me ljudi pitaju što je seksualno normalno, odbijam odgovoriti. Ako sam prisiljen, govorim o tome što većina ili mnogi ljudi rade, što nije najbolji način da se definira normalnost. Većina Amerikanaca uživa u oralnom seksu. Masturbacija je uobičajena. Značajna manjina prepušta se analnom seksu (čin koji nikad ne bi trebao biti izveden bez da muškarac nosi prezervativ.) Prepuštam drugima da odlučuju o numeričkim formulama za normalnost. Znam da se pred samo nekoliko godina tako zvani klitoralni orgazam smatrao abnormalnim. Umjesto oslanjanja na statistike, preferiram razmotriti kontekst. Ako je vaš partner suglasan, ako se poslije dobro osjećate, ako aktivnost ne izaziva emocionalni nemir ili zdravstvene probleme, smatram da je prihvatljivo – za vas. Možda ću pomisliti da je čudno, pa što?

Normalno je brinuti je li vaš seksualni život normalan. Seks je privatna, skrivena aktivnost. Malo nas je ikad gledalo druge parove pri vođenju ljubavi. Stavite to relativno nepoznavanje nasuprot bezbrojnim iskustvima koje ste imali pri gledanju stranaca kako kupuju namirnice, primjećujući sadržaj njihovih kolica, procjenjujući njihovo zdravlje (te osuđujući ponašanje njihove djece). Pribrojite to tisućama ljudi koje ste gledali kako jedu. Znae i sami kako se

uspoređujete sa susjedima u kuhanju. No, kada se radi o spavaćoj sobi, sve postaje prilično tajnovito. Naša kultura ne ohrabruje smislene razgovore o takvim stvarima, tako da većina nas pogađa o tome kakav je seksualni život "normalnih ljudi" – skoro uvijek precjenjujući strast, učestalost i zadovoljstvo drugih.

Naše fantazije o drugima pospješuju osjećaj da smo neadekvatni, a slike iz medija o seksualnosti samo pogoršavaju problem. Iako je društveno prihvatljiv širok raspon ukusa u hrani, odijevanju, sportu i drugima elementima života, samo se usko područje seksualnih sklonosti smatra normalnim. Poznata vam je tipična medijska slika ženske osobe: mršava, mlada žena, spremna da pomalo laže kako bi se muškarac osjećao dobro, ne previše agresivna, ipak vrlo pristupačna, doživljava orgazam pri seksualnom odnosu, često zainteresirana za seks, te joj odgovara mnoštvo položaja. Muški stereotip vam je također poznat: striktno heteroseksualan, iskusan, ekstremno veliko znanje o seksu i stalno spreman za njega, obdaren sa snažnim, pouzdanim "alatom", zainteresiran za eksperimentiranje i sposoban izaći na kraj sa ženama. Takvi usko definirani ideali konstantno nas bombardiraju preko zračnih valova, na stranicama časopisa, te na filmskim platnima. Nije čudno što se većina nas pita – koji baš ne odgovaramo tom kalupu – jesmo li normalni.

Ono što ankete ne otkrivaju

Ankete su još jedan izvor zabrinutosti oko seksualne normalnosti. One su glavno polazište časopisa i fokus desetaka knjiga. Nažalost, čak i opomene uključene u dobrima (npr. Hite izvješće) uglavnom propuste upozoriti čitatelje kako se ne bi uspoređivali s podacima. Usredotočujući se samo na stvari koje se mogu mjeriti, ankete razbijaju naša ujedinjena, ukupna iskustva seksa na proizvoljne kategorije: broj orgazama, duljina odnosa, broj partnera. No, nabrojanje brojeva ne može obuhvatiti bit seksualnog iskustva. Muškarac koji svakodnevno vodi ljubav može se ipak osjećati frustrirano i usamljeno.

Također, iako se ne govori mnogo o tome, mnogi ljudi u anketama lažu o seksu. Što je pitanje osobnije, to će više ljudi biti skloni dati odgovore za koje misle da su pravilni ili normalni. Ankete imaju tendenciju pojačati predodžbu da postoji pravilan način (ili barem dobar način) kako imati seks. Mediji tvrde da samo žele postići da se ljudi osjećaju opuštenije, opisujući što drugi čine. Ironično je što takva nastojanja čine da se ljudi osjećaju manje ugodno.

Iako svi dijele tu brigu o normalnosti, usporedbe ipak djeluju na kvalitetu naših seksualnih veza. Kako većina ljudi izlazi na kraj sa svojim osjećajem nedostatnosti i tjeskobe? Neki razvijaju neobične ukuse ili nekritički izabiru seksualne partnere. Njihov je stav: nemam ograničenja, sve mi se sviđa.

Drugi opet idu suprotnim smjerom, povlačeći se u slabu želju ili celibat, gdje se osjećaju sigurno od osude. Još jedan način kako se može ići na sigurno jeste ne imati nikakve sklonosti: Želim što god ti želiš. S druge strane postoji tvrdi, ljuti stav: Ovo ja želim, samo se usudi me kritizirati (što je u stvari skriveni strah). Na posljetku, postoji čitav raspon nesigurnih ponašanja: gledanje svoje izvedbe, glasno izražavanje zabrinutosti da vaš parter nije zadovoljan, praćenje kako izgledate ili zvučite.

Nesigurnost bilo koje vrste spriječava tijelo od prirodne reakcije. Inhibira istinsko intimno povezivanje, jer, doslovno, niste u potpunosti prisutni – jedan dio vas gleda i prosuđuje. Tužno je koliko ljudi je uvjereni da su njihove sklonosti, seksualni nagon ili intimni zvukovi čudni ili pogrešni. Kao reakcija na to nauče skrivati tko zapravo jesu u seksualnom smislu ili ih to ispunjava nelagodnom. Kakva bolna odluka – sa doživotnim posljedicama.

Postoje seksualna ponašanja koja su destruktivna, naravno, te opet druga koja su neugodna, nezdrava, neuobičajena, dosadna, čak uvredljiva. No, obratite pozornost, kada seks opisujemo na taj način, naši osjećaji ne nastaju iz čina (kao da se uspoređuju s nekim standardom), nego

iz načina kako djeluju na ljude koji su uključeni. Oralni seks nije abnormalan, ali činiti ga ako ne želite je nezdravo.

Dok procjena ponašanja kao normalnog ili abnormalnog okončava bilo kakva značajna istraživanja, razmatranje efekata seksualnog ponašanja tek je početak. Ovo drugo seksualnost promatra kao izraz psihološke realnosti, odvijajući se u kontekstu drugih ljudi. Ta perspektiva nam dopušta prihvaćanje seksualnih fantazija bez obzira na to kako se osjećamo zbog njihovih sadržaja.

Fantazija protiv stvarnosti

Većina ljudi mašta o seksualnim činovima koje ne želi ostvariti. No, poželjnost sadržaja mašte ne bi trebalo biti ono što se procjenjuje, već je pitanje kako ta fantazija utječe na seksualno ponašanje i iskustvo uključenih ljudi. A to nema puno veze sa sadržajem. Primjerice, nije neuobičajeno imati fantazije o incestu, silovanju ili homoseksualnosti.

Mnoge ljude plaši ili odbija sadržaj njihovih seksualnih fantazija, jer se boje da otkrivaju potisnute želje ili emocionalnu patologiju. Ali misao ne treba najavljivati djelo. Mašta je za sebe kompletan oblik seksualnog izraza. Teško je zapadnjačkim umovima simultano shvatiti suprotnosti: Uživam *misлити* na nešto, ali to ne želim učiniti.

Pravo pitanje je način kako mašta utječe na stvarni život. Ako je, primjerice, koristite povremeno kako biste se posebno uzбудili, to je prihvatljivo. Ako vi i vaš partner uživate u tome da je glumite u krevetu, to je u redu. No, ako ne možete postići erekciju ili orgazam bez nje, to je problem. Ali tako je bez obzira je li vaša fantazija o vašem partneru ili najdražoj holivudskoj zvijezdi.

Otkrivanje fantazija drugih ljudi – pri tome se odupirući potrebi uspoređivanja sa vlastitom – može pružati ohrabrujuće svjedočenje o ogromnim varijacijama u tome što "normalni" ljudi seksualno čine, žele i osjećaju. Postoji nekoliko dobrih knjiga na tu temu. *Moj tajni vrt* od Nancy Friday je kompilacija ženskih seksualnih fantazija; *Podijeljene intimnosti* i *Intimni muškarac* od Lonnie Barbach i Linde Levine pružaju detaljne diskusije o seksualnim osjećajima i ponašanju više od stotine ljudi; a golemo *Hite izvješće*, o muškoj i ženskoj seksualnosti, nudi intimne opise velikog uzorka.

Također je od pomoći diskutirati svoje seksualne sklonosti i misli – i svoje strahove oko njih – sa svojim partnerom, prijateljem ili terapeutom.

Ako znate da ste seksualno "normalni", možete se osjećati ugodno s vašim jedinstvenim osobnim reakcijama (čak se i smijati tijekom seksa). Možete s dobrodošlicom dočekati informacije od vašeg partnera ("to bi bio još ljepši osjećaj kad bi bilo sporije") i prihvaćati jedno drugo kakvi jeste: razlike između vas ne moraju značiti da je netko u krivu. Slobodno možete istraživati nove mogućnosti (ili izabrati da to ne činite), bez straha od osude, vlastite ili od partnera.

Konačno, možete izabrati da definirate seks kao potpuno sigurno mjesto, na kojem se možete potpuno otvoriti. Prihvaćanje sebe i opušteno, radosno otkrivanje pravi su užitek koji nudi seks, pružajući zadovoljstvo koje hrani još dugo nakon iščezavanja zadnjeg trzaja višestrukog orgazma.