



»SEXSOVNIK → Naj bo seks igriv «

"Če bi bil seks zabaven bi prostitucija izginila iz sveta."

Osho

Napisala: Vesna Jarc

Fotografija: Barbara Imenšek

Nedavna študija je pokazala, da je igrivost ena izmed najbolj zaželenih značajskih potez v partnerskem odnosu, tako pri moških kot tudi pri ženskah. Sem se vključuje smisel za humor, igrivo obnašanje in navdušenje ter spoštovanje. Raziskava je tudi pokazala, da je prav igrivost ena izmed najbolj zaželenih lastnost, ki se iščejo v dolgoročnih zvezah.

Pa vendarle se ljudje ne znamo igrati. V medsebojnem odnosu lahko tako zelo hitro zdrsne v rutino in ponavljanje. Pa ne samo to. Na seks gledamo preveč resno in smo fokusirani samo na cilj (orgazem) in hitro pozabimo, da lahko med potjo tudi uživamo, se šalimo ter igramo, še posebej zato, ker tako sama pot postane bolj pestra in zanimiva. Humor pa lahko začini naše spolno življenje in olajša doživljanje orgazmov in najboljši seks se ponavadi zgodi, ko ljubimca drug drugega v postelji nasmejita in tako nehote zdrsne v izobilja užitka.

Ali se spomnite kdaj ste se nazadnje igrali? Kje ste se igrali?
V osnovni šoli ali pa eno od družabnih iger na družinski zabavi?

Kdaj pa ste se nazadnje igrali s svojim partnerjem?
In kje...?
V spalnici?!?

Seveda govorim o igricah znotraj odnosa. Ta igrivost se bo hitro razširila tudi na druge vidike vašega odnosa. Dobro je poznano dejstvo, da so si pari z zadovoljujočim seksualnim življenjem bližje tudi na drugih področjih znotraj svojega odnosa. Igriva spalnica pomeni tudi igriv in zdrav odnos. Poimenovala sem jo Sexovnik, ki je tudi nosilno ime za projekt igrivosti in izobraževanja (bootcampi za pare in posameznike, delavnice ter šolo seksualnega opismenjevanja). Besedo sem razvila iz besede peskovnik in seks in govori o tem, da kot majhni smo se igrali v peskovniku otroške igrice, sedaj pa, ko smo odrasli, se moramo tudi igrati, vendar tokrat v sexovniku, kjer uporabljamo drugačne igračke in se gremo tudi drugačne igrice ;-)

Pari, ki pridejo na terapijo se pogosto pritožujejo nad pomanjkanjem želje in interesa. Pravijo, da ni več tiste strasti in vznburjenosti, ki je bila nekoč prisotna in kaj hitro je opaziti naveličanost. »Vse ostalo je ok,« pravijo, »samo ta presneti seks!« Vendar pa je ravno to ključ za težave, ki so načele odnos.

Kaj se je zgodilo? Velikokrat pravzaprav nič posebnega, zapletli so se v vsakodnevne obveznosti in padli pod vpliv danes vseprisotnega stresa in negativnosti ter se pozabili pogovarjati. Pogovarjat o svojih potrebah, željah in pričakovanjih. Nehali so se igrati in prilivati olje obćudovanja na ogenj poželjenja in ogenj je začel počasi ugašati ter nemalokrat tudi ugasnil.

Žal se točno to dogaja z večino zvez. Spoznavate se in se zaljubite. Kot zaljubljeni si zelo prizadevate, da bi drugega razveseljevali, skrbite za svojo zunanost, da bi drugemu ugajali, in se domislite marsičesa, marsikatero igrice, da bi drugemu pripravili lep doživljaj. Nato čez nekaj časa, se še bolj zbližate in se preselite v skupno stanovanje. Takrat pa se začne razmerje krhati, čeprav tega še niti ne opazite. Pomislite samo na to, koliko izrazov obćudovanja ste bili deležni v začetku razmerja. Pa zdaj? Ali si v začetku niste posebej prizadevali za svojo zunanost in se domislili česa romantičnega ali igrivega? Pa zdaj?

Prvi korak ali prva domača naloga, ki jo pari dobijo na terapiji je ponovna in obvezna uvedba različnih, tudi nagajivih znamenkov, da začnemo ponovno obujati igrivost. Kajti ljudje smo po naravi igrivi, seveda kadar si dovolimo, da spustimo svojega svobodnega otroka na plano. In sicer v smislu, da se radi šalimo, norčujemo, igramo oz. počnemo norije in to nas polni z energijo. Čim ubijemo svobodnega otroka v sebi, postanemo preveč resni, kritični in zaskrbljeni ter pozabimo na igrivost. Pri odraslih naj bi bila igra in igrivost predvsem razvedrilo in sprostitiv. Pari, ki se igrajo skupaj in vključijo seksualne igrice v svoj ljubezenski odnos, z lahkoto obdržijo svežino le-tega. Kaj bi lahko bilo bolj seksi od tega?

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