

ДЕЖУРНИ СЕКСОЛОГ ПСИХОЛОГИЈА, СЕКСОЛОГИЈА, ПСИХОТЕРАПИЈА

Да ли добар сексуални живот долази сам по себи или треба учити?

Веома је раширена предрасуда да феноменалан секс долази природно-само да се препустимо нагонима и уследиће савршена филмска сцена потпуне екстазе. Ипак, стварност функционише нешто другачије и то је тек друга половина истине. У реалном животу најбоље ефекте добијамо тек претходним кратким периодом учења и надградњом инстинкта што нас уствари и издваја као врсту. Схватање секса као искључиво природног нагона је довољно само кад су животиње у питању. Примењено на људе оно је база за трагедију, насиље, разводе бракова, осећање неиспуњености и неразумевања... Уколико се ослонимо само на природу, без икаквог учења, добијамо незадовољавајуће, површно, кратко и безлично пражњење. Оно често оставља за собом тугу, осећај збуњености и празнине код барем једног од партнера. Добар секс захтева обавештеност и знање. Дакле тек када претходним учењем знамо како да усмеримо ток огромне животне енергије која се буди у сексу, тада препуштање природи даје много веће опуштање и уживање. Контакт са анималним увек мора постојати али ако је интегрисан са претходним учењем и усмеравањем, резултат је много квалитетнији, научено постаје аутоматизовано и не захтева више напор. Такође се често мисли да је прво што нам падне на памет у сексу спонтаност. Ипак, први порив није спонтаност већ импулсивност. Спонтаност представља дубок контакт са собом а не препуштање сваком импулсу који је у основи површан и не ретко води ка патологији. Тако схватањем природе спонтаности и профињавањем сексуалности постиже се зближавање партнера, продубљивање односа и међусобне љубави. Партнери се тако боље упознају, стичу поверење и блискост.

Како спојити љубав и сексуалност?

Мушкарци су често тражили помоћ јер са женом коју воле не могу да буду успешни у сексу а са женом коју не воле врло су успешни. Нажалост у нашој култури мушкарци али и жене (само ређе) имају проблем да споје секс и љубав. То је дубок расцеп срца и гениталности. Расцеп је вероватно зачет у крутим религиозним традицијама које су училе људе да је секс грех и богохулни акт. Остало су учинили векови патријархалног васпитања који су за последицу имали дубоко неприхватање женских потенцијала и уопште људских. То неприхватање је проузроковало многа цепања и отуђења. Ту се одвојила љубав од радости. Мушкарци са тим проблемом не прихватају живот у његовој целовитости и комплексности. Уместо тога гаје романтичне идеје о животу а погрешне о жени. Отуда су оне светице или проститутке. То је одраз унутрашње пројекције тог суштинског расцепа у мушкарцу. Он је одвојио срце од секса, тражи љубав на погрешан начин, кроз романтику, идеализацију или вулгаризацију сексуалности. Пошто тако не може да је нађе своју глад за љубављу покушава да утоли разним заменама као што су претерано трошење, претерано стицање моћи или претеран механички секс. Ти мушкарци треба да схвате да је секс извор радости и љубави а не замена за љубав. И да коначно споје срце са телом.

Ко ће задовољити свесну, јаку жену која зна шта хоће?

Напомињем да у нашој култури жене много више раде на развоју свести тако што уче, иду на групе, вежбају. Осим ретких појединаца мушкарци не раде на свом развоју и не уче, тако да је резултат једна неравнотежа. Мушкарци се често плаше да жене које знају шта хоће и које су вежбом достигле више ступњеве оргазма неће моћи да задовоље. Ништа није даље од истине. Такве жене је много лакше задовољити него оне које још не знају шта им треба па не умеју ни да нађу задовољење ни да објасне партнеру шта им је потребно. Такође, жене се често питају да ли мушкарци више воле да оне глуме да су задовољне и глуме оргазам да се он не би осећао повређен у својој мушкости него да се суоче са реалности? Питају се зашто мушкарци одбијају да уче. Појам женствености је прошао кроз неке значајне трансформације, учињен је значајан напредак у многим областима али је у другим остала збуњеност и предрасуде о томе какви треба да будемо и како треба да нам буде да би били срећни. Ипак бајке остају само у књигама и на телевизији. Једно је сигурно- само сазревањем се отвара могућност за хармонизацију и раст у љубави. За прихватање партнера онаквог какав је стварно. Али пре тога жене и мушкарци морају отворено да разговарају и да се искрено сретну. Да одбију лажи и претварања. Тек истина отвара пут... А оба пола имају пуно посла у освешћивању и профињавању својих нагона и страсти.

Која је разлика између клиторисног и вагиналног оргазма?

Фројд је први направио разлику између ове две врсте оргазма дефинишући притом вагинални као дубљу и вишу верзију од клиторисног. То је унело збрку међу оба пола јер су се одједном многе жене осетиле несигурном као да не задовољавају стандарде. Уствари, то је био само један од начина да се жена осети кривом и одврати од откривања своје сексуалности и потраге за вишим нивоима уживања за које је способна. Истина је да је клиторис богат рецепторима а вагина није. Такође, секс није само физички чин већ и емоционални. У последње време веома је популарна прича о такозваној Г-тачки. То је тачка велике осетљивости при почетку вагиналне шупљине са трбушне стране која жени доноси уживање ако се стимулише. Проблем је што се та тачка обично јавља тек при одређеном степену узбуђења жене, као куглица или тврда тачка. При мировању је нема и клиторис је једина статична тачка. Оно што парови треба да разумеју је било да жена доживљава једну или другу или било коју верзију оргазма, важно је уживање и радост коју притом осећа а не да ли је то дефинисано као клиторисни или вагинални оргазам јер уствари класификација има много више. Наравно истраживати у овој области је увек интересантно и пожељно а сексуалност је једна од области где човек може безгранично да се усавршава.

Да ли је секс здрав?

Одавно су већ истраживачи утврдили да је секс добар за здравље. Утицај активног сексуалног живота на биорегенерацију је следећи: стимулише централни нервни систем, опушта тензије, потири стрес. Помаже женама и мушкарцима да дуго остану здрави и млади. Профињен секс побољшава расположење уопште и замењује лекове као што су тренквилизери и антидепресиви. Људи који су развили више форме сексуалног уживања су много ефикаснији, спонтанији и креативнији у другим областима живота и имају више снаге за рад, породицу и пријатеље. Компјутерски речено, оргазам ресетује цео мозак, заборављају се бриге и тешкоће. Активира и јача кардиоваскуларни и респираторни систем (дисање се пење на 40 а откуцаји срца на 180 у минути) што повољно утиче на биорегенерацију, осим у случају тежих обољења ових система. Сагорева вишак телесне тежине- само пољубац сагори 12 cal а тек 15 минута

секса 160 cal. Регулише менструални циклус. Односи у којима су жељени, вољени и у којима уживају подиже људима самопоуздање, самопоштовање, смањује депресију и улива сигурност. Секс, поред тога сто релаксира, лечи несаницу и успављује јер се после оргазма лучи серотонин који умирује. Јача имунолошки систем, подиже отпорност и опште здравствено стање. Подиже ниво естрогена сто утиче на дизање "доброг" холестерола сто јача кости и делује као превенција од остеопорозе, умањује сушење ткива. Ублажава бол нпр. мигрену, артритис, мензис. Ендорфин који се лучи је природни аналгетик. Такође се код заљубљених лучи фенелтиламин и оксигатин који даје хармонију. Оргазам, а поготово екстатични оргазам је најинтезивније задовољство за које је човек способан. Због тога оргазам има важну улогу у хармонизацији психе и одржавању здравља. То је велико уживање и није чудо што велики број људи чезне за њим. Ипак, само у почетку нам може изгледати универзално тачна једноставна једначина: што више секса- више здравља. То је тачно само док је тиме подржан правилан ток животне енергије, прихватање осећања и развој личности. Обрће се у своју супротност ако је секс употребљен као бег од осећања, злоупотребу партнера, начин постизања моћи, заустављање психолошког раста...Зналци, стручњаци који препоручују најприродније и најсавршеније средство за биорегенерацију које постоји, сексуалност, морају да имају на уму нека правила и сазнања психосексологије: профињавање сексуалности, интеграцију са морално-вредносним системом, раст и развој личности и изградњу способности за љубав.

Зашто је у току стални рат полова?

Велики проблем са којим се суочава савремени свет је проблем битке међу половима. Последице су чести разводи, несрећне љубави, остављена деца и депресије. Појам сексуалности је нераздвојив од питања жене и њеног положаја у једној култури јер га својим биолошким функцијама- рађањем, дојењем...не може избећи као мушкарац који се лако може отцепити у менталну сферу. Сходно томе, свесна тога или не, жена је обично сексуално јача од мушкарца. То је биолошки нужно. Њени репродуктивни органи морају да поднесу напор физичког стварања, рађања и подизања деце. Природну и слободну жену данашњи мушкарац тешко може да задовољи. Жена може да има ланчани оргазам а мушкарац не може. Свака жена може имати бар три оргазма један за другима а мушкарац може имати само један. А са мушкарчевим оргазмом жена се подиже и спремна је за следећи оргазам. И онда настају велике тешкоће. Како је даље задовољити? Све то плаши мушкарца и он, свесно или несвесно, ствара стратегије спутавања, омаловажавања, обезвређивања и слуђивања жене која више није ни у шта сигурна. То доводи до ратова између полова уместо да се ради на начинима стварног уједначавања снага и освешћивања. То уједначавање снага се може постићи знањем а не борбом. Пре свега треба знати да је жена сексуално јача од мушкарца, има веће капацитете и потребе зато што је то биолошки нужно. Друго, са мало напора и вежбања, мушкарац може да научи да одлаже ејакулацију. Када мушкарац научи да контролише ејакулацију и да заустави губитак сперме и снаге, жена више није у надмоћном положају. Она се сада суочава са равноправним партнером и више не мора да буде разочаравана, да се мири са сопственим незадовољством и нема више пребацивања кривице ни са једне стране. Мушкарац се више не исцрпљује, не осећа се пониженим, несигурним и не боји се више. Пошто у сексуалном односу не могу победити једно друго, мушкарац и жена постају слободни да се предају једно другоме и да заједно крену путем искрености, сазревања и љубави.

Да ли је могуће "измерити" оргазам и докле се оргазам може усавршити?

Мерења и истраживања нам показују да постоје значајне разлике међу оргазмима, да се разликују врсте контракција, њихово трајање и други параметри. При том, скоро свако мисли да његов доживљај важи за све. На нивоу доживљаја, оргазам је за неке људе само физичко искуство, за неке првенствено енергетско спајање, за неке и емоционално контактирање, отварање срца а за друге је сексуални однос духовно искуство па говоримо о мистичном језгру еротике. Преко потребна интеграција свега тога је ретка али не и немогућа. Обично се сматра да сексуалност има само једну улогу: да омогући продужетак људске врсте. То јесте њена прва улога али заборављају се и остале улоге сексуалности. Друга улога је психолошка добробит уживања, опуштања и психофизиолошка регенерација читавог организма. Трећа улога сексуалности је духовно уздизање и развој свести. Тужно је што обично знамо за прву, другу назиремо а о трећој скоро ништа не знамо. Прве две имају и животиње док је само трећа карактеристична искључиво за људску врсту. Тако основна равна сексуалног понашања и активности – хетеро, хомо, трансексуалност, разне парафилије и перверзије су опште присутне а само најинтезивније позитивно психолошко искуство за које смо као врста способни никако да добије право грађанства код нас. У оквиру оргазма можемо мерити: тип контракција (површне, дубоке, стежуће, избацујуће, мешане...). Такође мери се и размак између контракција. Истраживања показују да како се оргазми развијају, они постају дужи, контракције се дешавају у дубљим нивоима ткива а саме контракције постају измењене и растегнуте. Може се мерити дужина- трајање целог оргазма (прво секунди, минута па и сати), трајање једне контракције, трајање емисионе фазе, трајање ејакулације- све се развојем оргазма продужује у времену. Дужина можданих таласа- истраживања указују да се промене на ЕЕГ-у у продуженом оргазму и екстази врло сличне променама у стању дубоке медитације. Такође долази до уједначавања активности две хемисфере мозга. Остали физиолошки параметри: респирација, срчана активност, мишићна тензија итд. се умирују и побољшавају. Ниво хормона: истраживања показују да се повећава ниво ендорфина у мозгу у развијенијим стадијумима оргазма. Лековит ефекат развоја оргазма се оцртава и у следећем примеру: Наиме, јављао нам се велики број младих жена које су имале проблем са достизањем оргазма. Неке од њих су себе дефинисале као аноргазмичке иако су имале оргазме али су осећале да то није оргазам по њиховој мери. Говориле су да осећају да су њихове болести(депресија, ранице на грлићу материце, хипертензије, болести тироидне жлезде, цисте на јајницима итд.) повезане са тим стањем недостатка јачег оргазма и са инхибицијама. Када смо отворили ток животне енергије и када су ове жене вежбом почеле да достижу надпросечне оргазме, што се могло утврдити објективним мерењима, болести су се углавном изгубиле и оне су постале здраве и задовољне жене. Последице сувише уског схватања сексуалне функције и оргазма се доста спомињу и у стручној литератури. По једном другом истраживању болести бубрега су настајале јер су парови после почетка контракције код жене мислили да је тиме завршен оргазам па су престајали иако је то тек четврти од девет стадијума пуног оргазма, што се обично не зна. Кад су клијенткиње научиле да пређу свих девет, болести бубрега су се повукле и жене су оздравиле. Код мушкараца је био упадљив утицај продуженог оргазма на биорегенерацију и имунитет.

А како и колико се оргазам може продужити? Постоје многи тестови да се објективно провери тренутно стање оргазмичке способности и неке доказано успешне технике за развој оргазма. Један амерички пар професора је развио тзв. ESO (Extended Sexual Orgasm) технику којом се оргазам у року од само неколико месеци може унапредити од просечног (4-12 секунди) до вишеструког или продуженог(од неколико минута до неколико сати). Тачнији подаци су следећи: При почетку примењивања ове технике

крајем двадесетог века, 15% учесника ових програма су успели да продуже оргазам у року од првих месец дана а 30% у року од два или три месеца. Парови који су учили ESO су обични мушкарци и жене. Неки су се првобитно јавили због сексуалних проблема као што је фригидност или импотенција а касније су развили своје могућности далеко изнад уобичајних граница. О тестовима и тој и сличним техникама које су људи унапређивали хиљадама година може бити нешто више речи у следећем чланку ако буде интересовања. Ипак, таква и сличне технике тј, њихова успешност увек зависе и од емоционалне зрелости особе и њеног степена јачине блокада које су врло индивидуалне а нажалост их свако поседује. Оне за последицу имају, између осталих, отежану способност за доживљавање интезивног оргазмицког задовољства. Дакле сексуално сезревање не може се десити без емоционалног јер у суштини потичу из истог извора. И на крају које све врсте оргазма постоје? У својој књизи: "Телесна Психотерапија, До Оргазма и Даље", предложила сам следећу класификацију:

Примитиван оргазам би означавао просто пражњење, више олакшавање него задовољство. Траје око 3-6 секунди.

Незрели оргазам карактерише усредсређеност на себе а занемаривање људскости партнера и постављање према њему као објекту који служи само да задовољи наше потребе. Ову злоупотребу прате разне перверзије и парафилије. Секс представља облик мастурбације. Задовољство се осећа само у гениталном делу а не у целом телу. Траје око 3-10 секунди.

Зрели оргазам доноси много више задовољства. Поред пражњења доноси осећај остварености, љубави, нежности, прихватања и испуњења. Могли бисмо да га дефинишемо као способност препуштања току животне енергије без икаквих кочница, способност потпуног пражњења целокупног сексуалног надражаја кроз невољно пријатно грчење тела што нас оставља са субјективним осећајем веће отворености и љубави према партнеру. Траје око 4-10 секунди.

Продужени оргазам би био прелазна форма између зрелог и развијенијих форми оргазма. Трајања је око неколико минута. На овој тачки се типови контракција значајно мењају код оба пола. Код жене почиње брзим стежућим контракцијама, којима онда следе избацујуће које временом постају спорије и сталније. Код мушкарца после контракција простате и пубококцигеалног мишића следи продужена ејакулација од 20 и више секунди.

Екстатичан оргазам би означавао искуство које нас веровтно чека у даљој еволуцији а које сада доживљавају понеки људи. Они га често описују језиком метафора којим ћемо се и ми морати служити. Екстаза би била најинтезивније, најлепше позитивно психолошко искуство које човек може да доживи. Љубавници се односе једно према другом са великом љубављу и обожавањем медјусобне људскости. Овај оргазам траје од неколико минута до неколико сати. Карактерише га подизање на виши ниво свести.

Недуални оргазам би означавао стање јединства са свим што постоји, достизање Апсолута. Метафорично речено, то је вођење љубави са читавим универзумом.

