

Klub zadovoljstva

KARTOGRAFIJA UŽITKA

NAKLADNIK

Poetika j.d.o.o.

Božidara Rašice 1, Zagreb

www.poetika.eu

ZA NAKLADNIKA

Katarina Uskoković

UREDNIK

Davor Uskoković

PRIJEVOD

Saša Kralj

LEKTURA

Mirjana Paić-Jurinić

GRAFIČKO OBLIKOVANJE

Beker

TISAK

Znanje d.o.o.

Zagreb, travanj 2023.

NASLOV IZVORNIKA

Jüne Plä

Jouissance Club: *Une cartographie du plaisir*

Copyright © Hachette Livre (Marabout), Paris 2020

Ilustracije © Jüne Plä

© za hrvatsko izdanje Poetika j.d.o.o., 2022.

Sva prava pridržana. Ova je knjiga zaštićena autorskim pravima i ne smije se ni djelomično reproducirati, pohraniti u sustavu za reproduciranje, niti prenositi u bilo kojem obliku i na bilo koji način bez pisanog dopuštenja izdavača.

ISBN 978-953-8481-03-1

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem _____.



JÜNE PLĀ

Klub zadovoljstva

KARTOGRAFIJA UŽITKA

POETIKA

Sadržaj

Predgovor	9
Dobrodošli u klub	11
Upoznaj svoje intimno područje	27
Tajne vulve	31
Tajne penisa	75
Dakle, fukamo se?	103
Zone užitka kod Stvarčice	105
Zone užitka kod Alatke	175
Uniseks	227
Vrijeme je za zaključak	247
Zahvale	249

Za Takumi

“Let’s talk about sex, baby
Let’s talk about you and me
Let’s talk about all the good things
And the bad things that may be
Let’s talk about sex”

Salt-N-Pepa

Predgovor

Seksualnost je tema o kojoj se ne govori. Ipak, prisutna je posvuda: u novinama, na televiziji, na večerama s prijateljima, no često su to riječi koje prikrivaju, skrivaju i prešućuju kompleksne i jedinstvene razgovore.

Ne postoje tečajevi za seksualno obrazovanje, seksualna revolucija nije se dogodila. Olovna kapa i dalje je tu, olovna kapa koja je *cool* i puna sarkazma, ona je tu da potvrdi jednoobraznost postupaka i užitaka. Sve ostalo, ono drukčije, nepoznato, to ne postoji. Štoviše: sve ostalo možemo smatrati smiješnim. Seksualnost je područje na kojem je moguće biti opresivan i normativan, a u isti mah izgledati oslobođeno. Nalazimo se na početku istraživanja naših seksualnosti; postoji tisuću načina davanja i primanja užitka, ali i tisuću ritmova, tisuću periodizacija. Nijedna nije vrednija od druge. Nema ocjenjivanja, nema natjecanja.

Srećom, sadašnjost je obećavajuća. Knjige poput ove pridonose izgradnji uzbudljive i informirane seksualne budućnosti, jer nema užitka bez znanja, seksualnost nije urođena, a osim toga, prepuna je klišeja i nametnutih predodžbi. Mi ne poznajemo svoje tijelo,

ne poznajemo tijelo svojih partnera. To se treba promijeniti. Seksualna revolucija koja je u tijeku događa se preko društvenih mreža, preko Instagram računa kao što je Klub zadovoljstva, Jo-uissance Club, jer to su mjesta na kojima se različiti glasovi mogu neometano izraziti. Oni informiraju milijune žena i muškaraca koji žive pod jarmom seksualne neobrazovanosti, ili pogrešnog seksualnog obrazovanja, gdje su uloge strogo određene i gdje nema slobode. A užitak je tako rijedak.

Potrebni su nam glasovi koji više ne dolaze iz institucija i od profesionalaca, nego od svakog pojedinca. Od svih onih koji istražuju i predlažu ideje i rješenja, od svih onih koji osmišljavaju i zamišljaju ravnopravnu, feminističku i zaprepašujuću seksualnost.

Martin Page

Autor *Au-delà de la pénétration* ("Više od penetracije"), Monstrograph, 2019.

Dobrodošli u klub



Velika ti hvala, prijatelju, prijateljice na kupnji ove knjige. Činjenica da je držiš u rukama pokazuje da si dobra osoba: zaslužuješ bogat seksualni život i veliku pusu.

Zovem se Jüne (izgovara se na francuski način, Žün, a ne Džun, pazi!). Od malih nogu obožavam crtati i (kakve li zgodne slučajnosti) to sam pretvorila u svoj posao, tako da sam danas dizajnerica likova za videoigre. Odrasla sam na čistom zraku na brežuljcima Provanse, u okolici Marseillea, najljepšeg grada na svijetu (ali istodobno jako seksističkog).

Dugo mi je trebalo da shvatim kako “feminizam” nije prosta riječ i da žena zaslužuje jednako uvažavanje kao muškarac. Zbog mentalnih predrasuda, poput: “one ne znaju voziti”, “trčiš kao curica”, “nisu bez razloga svi geniji muškarci”, “pomogni majci u kući” i drugih mizoginih pošalica, ja sam stvarno bila uvjerena da smo inferiorne na svim poljima. Štoviše, čak sam nesvjesno sudjelovala u razvijanju takvog pogleda na stvari, napadajući feministice... Jer mi je, naime, bila nepojmljiva sama ideja da budem “feministica”... Nisam željela dobiti etiketu “histerične”, znate. S druge strane, iako mi je to ponekad teško priznati, duboko sam uvjerena da su muškarci s kojima sam se susretala na svom putu također bili žrtve patrijarhata.

Da, treba ići do kraja, treba vikati, bjesnjeti i spaliti naslijeđene tvrdokorne ideje. Sada poštujem borbu onih koje su se usudile glasno i jasno viknuti nešto što ljudi ne žele čuti, divim se njihovoj hrabrosti i snazi. Volim nas zamišljati kao veliki tim, sa svim potrebnim metodama pomoću kojih ćemo stići do cilja. U tom timu, istina, sebe vidim u sredini terena kao organizatoricu napada... Zato što vjerujem da katkada blagost i dobronamjernost, sjedinjene s pobunom, mogu i okorjelog nezalicu navesti da promijeni mišljenje. Dakle, evo: ja sam feministica, zagovornica feminizma koji vjeruje u ljudskost, u čovjekovu dobrotu, u kolektivnu inteligenciju. I da budem potpuno iskrena, ne znam kako se možemo izvući ako ne ujedinito sve naše snage. Stoga moj feminizam nije samo borba jedne žene za sve žene, on se s vremenom razvio, tako da bi možda točnije bilo govoriti o “humanizmu”... Ali, ostajem pri tome da biti feministica znači boriti se protiv svakog oblika diskriminacije. Ja se ne borim samo za cisrodne žene (da, možda ne znate, ali ako ste rođeni s vaginom i ako ste potvrdili ženski rod koji vam je pripisan rođenjem, to znači da ste cisrodni). Ne želim uvoditi hijerarhiju među borbama. Sve su bitke važne. Kazati suprotno, značilo bi potvrditi da je određena kategorija osoba (u ovom slučaju manjine) još uvijek inferiorna. Fuj.

Bolji smo od toga. Ne želim pripadati onima koji/koje manjine čine nevidljivima, govoreći da “njihova borba može malo pričekati”, da “ne spada u prioritete”, da “ima važnijih stvari” itd.

Ja se zato katkada loše postavim, pogriješim, da, ali malo-pomalo učim se davati prednost ljudskosti, vrlo jednostavno... Ne samo jednoj kategoriji ljudi. Jer, napokon, svi se borimo protiv istih stvari: protiv nejednakosti.

Moj je feminizam dakle uključiv u širem smislu riječi, a to podrazumijeva da nije važan tvoj rod, tvoja seksualna orijentacija, stanje na tvom bankovnom računu, tvoja nacionalnost i broj zdravstvenog osiguranja, jer ti zaslužuješ poštovanje kao svoje temeljno pravo.

Znaš, vezano za rod, čitajući knjigu primijetit ćeš da svoje likove nazivam smiješnim nadimcima. Alatka, Stvarčica i Ononešto namjerno su rodno neodređeni, jer iako je svijet izgrađen na binarnom modelu te postoji uvriježeno mišljenje da muškarac ima penis a žena vaginu, postoje i interspolne osobe, transrodne osobe, rodno nebinarne osobe, osobe fluidnog roda, nerodne osobe, osobe koje se pronalaze u više kategorija itd. Dolazi do prave zbrke te se uvlači sumnja u uvriježena vjerovanja... Transidentiteti su slabo vidljivi jer se radi o manjini, ali to ne znači da takve osobe ne postoje. Željela bih da se svi ljudi osjećaju ugodno i da se zabavljaju. Dakle, u ovoj knjizi Alatka ima penis, Stvarčica ima vaginu, a Ononešto može biti oboje. Kužiš?

Uz feminizam, imam još jednu strast, a to je seks. Da. Trebalo mi je dugo da to uspijem izgovoriti bez srama, jer kao što znaš, žena koja voli seks unosi nered, to je kurva koja prenosi spolne bolesti. Naravno da je to pogrešno, nikada se nisam zarazila sifilisom, ali ne očajavam, još ga mogu dobiti. No dosta razgovora o spolno prenosivim bolestima! Mislim da te ta očaravajuća tema ne zanima. Ako još uvijek čitaš ovu knjigu, znači da shvaćaš o čemu je riječ.

U ČEMU JE STVAR?

Sve je dakle jasno: u Klubu zadovoljstva radi se o oslobađanju od kompleksa, o samoironiji i o dobronamjernosti, nemoj to zaboraviti dok čitaš ovu knjigu. U njoj ćeš doznati ponešto od svega onoga što, osim “penetracije”, postoji u seksu. U seksualnoj penetraciji dobro se snalaziš, pa je ne trebam crtati. Ne, napravila sam gomilu drugih crteža, još zanimljivijih. Sve sam poduzela da ne požališ zbog svoje investicije. Jako sam se naradila da možeš istražiti svoju seksualnost, kao i seksualnost tvog ili tvojih partnera i partnerica na više načina. Čak i ako se već smatraš stručnjakom, nadam se da ću ti otkriti nove načine da pružiš užitek osobama koje žele s tobom spavati. Danonoćno sam vježbala kako bih pronašla najbolju tehniku baratanja prstima, usavršila cuclanje, i sve ostalo... Išla sam žestoko u toj pustolovini, zato bih voljela da mi daš visoku ocjenu u mišljenjima o knjizi na internetu. Priručnik sam zamislila tako da svatko može ići vlastitim ritmom i da užicima naizmjenice pristupa sam, u dvoje ili s više osoba – pritom nisu važni rod koji te određuje, tvoja seksualna orijentacija ili boja kože. Jesi li djevac ili djevica, obuzet satirijazom (vrijedna riječ u Scrabbleu, ali ugrubo govoreći, izraz označava seksualnu ovisnost muškaraca) odnosno nimfomanijom, ili nešto između. Ukratko, već shvaćaj da je knjiga namijenjena SVIMA! Osim onima koji ne vole seks...

Voljela bih da se seksualnosti napokon pristupi na otvoren i jasan način kako bi svakoj osobi bile dostupne sve informacije koje su joj potrebne da razvije kreativnost i, nadalje, da se oslobodi društvenih pritisaka i naloga koje nam već predugo i prečesto ponavljaju. Seks ne bi trebao biti izvor stresa, a mi u našem klubu čvrsto vjerujemo da je on uz klopu, šetnje šumom i fino piće jedino što doista vrijedi proživjeti. Seks je ljubav, bez obzira na to zbiva li se sa životnim partnerom ili je samo za jednu noć. On je dijeljenje i izvor zadovoljstva. Čak i tvoji roditelji to vole, znači... seks je život, i gotovo uvijek je besplatan.

U ovoj knjizi nudim ni manje ni više nego kratku lekciju iz anatomije, praćenu kartografijom mnoštva zona užitaka dvaju spolova te inventar kretnji koje mogu izazvati ugodne reakcije, orgazam ili užitak, za koje se s vremenom utvrdilo da su važne i sporazumno dogovorene. Jedina životinja koja je bila zlostavljana je moja sirota mačkica. Sve metode nisu jednodušno prihvaćene, jer svi smo mi različiti te stoga treba podsjetiti da je u razvoju seksualnosti komunikacija para od prvorazredne važnosti. Ako je neka kretnja jednoj osobi ugodna, ne mora značiti da je ugodna i nekoj drugoj. Zato je važno razgovarati, slušati i učestalo propitivati. Upozoreni ste.

RECI, JÜNE, ČEMU OVA KNJIGA?

Osim činjenice da volim razgovarati sama sa sobom, uvijek sam imala neugodan dojam da neću biti uspješna u seksualnom životu. Da mi nedostaje nešto da budem potpuno zadovoljna. Nisam to samo ja ustvrdila, shvatila sam da nas je mnogo u istoj priči, ali koliko god o tome razmišljala, nisam uspijevala uprijeti prstom u problem (ne aludiram na igru riječi). Iako sam gledala porniće i pritom se osjećala ugodno, neprestano sam ponavljala iste pogreške. Boljelo me kod penetracije, ali najgore od svega, scenarij je uvijek bio isti, od jednog ljubavnika do drugog. U pravilu, uvijek smo počinjali s kunilingusom ili felacijom, najčešće s ciljem

vlaženja i pripreme terena za dugo očekivani koitus, pa BUM! sraz spolovila i PAF! ejakulacija (katkada facijalna, jer to se mijenja) pa povlačenje. Time bismo se zadovoljili i to je u stanovitom smislu bilo dobro, ali uvijek je ostajao okus nečeg “već viđenog”.

Da budem jasna, ne radi se samo o postizanju ili nepostizanju orgazma. Orgazam je tek vidljivi vrh onog lijepog ledenog brijega zvanog seks... Ne, ono što me izluđivalo bio je očit i trajan nedostatak maštovitosti. Neumorno ponavljanje iste scene, uvijek iznova, bez obzira na likove. Zamisli da svakoga dana jedeš isto jelo. Krumpir ponedjeljkom, krumpir utorkom, krumpir srijedom... Priznaj da bi bilo prilično otužno. Zašto sami sebi namećemo toliku monotoniju u seksu? Mijenjamo odjeću ovisno o modi, vrlo smo kreativni u kuhinji, češće nego prije mijenjamo partnere, volimo nove stvari, konzumiramo ih koliko god možemo. A u seksu... ništa.

Jednog lijepog dana dok sam pušeći lulu i promatrajući obzor počela razmišljati, shvatila sam da nije slučajno što uvijek vodimo ljubav na isti način. Kako da ga promijenimo kad nam nitko nije objasnio kako to učiniti? Nitko nam ne nudi nove “izume”. Jedina dokumentacija koju možemo besplatno nabaviti su poznati pornografski filmovi, u kojima su također zaboravili upotrijebiti maštu. Zapravo, to i nije posve točno, jer ima raznoraznih scenarija: možemo birati između priče o vodoinstalateru koji gospođi dolazi popraviti slavinu koja curi, razvratnoj polusestri, starom perverznojaku, nezasitnoj polovnjači i djevcu, i tako redom. Ali, riječ je samo o mizansceni, o pukoj promjeni dekora. A zatim, kakav manjak imaginacije u najvažnijem trenutku filma: u prizoru seksa! Kakva tuga i siromaštvo scenarija... Jednostavno je: predigra, koitus, ejakulacija. Idemo ispočetka: predigra, koitus, ejakulacija. Nema dalje!

Ako ste već gledali porniće, zapamtili ste da u njima dominira penis, penis penetrira a vagina prima, a uzvicima užitka pritom se pokazuje zadovoljstvo. A mi, sirote ludice, mi to oponašamo, jer je jednostavnije ne razmišljati previše. I to se nikada ne dovodi u pitanje. Ali, što bi se dogodilo da zamijenimo uloge i da hetero osobe s penisom dopuste sebi penetraciju? Zašto penetracija

odmah postaje problem kod nekog s penisom? Zato što mislimo da je to položaj podređene, submisivne osobe? Odbijam vjerovati da je biti gej ili imati picu sinonim za podređenost.

Igrani filmovi također su krivi za predodžbu kakvu smo stekli o penetraciji. U njima smo nebrojeno puta vidjeli cisrodne heteroseksualne parove kako prilikom snošaja uvijek zajedno postižu orgazam nakon penetracije. Koliko se nas osjetilo nenormalno gledajući te prizore? Orgazam nakon penetracije postao je sveti Gral, štoviše: norma. A budući da je norma, oni koji ne spadaju u tu kategoriju osjećaju se jako loše. Sam Bog zna koliko je takvih!

Osjećamo se loše jer želimo biti “normalni”... Nepotrebno dolazi do problema s erekcijom, do bolova kod penetracije, postavljamo sebi granice, imamo osjećaj da svojom kitom Stvarčicu nećemo dovesti do orgazma, osim ako Stvarčica ne odglumi...

Namjestimo kazaljke na satu i pokušajmo seks pretvoriti u nešto bogatije i pravednije. U posve osobit trenutak, svaki put različit.

Jer, da, klasični snošaj je nešto genijalno. Uopće ne dovodim u pitanje užitak koji pruža, nego njegovo ponavljanje i činjenicu da se nalazi u središtu seksualnosti. Neizbježno.

Penetracija je u tolikoj mjeri dominantna, da smo izmislili riječ “predigra”.

Sudeći po izrazu, pretpostavljam da se predigra ne shvaća kao seks. Često čujem izjave poput ove: “Moja cura i ja imamo bogatu predigru, ali kad vodimo ljubav, nju ipak boli. Što da radim?”

Počnite s tim da više ne koristite tu naopaku riječ.

Ono što općenito nazivamo “predigrom” zapravo je seksualni čin u pravom smislu. U protivnom bi značilo da lezbijski odnosi nisu ništa drugo nego predigra? Zaboga, nikako...

Možeš voditi ljubav rukama, jezikom, uzicama, raznim pomagalicama, nogama, i svojom glavom, ludice. Postoje osim toga milovanja koja su sastavni dio ljubavnog čina, s kojima često brzamo jer mislimo da su naša spolovila u središtu užitka. Ali, cijelo je naše

tijelo erogena zona, a neke osobe mogu postići orgazam i ako im se ne dodirne muf. Svatko ima nešto što voli, svatko ima svoju zonu. Ima toliko toga za istražiti izvan područja genitalija!

U predigru spadaju stručak cvijeća, flert, slanje seksi poruka, igra “povuci-potegni”... Pa što? Zabranjujem vam da me osuđujete!

Zar ne poželiš imati bolju ljubavnicu/boljeg ljubavnika? Ako se Alatka ne snalazi baš najbolje, to je vjerojatno zato što ga nisu naučili kako da te dodiruje. Samo ti znaš što ti se sviđa. Pokaži mu! Zar ti nije već dosta pasivnosti i nedovoljne originalnosti? Pasivnost nije bezazlena: puštamo da stvari idu kako idu, jer nemamo pojma o tome da može biti bolje, jer ne poznajemo svoje tijelo, jer se bojimo reakcije na vlastiti užitak, besramnosti, neobuzdanosti, bojimo se neugodnosti... Strahujemo da neće biti dobro primljeno što ne uspijevamo postići orgazam istodobno, što nam treba više vremena...

Zaboga, izbijmo si iz glave da treba ejakulirati, postići orgazam i penetrirati, jednostavno zato što ta tri čina označavaju kraj spolnog odnosa. Zar doista želimo ubrzati taj trenutak? Ne, nemoguće, jer je predobro kad se sve dobro izvede. Kad bolje razmislim, možda stvar požurujemo jer se ne izvodi onako kako treba... Hm... Pardon, samo razmišljam naglas.

Dajmo si vremena da doživimo užitak prstima, ustima, očima, milovanjima. Treba sebe voljeti i poštovati, kvragu! Sve prebrzo radimo. “Brzo, moram pojesti pahuljice”, “Brzo, moram na posao”, “Brzo, moram uživati”, “Brzo, ovaj članak je predug, pročitat ću samo naslov”, “Brzo, brzo, brzo!”

STOOOOP! Udahni.

Vratimo se na našu temu, razgovarajmo o kreativnosti. Izadimo iz zone ugone i zamislimo na trenutak kako bi seks izgledao kad bi penetracija bila samo jedna od mogućih opcija.

Čudno, zar ne? To je normalno, ti si normalan, normalna. Napuštanje te sheme traži mnogo propitivanja i mašte. Kad je riječ o kuhanju, na primjer, na raspolaganju su nam knjige i blogovi koji

nam nude ideje: “A da dodam surimi u čokoladni kolač, vidjela sam to u receptu one svoje blogerice...” U tom sam trenutku pomislila da ova knjiga možda nudi recepte za seks koji nam nedostaju i da je mogućnost miješanja surimija s čokoladom vjerojatno užasno loša ideja.

Započnite s tim da iskušate neku novu tehniku ili novu fantaziju svaki put kada vodite ljubav. Zamislite da se može dodati neki nov sastojak. Samo jedan mali sastojak i recept će poprimiti sasvim drugi okus. Ne treba sve dovoditi u pitanje, to bi bilo jako komplicirano – i ne želimo da nam seks zadaje glavobolje, zar ne?

Sve su to razlozi zbog kojih sam napisala ovu knjigu. Da probudimo svoju kreativnost, da izađemo iz zone ugone i otkrijemo mnogo bogatiju i bujniju seksualnost, bez obzira na to imamo li vulvu, dicklit, penis ili što već.

TEMELJI RAZVIJENE SEKSUALNOSTI

Mogli bismo pomisliti da u seksu nema pravila, da se radi samo o osjećajima, prepuštanju, izvedbi i tjelesnoj kemiji. No pokušajmo otići malo dalje. Kako bi seks svima bio ugodno i privlačno područje, potrebna su pravila. Postoje jednostavna društvena pravila prema kojima se, u interakciji s drugima, trebamo ponašati pristojno, kazati dobar dan, hvala, doviđenja... Jedina pravila za koja sam u određenom razdoblju znala u seksu, bilo je: “Prije se depiliraj” ili “Moraš imati tvrdnu erekciju”. Netko drugi bi mogao uzvratiti: “Produži malo, mladiću!”, pa zato pokušajmo nadvladati slične banalnosti.

Evo sedam jednostavnih i nezaobilaznih temelja koje bi svi trebali shvatiti i primijeniti.



PRISTANAK

Čini se da pojam pristanka ne znači isto za sve... Ti si zasigurno osoba puna poštovanja i dovoljno pametna da shvatiš kako postoje određene granice koje ne treba prelaziti i da o njima trebaš unaprijed razgovarati sa svojim partnerom odnosno partnericom. Moram ipak ponešto reći o tome za one koji to još nisu dovoljno osvijestili.

Kad osoba kaže “ne”, zna se dogoditi da navaljujemo i pokušamo je razuvjeriti. To je jako opasno, jer u seksu jednako kao u životu NE znači NE. Dopusti svom partneru/svojoj partnerici da ide vlastitim ritmom. Složit ćemo se da je to osnovno načelo koje bi svi trebali razumjeti, a samim tim i poštovati.

Ali, tu stvari postaju malo složenije: neke osobe ne uspijevaju priopćiti to “ne” iz straha da će razočarati, iz osjećaja krivnje što nemaju želju, zbog drugih razloga vezanih za osobnu prošlost itd. Kod njih će se “ne” najčešće manifestirati nekom gestom koja će se ocijeniti kao “neuobičajena”: pokretom unazad, rukom koja odguruje (čak i ako to čini nježno), drukčijim poljupcem, ozbiljnim izrazom lica, sklopljenim rukama koje ne miluju partnera, nepomičnim tijelom itd.

Događa se čak da se ni kod para s dugim stažem pristanak (za koji se smatra da je samorazumljiv) ne poštuje u potpunosti. I tu su geste druge osobe jako važne, jer neki obavljaju ono što smatraju svojom bračnom dužnošću (ah, kako grub izraz...) te se prepuštaju svojem partneru/svojoj partnerici iako nemaju želje. Na primjer, osoba se ne usuđuje odbiti partnera/partnericu ni reći “NE”. Ako se čini da tvoj partner ili partnerica nema jaku želju ili se ne trudi previše i ne reagira na tvoje pokušaje, bilo bi dobro prekinuti fizički kontakt i započeti razgovor. I danas se mnogi nasilu trude imati spolne odnose s bračnim partnerom. Uvjeravam vas i tvrdim da ako više nema želje, to ne znači da više nema ljubavi. Želja dolazi i prolazi, katkada zauvijek, jer strastveni odnosi s početka veze ne mogu trajati vječno. Treba

se znati oprostiti od tog razdoblja i započeti, zašto ne, s novim oblikom ljubavi i vođenja ljubavi.

KOMUNIKACIJA



To je osnova razvijenog seksualnog i ljubavnog života. Da, da, savjeti iz ove knjige neće vrijediti apsolutno ništa ako zanemariš to osnovno pravilo. Lako je to reći, ali ne treba te biti strah ni sram kazati kako stoje stvari, bez obzira na to je li riječ o nečem pozitivnom ili o nečem negativnom. Čim se javi nelagoda, to treba bez oklijevanja izgovoriti, jer ako pustimo da se osoba povuče u sebe, s vremenom će pokazivati sve veću netrpeljivost i razgovor će postajati sve teži. Šutnja dovodi do blokada, a o tome ovisi budućnost tvog seksualnog života. Savjeti koje ti nudim neće funkcionirati ako ne komuniciraš. Svi bismo se trebali prepustiti osjećajima i tako postati bolji i potpuno uživati u trenutku. Da, treba reći istinu, prepustiti se, razgovarati s partnerom odnosno partnericom, čak i o onom vrlo neugodnom, o onome što ne voliš... Uz mogućnost da ćeš pritom u prvi mah zagnjaviti i namučiti Ononešto koje se s druge strane jako trudi i pokazuje naklonost... Iako može izgledati da je lakše ne voditi “neugodne” razgovore, čak ako se postupa u najboljoj namjeri, vjeruj mi, dugoročno gledano, pretvaranje je tvoj najveći neprijatelj...

Uvaži napore svog partnera/svoje partnerice i vodi ga/vodi je ako se ne snalazi najbolje. Jednostavne riječi kao: “hajde ovako”, “bolje je ovdje”, “pusti da ti pokažem”, bit će jako učinkovite, jer nakon što prođe početni sram zbog pogrešnog pokreta, tvoj će se partner ili partnerica sve bolje snalaziti.

Razgovaraj o svojim maštarijama s partnerom u kojeg imaš povjerenja. Ne boj se povjeriti mu svoje najluđe ideje – svi ih imaju! Seks je čaroban prozor, otvori ga da se prepustiš i postaneš netko drugi, samo na trenutak. Sve su maštarije dopuštene ako se partneri oko njih slažu i ako se uzajamno poštuju.

Govoriti o maštarijama – čak i onim najskrivnijim – može biti otkriće za tebe, za par, za tvog partnera ili partnericu... Ja, na primjer, nisam znala da mi se sviđa voditi ljubav ispred portreta Kim Jong-una, prije nego što mi je jedan moj ljubavnik priznao da to obožava. (ŠALIM SE), (ne, obožavam to...) (ne, šalim se) (...)

KREATIVNOST



Treba se znati pokrenuti, da seks za sve postane ugodno iskustvo, dugoročno održivo. Na početku veze, kao i na početku seksualnog života, u pubertetu, nije potreban poseban trud, jer je puka činjenica da otkrivamo svoju seksualnost ili neko novo tijelo sama po sebi silno uzbudljiva. Otkrivamo se i može nas uzбудiti svaka sitnica, nema potrebe previše razmišljati!

Nakon otprilike 6 mjeseci veze, strast se malo smiruje, ali želja je i dalje prisutna. U tom trenutku, kreativnost može označiti zaokret u seksualnom životu para.

Već sam govorila o pretjeranom nametanju scenarija “lisanje/ pušenje, snošaj, svršavanje” i nikako ne želim tome dodati još nešto obvezno. Ne morate sve mijenjati. Ako takav scenarij odgovara vama kao paru, nema razloga za radikalnu promjenu. Ne, jasno, nema pritiska! No s druge strane, u seksu jednako kao u životu općenito, moramo se potruditi da ne zapadnemo u dosadu. To često uspoređujem s hranom: ako svoju omiljenu klopnu jedeš svaki dan šest mjeseci, vrlo vjerojatno će ti se na kraju smučiti. Shvaćaš što hoću reći?

Evo male igre koja bi vam se mogla svidjeti i istodobno pojačati želju u paru. Predloži partneru ili partnerici da iskušate novu tehniku, novu maštariju, neku novu stvar ili novu vrst milovanja kod svakog novog nestašluka. Ne treba sve dovoditi u pitanje, jednostavno dodaj mrvicu začina koji prije nisi ni pomislio ili pomislila staviti u jelo...



DODIRI

Kako bismo osobi pokazali da je želimo, često se i sustavno usmje-
ravamo na genitalne organe, stražnjicu i grudi, jer to su čarobne
erogene zone. Ali, to je pomalo ograničavajuće, zar ne? Budući
da znamo da je cijelo tijelo erogeno, ne treba ga zanemariti zato
što želimo što prije doći ravno do cilja. Za želju, nažalost, nije
dovoljno pucnuti prstima, treba je izazvati i dovesti do osjećaja
frustracije, jer želja se tako budi. Uostalom, ne možemo se uvijek
poklapati u brzini porasta želje. Nekima treba više vremena, pa
time i više dodira i poljubaca... Možemo milovati, grepsti, češkati,
dodirivati, maziti, zgrabiti, pritisnuti, trljati... Svatko ima svoje
erogene zone i bilo bi predugo nabrajati ih, ali mislim da ne postoji
nijedan djelić tijela neosjetljiv na milovanja.

Po mom sudu, tu počinje seksualni odnos, u tom trenutku pre-
punom nježnosti, uzbuđenja i želje.



PREDANOST

Uvjerena sam da većina ljudi želi vidjeti da se druga osoba u seksu
posve predala, odnosno da se prepustila užitku. Nema goreg od
partnera koji izgleda kao da se dosađuje. Postoji, naravno, i udio
egoizma u seksualnom činu, ali se istodobno moramo uvjeriti da i
druga osoba uživa koliko i mi. Upravo nam je zbog toga umirujuće
kad čujemo drugu osobu kako uzdiše i duboko diše. Velika je sreća
pružiti užitek i vidjeti da ga drugi rado prima! Možda je upravo
zbog toga penetracija tako raširena: ona je čarobna jer partnere
navodi na istodobno uživanje. To je lako, toliko lako da se ne
možemo samo tako udaljiti od te navike kako bismo doznali voli
li naš partner odnosno naša partnerica i nešto drugo i trebamo
li nastaviti. To je vrlo uznemirujuće i opasno. Ali, s druge strane,

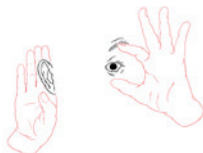
tako se osjećamo živi. Znati izaći iz zone komfora i preuzeti rizik, to su glavne kvalitete dobrog ljubavnika/dobre ljubavnice (i ako smijem reći, razvijene osobe općenito).

UZAJAMNO POŠTOVANJE



Ako želiš da i tebe poštuju, poštovanje je od prvorazredne važnosti. Mora se neizostavno pokazivati, osobito kad u igru uđe seksualnost. Pred tobom se nalazi osoba koja ti je povjerala svoju intimu, svoje tijelo, pa čak i ako nisi zaljubljen odnosno zaljubljena, moraš poštovati tijelo i osjećaje druge osobe. Ako si se potrudio/potrudila kupiti ovu knjigu, znam da si dobra osoba, pa neću dalje objašnjavati nešto što je očito.

SLUŠANJE I GLEDANJE



Tko se nije barem jedanput osjetio glupo nakon nekog prijedloga svoga partnera odnosno partnerice? Ako ti govori o onome što želi, to je velika stvar, jer to znači da ima povjerenja u tebe i da želi otići dalje u istraživanju vaših tijela. Zato obuzdaj ego i shvati to kao priliku da postaneš najbolji ljubavnik/najbolja ljubavnica u životu te osobe. Tijelo tvoga partnera ili partnerice šalje ti signale. Oni mogu biti vrlo suptilni, ali ako želiš biti dobar ljubavnik/dobra ljubavnica, ne zaboravi obratiti pozornost na geste.

Doista nisam tako pametna da ti to odmah mogu objasniti, jer ne reagiraju svi na isti način, ali izrazi lica mogu te odvesti na pravi put. Iako za vrijeme seksa lice može izgledati napeto, postoje neki izrazi koji ne varaju. Ako si u dvojbi, bez oklijevanja upitaj partnera/partnericu o tome.

I tijelo govori. Na primjer, ako za vrijeme kunilingusa ili felacija podiže zdjelicu, to možda znači da želi da malo spustiš jezik prema ulazu ili prema jajima, pokušava te voditi. Ako ti bedrima stisne glavu, možda želi da nastaviš činiti to što činiš, možda želi da ideš nježnije. Ako spušta zdjelicu, ako se savije, možda želi da se podigneš prema glaviću. Ali, ako te odgurne, onda... prestani. Pogledaj njegove ili njezine ruke, i one mogu mnogo toga reći.

Sada si spreman/spremna nastaviti s čitanjem.

Uživaj u čitanju, uživaj u istraživanju i ne zaboravi se zabaviti. Sve je to igra.

Jüne

