



»Skrivnost ženstvenosti«

KAJ JE SEKSUALNO ZAŽELJENO?

1.del

Ko se ženska zaveda sebe, svoje lepote in lepote svojega ženskega telesa takšnega kot je, ne pa nekakšnega ideala, ki ga oglašujejo mediji, takrat se zaveda tudi svoje ženstvenosti in seksualnosti ter je pripravljena na ljubezen z moškim. Ženska energija privlači moško energijo. Samo takšna ima možnost, da kot poseben magnet, pritegne moškega na višku seksualne moči in tako spojena preideta ukočenost in dušenje seksualne energije t.i. moderne dobe.

Napisala; Vesna Jarc

Velika prednost pri delu z ljudmi je, da lahko razmišljam o tem kaj so oni storili zame in kaj sem se naučila od njih. Moje zanimanje za seksualno terapijo se je pojavilo, ko sem že nekaj let delala psihoterapijo in opazovala pare, predvsem pa ženske kako na marajo svojih teles, svoje ženstvenosti in seksualnosti. Kako se prav zaradi tega zapletajo v odnosih in koliko gnusa in prezira je povezanega s tem.

Obstajajo trenutki, ko sem zelo zadovoljna s seboj, ker sem klientki predlagala nekaj kar ji bo pomagalo pri boljšem sprejemanju sebe ali kako naj npr. partnerja kreativno napelje, da bo prekinil molk med seksom. Včasih se mi ideje zdijo genialne in sem prepričana, da jim bodo pomagale, potem pa slišim, da jim je pomagalo nekaj, kar sem samo mimogrede omenila. Čeprav lahko to včasih postane frustrirajoče, pa bi lahko brez tega elementa nepredvidljivosti, delo s klienti dokaj hitro postalo dolgočasna rutina in sejem nečimrnosti. Naučila sem se kako hitro lahko pomembnost komunikacije precenimo ali podcenimo in da pomanjkanje seksualne želje ali celo odpor do seksa velikokrat dolgujemo rigidnemu definiranju kaj seks je in kako mora izgledati ter da obstajajo tudi pari, ki srečno živijo skupaj brez seksualne kemije.

Razmišljam o telesu, o seksualnem telesu in o tem kaj je tisto kar nas privlači na drugih. Obstajata dve dimenziji telesne privlačnosti, katerega prepletanja se velikokrat ne zavedamo. Prva dimenzija je tista osebna v kateri nas oči, ušesa in nos vodijo k zaželenemu. Druga dimenzija je kulturna, ki je skrita v ozadju naše izbire. To kar prepoznamo kot nekaj seksipilnega ni posledica neke mistične ali romantične notranje sile, ki nas potiska v naročje osebe, ki nam je »usojena«, ampak je posledica kulturnih norm. Tukaj mislim na to, kako se učimo želeti tisto kar nam družba določa, kot tudi kaj je seksualno zaželeno, še preden pridemo v puberteto. Medtem je privlačno telo postalo nekaj zelo resnega saj zahteva težko delo, odrekanje in precejšnjo finančno investicijo. Seksipil je postal danes obsesija in to do te mere, da obstoja vedno več staršev, ki so pripravljene podpreti svojo hči v želji da si poveča prsi, ker naj bi s tem vzpostavila zdrav odnos do svojega telesa. Kako za vruga smo se znašli v takšni situaciji? Kje so tisti časi v katerih sta bila naravnost in seksualna privlačnost enakovredna in gola koža – ne push up modrčki in tangice – pa vrhunec seksapila?

Kaj pravzaprav še je danes »naravno«?

Tehnologija, od estetske kirurgije do tablet za erekcijo, daje iluzijo, da lahko imamo vse pod kontrolo, tudi lastno telo, poželenje in seks. Sicer tisti, ki so to poskušali vedo povedati, da kontrola pogosto ubija tako željo kot seks. Ranljivost in golota sta cena, ki jo moramo plačati za prepuščanje užitku- cena, ki je danes, v dobi neobstoječe ali redke intimnosti, večja kot kdaj koli prej. Morda pa so današnja telesa, ki so tako pazljivo dizajnirana, depilirana in zapakirana v tesna in po možnosti dizajnerska oblačila, samo poskus, da se zaščitimo pred razočaranjem? Poskus, da si navlečemo oklep, ki nas pretvarja v poliran seksualni stroj, da bi se izognili ranljivosti seksualnega odpiranja?

Ali ste opazili kako mediji gledajo na žensko z moškimi očmi, ko jo prikazujejo kot erotizirano bitje? V takšnem svetu malih in velikih ekranov, izložb in naslovnih, ženske odraščajo ter poistovetijo senzualnost in erotičnost z ženskim telesom, videzom in obnašanjem. In tako in na takšen način postaja žensko telo privlačno moškim in ženskam. Ženski biseksualni potencial, če sploh obstaja, dolgujemo medijski senzaciji.

Paradoksalnost se kaže v tem, da so še pred sto leti naše prababice in pradedki verjeli, da je moški nosilec civilizacije, ženska pa dedič narave. Celo zakon, ki je samo moškim dajal pravico do glasovanja, je slonel na

ideji, ki trdi, da je moški razum proizvod kulture, ženska neracionalnost pa je dediščina »divje« narave. Vendar pa se danes vloge zdijo obrnjene, vsaj kar se seksualnosti tiče. Razne raziskave nakazujejo, da je moška seksualnost bistveno močnejše biološko določena kot pa ženska. To kar je za moškega nujnost, bi lahko bilo za žensko mamljiva, nikakor pa ne edina možnost

»Skrivnost ženstvenosti«

ŽENSKO TELO

2. del

Ali so ženske nagnjene k temu, da ne marajo svojega telesa...in zakaj?

Čemu sram in nesvoboda. Ljubezen do telesa je, po zakonu polarnosti ženskega in moškega dela v nas, naša mati. Od našega najzgodnejšega odnosa s materjo je odvisno koliko imamo rade sebe, svoje telo, še posebej tiste dele, ki nas delajo ženske. Vse to pa je tudi osnova drugih sposobnosti kot je odpiranje, sprejemanje, dajanje...vloga soproge, ljubimke, matere, akta rojevanja in dojenja.

Seksualni akt je bistvo življenja. Dogaja se iz oči v oči s smrtjo, ker že s samim svojim obstojem smrt povzroča nujnost seksualnosti hkrati pa tudi razkriva lastno minljivost. Rojstvo je tesno povezano s seksualnostjo, seksualnost pa spet z življenjem in smrtjo. Rezultat moderne oz. t.i. moderni pogled na svet in življenje so nas pripeljali do tega, da živimo v času udomačene seksualnosti. Ukrotili smo jo in od hudournika napravili kanal skozi katerega voda skoraj ne teče več, ker jo želimo imeti ves čas pod kontrolo. S tem smo ji odstranili vso veličino in prav tako posledice le te.

V današnjem svetu dominirajo popačeni sistemi vrednot, grabežljivost in strah. In to ne neki mali strah, ali strah pred smrtjo, temveč pravzaprav strah do življenja, se pravi strah pred ženo- materjo. Ta isti strah, ki je nekoč privedel do veličastnih junaštev na bojnem polju in omalovaževanju vrednosti žene in matere.

Danes smo udeleženci in priče razvoja te dinamike, ki je v prejšnjem veku nastavila pogoje za nastanek gibanja ženske emancipacije, za seksualno evolucijo itd. Ravno odvzem volilne pravice pripelje žensko do upora in borbe za enakopravnost. Vendar se borba vodi na »bojnem polju« patriahalne kulture in jang energije, se pravi z istimi sredstvi proti katerim se bori. In tako ženska na eni strani dobi bitko, po drugi strani pa izgublja vojno. S tako imenovano emancipacijo dobi navidezno enakopravnost, z njo pa nove naloge in obveznosti. Dobi pravico do izobraževanja in zaposlitve in tako postane vedno bolj samostojna. Vendar pa ne zapušča stare vloge žene in matere, ki skrbi za družino in otroke, rojeva, daje in podaljšuje življenje.. Se pravi, da istočasno postane žrtev svoje »emancipacije«, ker sedaj ima dve vloge: vlogo »moškega« , katerega naloga je, da skrbi za materialno plat preživetja družine in še svojo staro vlogo žene.

Kot posledica vsega tega se moški in oče počuti vse bolj nepotrebne v lastni družini. Še do včeraj razvajanje v Hotelu MAMA, nadaljuje in živi skoraj na isti način v Hotelu ŽENA. Ker velikokrat iz velike ljubezni žena rada vse prevzame nase. Hiti v službo, od tam domov. Daje se do zadnjega diha, do popolne izčrpanosti in večje, ko je njeno dajanje, bolj se moški nezavedno počuti zapostavljenega in nepotrebne in išče rešitev v poslu, v manjših ali večjih avanturah, alkoholu...

Kako to preseči?

Spet je ženska tista, ki ima ključ v svojih rokah ;-)

Tako, da preda del odgovornosti moškemu. S tem mu povrne del dostojanstva in občutka, da je pomemben del družine, sebi pa s tem omogoči več časa zase.

Biti ženska je danes vedno večji izziv, ker se mora prilagajati moškemu principu. Kar pomeni polno akcije napetosti, stresa in intenzitete in mora biti čvrsta in prodorna kot moški, da se lahko uspešno prebije. Istočasno pa bi morala uživati v svoji ženstvenosti, nežnosti in mehko. Za mnoge ženske danes to ostaja v domeni neuresničljivih želja in sanj. Pogostokrat ravno zaradi tega, ker se to pozabi ali pa je potlačeno zavedanje o tem, da je za nastajanje ženskih čustev in seksualnosti nujno potrebno ohraniti ženstvenost, to pa se ne zgodi tako enostavno in samo po sebi razumljivo v okolju, ki je obdano z moško energijo. V prilog temu še gredo nenaravne in izkrivljene slike o ženski seksualnosti, ki vladajo kot splošno sprejete norme v naši družbi, ki ji dominirajo moška energija

»Skrivnost ženstvenosti« 3.del

TEMELJI ŽENSKSE SEKSUALNOSTI

Temelji ženske seksualnosti se nahajajo na drugi strani našega polarnega obstoja, tam kjer razum nima pristopa, logično razmišljanje odpove in naučene slike o tem kako bi morala izgledati ženska ženstvenost, ženska seksualnost ali orgazem- izginejo kot milni mehurčki. Potencial ženstvenosti je bil in ostaja skrivnost, ki se ne more opisati z besedami, ker se mora občutiti in doživeti tako kot ljubezen.

Uspešne ženske v današnji družbi so tiste, ki so se prilagodile moškemu principu. Imajo zelo razvit in preračunan razum, ekstravertirano osebnost, sposobnost analitičnega razmišljanja, dovolj strokovnega znanja... Toliko moških lastnosti se lahko razvije samo na račun bistva ženskosti.

In tako, počasi pa vendar sigurno ženska, ki se do svoje ženstvenosti ne obnaša z veliko ljubezni, predanosti in odločnosti, temveč jo zelo pogosto zaničuje in se ji odpoveduje, kot da nima pravice, da je ženstvena, seksualna, da resnično uživa in da se popolnoma prepusti in preda, izgublja kontrolo z bistvom svoje ženstvenosti in dostopom do svoje ženske moči.

Brez svojih ženskih temeljev se ženska počuti nesigurna in prazna in išče zamenjavo v bleščavem soju površnosti (kot v holivudskih filmih), kar jo pripelje do tega, da živi površinsko življenje pod vplivom zunanjih dražljajev, analize in razuma.

Prvi korak k ženskemu bistvu je ljubezen do same sebe in sprejemanju sebe takšna kot sem, sem ok, pa čeprav je splošno sprejemljivo mnenje, da je egoistično ljubiti sebe. Eden od glavnih elementov ljubezni je, da se ponovno naučimo ljubiti sebe, z vsem kar smo – s svojimi lepimi in manj lepimi stranmi, s tem na kar smo ponosni, ali pa s tem kar nas moti in se s tem ne želimo soočiti. Šele takrat, ko se vzljubimo smo sposobni ljubiti tudi drugega in se prepustiti, da nas tudi drugi ljubijo točno takšne kot smo.

Vsega tega pa se najbolje naučimo v naši primarni družini, če imamo srečo.

Ko ljubimo sebe, se nam odpira pot harmonije s sabo in svetom okoli nas. S tem pa tudi dobimo sposobnost, da partnerja ljubimo odprtih oči, točno takšnega kot je, ne več slepo zaljubljeni – namesto v partnerja – ampak v lastno projekcijo slike, ki bi morala biti naš partner.

Ženstvenosti se ne da doseči s treniranjem ali jo zgraditi. To je stanje, ki se živi in se uživa v njem. Morda se zdi paradoksalno, vendar bolj, ko se ženska trudi, da napravi nekaj za svojo ženstvenost, vse bolj se od nje oddaljuje. Ženstvenost se najbolje razvija v miru in tišini, v meditaciji in doslednem zdravljenju svoje ženske seksualnosti.

Pomembno vlogo igra ljubezen do svojega telesa in sprejemanje svojega telesa, takšnega kot je, ljubezen do svoje kože, lic, predvsem pa ljubezen do vseh delov ženskega telesa, ki so posebljanje ženstvenosti. Do dojk, kolkov, genitalnih in reproduktivnih organov, vagine in maternice. Maternica je središče ženske seksualnosti, njen najbolj pomemben organ, pa čeprav so ženske velikokrat začudene nad tem kakšno vezo ima njihova maternica z njihovo seksualnostjo.

Še bolj zgrožujoča je novica, da se skoraj vsaki tretji ženski z operativnim posegom odstrani njena maternica, velikokrat kot izgovor za preventivo raka materničnega vratu. Z medijskim nastopom zvezdnice Angeline Jolly je to še samo podkrepilo dejstvo, da prihaja nova ekonomska veja, ki bo živela od dejstva, da gre v smeri t.i. preventive odstranjevanja dojk. Enega izmed najbolj pomembnih organov ženstvenosti, materinstva in ženske seksualnosti. Če nič drugega nam to jasno pokaže zaskrbljujočo sliko v kateri se nahaja naša družba. Kar pomeni, da bi morala biti ena od pomembnih nalog v smeri jačanja ženske seksualnosti, boljši odnos do spodnjega dela našega telesa. Da se maternica zaceli od starih ran in kolektivnega bremena, da bi se ta dragocenost mogla ponovno občutiti, uporabljati in živeti kot izvor občutij in življenja.

Ko se ženska zaveda sebe, svoje lepote in lepote svojega ženskega telesa takšnega kot je, ne pa nekakšnega ideala, ki ga oglašujejo mediji, takrat se zaveda tudi svoje ženstvenosti in seksualnosti ter je pripravljena na ljubezen z moškim. Ženska energija privlači moško energijo. Samo takšna ima možnost, da kot poseben magnet pritegne moškega na višku seksualne moči in tako spojena preideta ukočenost in dušenje seksualne energije t.i. moderne dobe.

5 skrivnosti ženstvenosti

1. Ljubezen do samega sebe, do svojega telesa in sprejemanje svojega telesa takšnega kot je
2. Zavedanje sebe in sprejemanje svoje lepote in sebe z lepimi in manj lepimi stvarmi
3. Sprejemanje svoje seksualne energije/ erotičnosti in znati v njej uživati in se ji prepustiti
4. Znati dajati in sprejemati ter se znati prepustiti
5. Biti samozavestna in hkrati uživati v svoji ženstvenosti, nežnosti in mehko

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