



»Biti seksualno narobe in srečen«

V sodobnem svetu smo razpeti: ločili smo spolne organe od preostalega telesa, telo od duha. Prav tako smo v sodobnem svetu izgubili svojo spolno modrost. Živimo v času velike seksualne svobode pa tudi spolne zmede. Spolnost se pojavlja na vsakem koraku in nas vznemirja, hkrati pa povzroča tudi ogromno sramu. To je razumljivo saj večina naših cerkva, sinagog, mošej in templjev na spolnost gleda skozi ozke leče strahu in moralizma. Večina izmed nas zaradi naših spolnih potreb in želja čuti globoko tesnobo, če ne že kar sramu. Celo ljudje z "zdravim" pogledom na spolnost se o svojih seksualnih težavah le s težavo pogovorijo s partnerjem. Partnerju znamo povedati, kje naj nas popraska po hrbtu, veliko bolj zadržani pa smo, ko mu želimo povedati, kje naj se nas dotika "tam." Zadreg, ki ovirajo našo spolnost, bomo lažje premagali, če se bomo zavedali, da je spolnost naravna, in si dovolili celovitejši in bolj zdrav pogled nanjo.

Kaj je narobe seks in kaj je dober seks?

Zelo pogosto vprašanje, ki mi ga zastavijo klienti na terapiji in udeleženci na delavnicah je: «ali je to normalno ali pa ali je to narobe?»

Na to vprašanje ne morem dati pravega odgovora, ker ga ni.

Edine norme ali pa pravila so tista, ki smo si jih sami postavili. Biti "narobe" v seksu pomeni sprejeti in v praksi potrditi, da se seks ne mora vedno začeti in končati na enak način. Seks ne rabi imeti vedno standardni scenarij in enako zaporedje dogajanja. Pri tem ne mislim na različne poze, tehnike in neobičajna mesta same izvedbe (javna mesta). Ali ni ravno seksualna izvedba, ki vedno vžge na enak način istočasno tudi omejenost - prehod v slepo ulico avtomatiziranega dotika in užitka.

Se vam zdi to utopično narobe? Kot nekaj o čemer lahko pišemo, ne moremo pa tega živeti. "Nemogoče je pozabiti večino stvari, ki smo se jih naučili o seksu", pravijo nekateri, vendar ali ne bi bilo absurdno se odpovedati stvarim, sebi ali partnerju, ki nam najbolj odgovarjajo. Da si dopustimo npr., da je včasih oralni seks lahko samo čista igra namesto kirurško natančen in na precizno efikasten načina izzvan orgazem.

To kar daje seksu svežino pravzaprav ni užitek ampak presenečenje in seksualna prisotnost. Kar v tem primeru pomeni, da prvo sloni na mehki meji med erotičnim in vsakodnevnim, seksualnim in neseksualnim, drugo pa je vezano na stik (kontakt) oziroma na komuniciranje želje in vznburjenja.

Seks je vse kar nas vznemirja, ne glede na to ali so in v kakšni meri v to vključeni naši spolni organi. Fluidnost in fleksibilnost poželjenja ali seksualne izvedbe je tisto kar nas ščiti pred prezaščitenoostjo.)

Biti "seksualno narobe" in srečen par morda ne zahteva tako zelo veliko: Malo zaigranosti in pozabljivosti, nekaj bližine in zaupanja ter sprejemanje nepopolnosti. Seks ne mora niti ne more biti vedno super.

Za to kar je dober seks so razlage različne.

Recept za dober seks:)

Pomembna je erotična senzibilnost, način s katerim ena oseba doseže »klik« pri drugi osebi. Ključno je prepuščanje in možnost izključiti vse ostalo. Se pravi biti popolnoma prisoten in se zavedati, da v nekih trenutkih ne obstaja nič drugega kot pa združenje, užitek, povezanost, vznburjenje...

Dober seks prevede, da imata partnerja »nos« za drug drugega, da lahko občutita vznburjenje in užitek drug drugega kar pa samo povečuje njun užitek. Pomaga še določena količina presenečenja in kreativna nesigurnost.

Enostavno povedano, povezanost med partnerjema je najbogatejši in pogosto neizčrpen vir spolnih impulzov. Za razliko od čisto nagonске potrebe za dotikom in fizičnim užitkom, potrebe, ki se pojavlja od časa do časa, je intimnost mnogo bolj stalen in usmerjen izvor spolne motivacije. **Intimnost je, kot vedo ženske bolje od moških, trajna seksualna inspiracija.**

Vesna Jarc je končala študij spec. pedagogike na PF v Ljubljani in študij psihoterapije na Univerzi Sigmunda Freuda (SFU) na Dunaju. Opravila je še dodatne specializacije iz različnih smeri v psihoterapiji in coachingu

Zadnja leta se osredotoča in dela predvsem seksualne terapije, delavnice za posameznike in pare, delavnice komunikacije, delavnice za mamice po porodu ter uči starše kako se z otroki pogovarjati o seksu.

Prav tako je ustanoviteljica projekta Seksovník v sklopu katerega pripravlja radijske in TV rubrike, delavnice ter 3, 7 in 15 dnevne bootcampe za pare in posameznike posebej.. Več informacij lahko najdete na spletni strani www.sexovnik.si ali pokličete, če se želite naročiti na terapijo oz. svetovanje na tel 040 712 027