

## Oslobađanje seksualnih barijera

U knjizi 'Put ka ljubavi' Dipak Čopra kao 'recept' za unapređenje seksualnog života nudi *oslobađanje od očekivanja*. Naime, seksualni problemi predstavljaju ukorenjena ponašanja koja blokiraju slobodan tok seksualne energije. Ono što određuje šta je 'dobar' ili 'loš' seks je naš um, on je taj koji interveniše da bi sprečio orgazam ili potenciju.

Ulazak u krevet bez očekivanja skoro je nemoguć. Seksualna iskustva vremenom gube kvalitet novosti i iznenađenja, i ponavljanjem osećanja postaju poznata i dovode do dosade. Za mnoge ljude seks je vezan za veštinu i glavno pitanje koje im se u trenucima intimnosti vrti po glavi je 'Koliko sam dobar?'. Drugi seks vezuju za osećanja i bave se pitanjem 'Kako se osećam?'. Neki traže sigurnost i odgovor na dilemu 'Da li me voliš?'. Međutim, kada seks zarobimo tim asocijacijama, on postaje mehanički i gubi dublje, duhovno značenje.

Da biste proverili svoja očekivanja i uvideli da li vas ograničavaju u dostizanju bliskosti i zadovoljstva, Čopra predlaže mali upitnik, sastavljen od najčešćih izjava ljudi. Na pitanja odgovorite sa 'Slažem se' ili 'Ne slažem se':

1. Seks je bolji ako dugo traje
2. Orgazam bi trebao da bude jak
3. Ako nema orgazma to nije seks
4. Prilično sam uporan da dođem do seksa kada to hoću
5. Što više orgazama, to bolje
6. Najbolji seks koji sam ikada imao nije bio sa mojim partnerom
7. Moj partner je razočaran ako ne doživi orgazam
8. Moj partner nije otvoren za nove poze i tehnike kao ja
9. Otišao sam daleko sa seksualnim eksperimentima, ali se nisam dobro osećao/la jer me je partner naterao na to
10. Cilj mi je da zadovoljim. Retko izneverim svog partnera.
11. Moj partner me je razočarao mnogo češće nego što to zna
12. Ne bih želeo/la da neko misli da sam previše obuzet seksom
13. Sramota me je da razgovaram o nekim stvarima koje bih želeo/la da uradim u krevetu
14. Upraznjavam seks češće (ili ređe) nego što bih želeo/la.
15. Nedostaje mi seks kakav smo nekada imali
16. Ja zaista ne razmišljam tako često o seksu
17. Naš seks i nije tako dobar, ali ostatak našeg braka to nadoknađuje.
18. Imam fantzije koje ne delim sa svojim partnerom
19. Moj um luta tokom seksa
20. Ja i nisam tako dobar ljubavnik

Sam broj izjava sa kojima ste se složili može vam dati neke odgovore:

*Ako ste se složili sa 5 ili manje tvrdnji:* vi ste veoma svesni svoje seksualnosti i zadovoljni ste seksom takvim kakav je. Nemate previše fiksirnih očekivanja i niste podložni uticaju spoljašnjih vrednosti

*Ako ste se složili sa 5 ili više tvrdnji:* vi unosite probleme u krevet i ti problemi utiču na slobodan protok seksualne energije – vaš seks je opterećen brigama i očekivanjima ega

*Ako ste niste složili ni sa jednom tvrdnjom: ili ste visokoevoluirani ljubavnik, ili niste sasvim iskreno odgovarali.*

Svaka od ovih stavki trebala bi da se analizira posebno, uključivanjem osećanja koja u vama izaziva. Autorov ili neki drugi, dublji način otklanjanja barijera kojima je izvor u očekivanjima, pomoćice nam da podržimo svoj lični i seksualni razvoj.

Da bi seks bio kreativan, trebalo bi da naučimo kako da seksualnu energiju koristimo u stvaranju sopstenih iskustava. Uverenja koja pružaju razlog da se potisne bilo koji aspekt želje, izbrisaće iz našeg seksualnog života komponentu duhovnosti, radost i ekstazu koja vodi ljubavnoj komunikaciji. Put pronalaženja, razumevanja i otklanjanja naših stavova i očekivanja nije nimalo lak i kada se nađemo na njemu, često nam izgleda kao da se krećemo 'jedan korak napred, dva unazad'. Ipak, ako on nudi mogućnost da proširimo svoje granice i spoznamo veće zadovoljstvo, ako nas snažnije povezuje sa drugima i unapređuje naš život, možda vredi probati.

Za mnoge ljude seks je vezan za veštinu i glavno pitanje koje im se u trenucima intimnosti vrti po glavi je 'Koliko sam dobar?'. Drugi seks vezuju za osećanja i bave se pitanjem 'Kako se osećam?'. Neki traže sigurnost i odgovor na dilemu 'Da li me voliš?'

Maja Damjanović