



SEXFORMACIJA = VAŠA EROTIČNA TRANSFORMACIJA

Seksualna energija je najmočnejša energija. Ona nas je ustvarila in hkrati je to najbolj občutljiva in krhka energija in tukaj smo si vsi ljudje enaki ne glede na spol in kulturološke razlike.

Verjetno vas zanima zakaj sem se odločila pisati kolumno o seksu in sem jo poimenovala sexformacija in kaj je tista dodana vrednost zaradi česar bi jo brali. Pri sexformaciji za ženske je mišljeno kot erotična transformacija, pri moških pa se nanaša seksformacija na erotično edukacijo.

Vsi, tako moški kot ženske se moramo naučiti in sprejeti, da smo različni in da tudi samo seksualnost sprejemamo in vidimo iz različnih zornih kotov. Razumeti je potrebno, da je naše telo kot zemljevid in da ga naš partner po vsej verjetnosti še ne zna brati in da bi nas lažje razumel ga je potrebno voditi skozi to popotovanje. Ali bo to potovanje čudovito in nepozabno pa je odvisno od nas, od tega kako sprejemamo sebe, svoje telo, ali ga sami dovolj poznamo in koliko se znamo prepustiti...

Kot seksualni terapevt se pri delu s klienti vsakodnevno soočam z njihovimi strahovi, predsodki, občutki krivde, greha, gnusa in prezira na tem področju in vedno znova me stisne pri srcu, ko vidim kako zelo globoko v sebi trpijo in nimajo nikogar s komer bi se o tem lahko pogovorili.

Namesto, da bi nam seksualnost, ki je najmočnejša energija, ki nas je ustvarila, povzročala občutke radosti, ugodja, zadovoljstva, svobode, sposobnosti prepuščanja in predanosti, veselja do življenja, ustvarjalnosti ter sprejemanje sebe, nas le-ta frustrira in zatira, kar posledično vpliva na vsa ostala področja v našem življenju. Brez obzira na to koliko znanja imamo, se je potrebno zavedati, da tako moški kot ženske postanemo zelo negotovi kadar gre za področje seksualnosti.

Globoko tlačenje seksualnosti pri posamezniku se bo odražalo na vseh področjih njegovega življenja. Težko se bo počutil svobodnega, srečnega ali pa bo s težavo odkril kaj si pravzaprav sploh želi od življenja. Prav tako se posledice ne bodo kazale samo v njegovem življenju temveč se bodo odražale še na naslednjih generacijah...

Zakaj? Pretežno zaradi neznanja, nepoznavanja in nerazumevanja iz tega področja.

Ta kolumna vam bo dala kratko informacijo o zgodovini in evolucijskem kontekstu naše seksualnosti. Nekaj o genih, hormonih in o tem ali je ženski orgazem morda zaslužen za razvoj človeške vrste. Dala vam bo tudi neke praktične nasvete, vendar ne teh kako krožiti z jezikom in s kakšno brzino navijati bradavice, temveč nasvete, ki se tičejo psihoanatomskega funkcioniranja nekaterih delov (lukenj) v telesu. Nekaj malega še o naši družbi, ki je prilično nenaklonjena kvalitetnemu seksualnemu izobraževanju mladih, še posebej, če je v ozadju verska dogma. In še nekaj o naši zahodni družbi, v kateri je dostopnost do pornografije preoblikovala odnos do telesa in koreografije seksualnega akta.

In sicer, če pogledamo nazaj v zgodovino lahko vidimo, da ljudje spolno občujejo že od pamtiveka in stoletja se ni nič spremenilo na tem področju. 1960 je bila odkrita prva tabletko in trdi se, da je bil to začetek seksualne revolucije. Šele v zadnjih letih je prišlo do največjega napredka na tem področju. Mnoge ženske, ki niso mogle doživljati orgazma, ga zdaj doživljajo. Mnogi starejši ljudje, še posebej moški, lahko sedaj spolno občujejo do 90ih let. Ljudje sedaj že celo govorijo o svojih seksualnih potrebah in kot rezultat tega je posledično tudi večje zadovoljstvo s svojim seksualnim življenjem. Čeprav smo napredovali, je potrebno še veliko narediti na tem področju:

- Kot prvo je veliko ljudi, ki šele začenjajo spolno občevati in jih je potrebno naučiti kako to delati.
- Kot drugo jih obstoja ogromno (milijone), ki še vedno seksajo na način kot so to počeli jamski moški in ženske v kameni dobi.
- In na koncu, večina še vedno verjame v številne destruktivne seksualne mite, ne glede na številne izdane knjige s tovrstno tematiko..

Način s katerim se ljudje učijo o seksu je ozko povezan z načinom s katerim dobivajo informacije o seksu.

Pa vas sedaj vprašam: **»Kje vas je večina dobila informacije o seksu?«**

Nekaj ste se naučili od staršev, nekaj v šoli. Ravno zaradi tega je večina informacij doprla do vas prej preden ste jih bili pripravljeni uporabiti in niso imele za vas nekega velikega pomena takrat. Kasneje, ko ste okušali čare seksa ste zagotovo čutili potrebo po pretvarjanju. Kot, da že vse veste in verjetno oboje niste prej dovolj dobro spremljali, da bi vedeli kaj narediti v danem trenutku. Ravno zaradi te zanke (kavelj22) se zdi, da je težko imeti dober seks - dobite informacije preden jih potrebujete in pozabite kaj ste se naučili. ko jih resnično potrebujete. Ali pa toliko pobrkate dejstva, da vam nič ne pomaga.

Ta kolumna je narejena predvsem zaradi naše (vaše) dobrobiti in širjenje tega kar nam vedno primanjkuje – razumevanja in podpore. In spodbujala vas bo, da brez obzira na leta, okoliščine in pogoje še naprej raziskujete....

Predvsem pa upam, da vam bo pomagala, da se osvobodite uteži predsodkov in nesigurnosti, da vprašate, če vas nekaj zanima in da ne obsojate, če drugi vprašajo.

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