

## Kolumna SEXFORMACIJA



### Ali konec »medenih mesecev« pomeni manj seksa?!

**Prava ljubezen ne zahteva popolnosti, temveč pravzaprav sprejema nepopolnost**

Zaljubljenost sproži izločanje obilnice hormonov, ki začasno znižajo raven stresa. Hormoni so kemični kurirji, ki delujejo kot nekakšen katalizator za kemične spremembe na celični ravni in vplivajo na rast, razpoloženje, razvoj in energijo. Kadar smo zaljubljeni se počutimo, kot da je cel svet naš, ker smo polni energije, navdušeni in evforični. Navdušeni in polni strasti smo do svoje nove ljubezni in zato smo tudi veliko bolj velikodušni pri sprejemanju ali spregledanju medsebojnih razlik. V začetni fazi zaljubljenosti se trudimo in želimo podpreti partnerjeve potrebe. Pri moškem skrb za partnerko sproža posebne hormone, pri ženski pa to, da nekdo skrbi zanjo, stimulira spet druge hormone. Ker je v začetku odnosa teh hormonov v izobilju, kar posledično vpliva tudi na pogostost spolnih odnosov, se stres vsakodnevnega življenja porazgubi. Ko pa to mine, nastopi domačnost in rutina in raven hormonov dobrega počutja in strasti se začne nižati.

Začetno navdušenje moškega in motivacija ob izzivu pridobivanja ženske mu samodejno vzpodbudi proizvodnjo testosterona, ki prispeva k moškemu občutju blaginje in moči. Ko je njegova raven testosterona normalna, je v pogonu in je tudi bolj pozoren do partnerke, ker ga hkrati tudi bolj privlači. Ko pa pride do rutine in se izziv v odnosu zmanjša, se zmanjša tudi raven testosterona. Tako se »medeni meseci« končajo in moški išče načine, kako vzpodbuditi višje ravni testosterona. Delo zunaj doma mu skoraj vedno pomaga priskrbeti nove izzive, ki pritegnejo zanimanje moškega in dvigne njegovo raven testosterona. Moška izguba strasti se pojavi na biološki ravni, ko naredi premik iz začaranosti v odnosu nazaj k osredotočenosti na delo.

Kadar ženska svojega partnerja spozna in se z njim počuti varno, pride do povečanja proizvodnje oksitocina, poznanega kot hormona ljubezni in navezanosti. Tako kot se moški odziva na raven testosterona, se tudi ženska odziva na dvig oksitocina in izkuša več energije, sreče prožnosti in privlačnosti do partnerja. Žal pa, ko se ustalita v resničnosti in ko njena pričakovanja niso vedno izpolnjena in preneha domnevati, da bodo vse njene potrebe izpolnjene, pa to posledično vpliva na zmanjšanje zaupanja, upanja in optimizma in vse to zmanjša njeno raven oksitocina. Ko pa ima nizko raven oksitocina, posledično ni želje po spolnosti in je istočasno zmanjšana tudi možnost doživljanja orgazma.

Ko izgine začetna čarobnost, ženska, da bi to priklicala nazaj, začne dajati v odnos več, ker to poveča proizvodnjo oksitocina. Ker pa na njene napore z njegove strani ni odziva in ni poplačana, sčasoma izubi voljo in motivacijo, da bi dajala več. Njegova odmaknjenost in njena povečana pozornost na njuno pomanjkanje povezanosti neizogibno kopiči napetost v odnosu in zmanjšuje poželenje.

***Parom, ki imajo težave s komunikacijo povezano s spolnostjo priporočam uporabo tehnike neverbalne komunikacije.***

Uporaba neverbalne komunikacije kot uvod v seksualen ples je lahko odličen način, da eliminiramo morebitno zavrnitev in s tem prizadenemo partnerja. Dopusča drugi osebi dovolj časa, da opazi in se čustveno pripravi na kasnejšo spolnost. Prav tako lahko spodbudi žensko poželenje medtem, ko se vznemirjena veseli romantičnega večera, kajti ravno to pričakovanje poveča izločanje oksitocina.

Kar razlikuje povprečno spolnost od odličnega seksa je ljubezen. Bolj, ko boste partnerja dobro poznali in skupaj z njim rastli skozi intimnost in ljubezen, večjo možnost boste imeli da bo vajina spolnost še dolgo uspešna in zdrava.

#### Tehniko treh sveč:

Dve sta enake velikosti, vsaka je za enega partnerja, tretja pa je večja ali pa druge barve. V kolikor ste razpoloženi za spolnost, prižgete svojo svečo in s tem daste partnerju vedeti, da si ga želite. Če bo vaš partner videl prižgano svečo in če ni razpoložen-a za spolnost ta večer bo zadostoval tudi en kratek in hiter seks. Na to bo odgovoril tako, da bo prižgal svojo svečo. V kolikor pa partner vidi vašo svečo prižgano in si zaželi daljše in bolj intimne spolnosti bo prižgal svojo svečo in še velikoo svečo na sredini.

Tehnika sveč spoštuje žensko potrebo, da si vzame čas, da se splnoo vzburi. Je prav tako odličen način, da se skozi igrivostjo spravimo v pravo razpoloženje. Če pa se to ne zgodi omogoča samo prisotnost in biti del vzburljenja pri partnerja, neglede na to ali dosežemo orgazem ali ne. Vsekakor pa odstrani pritisk ali strah pred zavrnitvijo.

Ta tehnika resnično in uspešno deluje pri večini ljudi. Poleg tega ste dodali še čar prižganih sveč za občutek romantike. Pozorni bodite, da se dobro pripravite in po možnosti poskrbite še za večerjo ob svečah, masažo telesa rože itd.

Kar razlikuje povprečno spolnost od odličnega seksa je ljubezen. Bolj ko boste partnerja dobro poznali in skupaj z njim rastle skozi intimnost in ljubezen, večjo možnost boste imeli da bo vajina spolnost še dolgo uspešna in zdrava.

**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](http://www.sexovnik.si) ali pokličete na tel. 040 712 027