

Izdavač: Profil knjiga, dio grupe Profil International  
Za izdavača: Daniel Žderić  
Direktor: Krunoslav Krunić  
Glavni urednik: Drago Glamuzina  
Urednica: Sandra Pocrnić Mlakar  
Prijevod: Lidija Zoldoš  
Lektura: Marina Vujčić  
Korektura: Marica Grbešić  
Grafičko oblikovanje: Kata Ivanković-Marić

Naslov izvornika: The New Joy of Sex

Izdavačka prava © Octopus Publishing Group Ltd 2008.  
Za hrvatsko izdanje © Profil International, Zagreb

Prvi put objavljeno u Velikoj Britaniji godine 2008.,  
Michael Beazley i Octopus Publishing Group Limited,  
2-4 Heron Quays, London E14 4JP.  
Hachette Livre UK Company

1. izdanje, Zagreb, Hrvatska, kolovoz 2009.

Tiskano u Hong Kongu

Pjesma E.E. Cummingsa iz zbirke Complete Poems 1904.-1962.  
Ilustrator: Russell Faulkner

Sva prava pridržana. Niti jedan dio ove knjige ne može biti objavljen ili pretisnut bez prethodne suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih prava.

Iako se ovdje objavljeni savjeti i informacije smatraju točnima, ni autor ni izdavač ne snose odgovornost za bilo kakve štetne posljedice koje može izazvati pridržavanje ovdje objavljenih savjeta. Informacije sadržane u knjizi ne mogu zamijeniti tretman stručnog liječnika ili terapeuta.

ISBN 978-953-12-1001-0

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 699875.

NOVI  
užitak *u* seksu



Dr. Alex Comfort  
Susan Quilliam

PROFIL

# Sadržaj

Predgovor Alexa Comforta 6 • Predgovor Susan Quilliam 8 • O gurmanskom vođenju ljubavi 24

## Sastojci 30

Nježnost 32 • Golotinja 35 • Žene (od nje njemu) 36 • Muškarci (od njega njoj) 37 • Hormoni 40 • Preferencije 41 • Samopouzdanje 42 • *Cassiolette* 43 • Vulva 46 • Vagina 48 • Klitoris 48 • Pubični brežuljak 49 • Dojke 50 • Bradavice 52 • Stražnjica 55 • Penis 56 • Veličina 60 • Prepucij 61 • Skrotum 62 • Sjeme 62 • Koža 63 • Lubrikacija 65 • Ušne resice 65 • Pupak 67 • Pazuho 68 • Stopala 69 • Nožni palac 71 • Kosa 72 • Pubične dlake 72 • Zdravlje 74 • Životna dob 76 • Karta seksa 78 • Vjernost 79 • Kompatibilnost 80 • Želja 81 • Ljubav 84

## Predjela 86

Pravi seks 88 • Hrana 90 • Plesanje 93 • Femoralni spolni čin 93 • Spolni čin uz odjeću 94 • Sigurni seks 96 • Seks preko telefona 99 • Riječi 99 • Tehnologija 100 • Učestalost 101 • Prioriteti 101 • Zavođenje 102 • Kupanje 103 • Kreveti 107 • Poljupci 109 • *Pattes d'araignée* 110 • Trljanje 112 • Perje 113 • Afrodizijaci 114 • Mašta 115 • Disanje 117 • Kupka jezikom 120 • Puhanje 121 • Ugrizi 122 • *L'ouanisme* 124 • Svađa 126

## Glavna jela 128

Položaji 130 • Izvedba s rukama za nju 133 • Izvedba s rukama za njega 134 • Izvedba s ustima za nju 136 • Izvedba s ustima za njega 139 • Klitorisni užitak 142 • *Soixante-neuf* 143 • Kontrola začeca 144 • Njegova erekcija 148 • Izvedba 148 • Penetracija 150 • Koreografija 152 • Točke pokretanja uzbuđenosti 153 • Misionarska poza 153 • Bračni 156 • Raznolikost 157 • Položaj njezine kontrole 158 • Frontalni 160 • Inverzija 161 • Položaj "X" 165 • *Flanquette* 166 • Stojeći položaji 166 • Ulazak straga 169 • *Postillionage* (analna masturbacija) 172 • Analni seks 173 • *Croupade* 175 • *Cuissade* 176 • Klečeći položaj 179 • Sjedeći položaj 179 • Položaji preokretanja 180 • „Bečka ostriga“ 181 • Seks i trudnoća 182 • Predorgazmična platforma 183 • Njegov orgazam 184 • Problem s prevelikom osjetljivošću

185 • *Saxonus* 188 • *Pompoir* 188 • Njezin orgazam 190 • Most 191 • Tehnika koitalnog usklađivanja 193 • Venerin leptir 194 • Pjev ptica ujutro 194 • „Mala smrt“ 198 • Višestruki orgazmi 199 • Pretjerivanje 201 • Simultani orgazam 202 • Seks na brzinu 202 • Suzdržavanje 204 • Opuštanje 205 • Nakon vođenja ljubavi 207 • Buđenje 208

## Umaci i marinade 210

Vrijeme za igranje 212 • Japanski stil 214 • Konj 214 • Indijski stil 215 • Nevinost 216 • Odjeća 217 • Korzet 220 • Tanga 220 • Cipele 221 • Čizme 221 • Čarape 221 • *Ben-wa* kuglice 224 • *Boutons* 224 • Guma 224 • Koža 225 • Striptiz 226 • Transvestitizam 228 • Led i vatra 229 • Boja za tijelo 229 • Rukavice i naprstak 230 • Škakljala 230 • Igre 230 • Maske 231 • Fetiš 232 • Oprema 233 • Stolica za njihanje 237 • Ljuljačka 237 • Šale i ludovanje 238 • Ogladala 241 • Vlakovi, brodovi, avioni 242 • Automobili 242 • Na otvorenom 243 • Daljinski upravljač 246 • Voajeri 246 • Erotika 247 • *Sex shopovi* 249 • *Les anneaux* 250 • Pumpe 250 • Ekstenzije za penis 251 • *Karezza* 251 • *Ligottage* 252 • Vežanje očiju 254 • Lanci 254 • Uprega 254 • Začepljena usta 256 • Izvedba s konopcima 256 • Opasnosti 260 • Umjetne vagine 261 • Umjetni penisi 261 • Vibratori 262 • Bol 264 • Disciplina 265 • Seks u četvero i više 268 • Spora masturbacija za njega 269 • Spora masturbacija za nju 272 • Užitek 274

Izvori • Podrška • Kazalo • Zahvale

# Predgovor Alexa Comforta

Liječnik sam i stručnjak za biologiju čovjeka i izuzetno me zanimaju povijest i narav ljudske spolnosti, kao i povijest ostalih područja ljudske naravi. Svoja zapažanja o spolnosti bilježio sam zato isto kao i zapažanja o ostalim područjima. Moja supruga poticala me da u medicinu unesem biologiju u vrijeme kada u medicini nije bilo valjanih priručnika za podučavanje o ljudskoj spolnosti.

Što je još važnije, *Užitak* je kompiliran i ilustriran upravo nakon što je izvan snage stavljen zakon o ograničavanju seksualnih sloboda, taj budalasti i iznimno nestatutaran zakon u zapadnjačkom društvu. Najmanje su dvije stotine godina opisi spolnosti, kao najpoznatije aktivnosti za razmjenu užitaka, kao i sve vezano uz nju, bili tajni. Kad je u 16. stoljeću Giulio Romano isklešao klasične skulpture kojima je prikazao šesnaest položaja vođenja ljubavi, a Aretino ih popratio svojom poezijom, vodeći svećenik je rekao kako umjetnik zaslužuje da ga razapnu na križ. Mišljenje javnosti bilo je primjetno drukčije. "Zašto ne bismo gledali ono u čemu uživamo," rekao je tada Aretino. Od tada su *Aretinove poze* potajice išle od ruke do ruke. U Velikoj Britaniji 1950-ih su čak pubične dlake neutralizirali zračnim kistom, kako bi površina kože bila potpuno glatka i čista.

Oni koji nikada nisu iskusili ograničavanje informacija o seksu, danas, kad su svi slični pokušaji okončani, neće cijeniti prijedloge promjena koje su svojedobno bile poput micanja željezne zavjese. Mojega neposrednog prethodnika u pisanju o spolnosti u našoj državi, dr. Eustacea Chessera, optuživali su (bez uspjeha), zbog njegove suzdržane knjige bez ilustracija *Ljubav bez straha*. Godine 1972. i kasnije nagadalo se hoće li "policija misli" zabraniti *Užitak*.

Osnovna svrha "seksualne terapije knjigama" (pisanje knjiga poput ove), bila je ukloniti nelagodu izazvanu osjećajem krivnje koji nastaje zbog dezinformacija i nepostojanja informacija. Takav oblik umirivanja potreban je i danas. Različitim ljudima, uglavnom starijim parovima, postavljao sam pitanje je li im knjiga *Užitak u seksu* pružila uvid u nešto što nisu znali ili ih je umirila u vezi s onim što su već znali i činili ili bi to htjeli činiti. Dobio sam potvrdne odgovore na oba pitanja. Danas se u demokratskim državama gotovo bez ograničenja čitaju knjige i gledaju fotografije koje se odnose na seksualno ponašanje, ali potrebno je više od nekoliko desetljeća i više smjena naraštaja kako bi se poništila stoljeća i stoljeća pogrešnih informacija. Mnogi takvi materijali izazivaju zabrinutost jer su suviše agresivni ili u mnogim stvarima pretjeruju. Kad je knjiga objavljena prvi put, oni koji su bili zabrinuti zbog toga što čine nešto što je u njoj bilo opisano, danas su možda zabrinuti zato što sve to ne čine.

Seksualno je ponašanje tijekom godina, vjerojatno, podložno neznatnim promjenama - seksualne revolucije i moralne protureakcije najvećim dijelom djeluju na stupanj iskrenosti i prešućivanja onoga što ljudi čine u svojoj privat-

nosti. Ali najvažniji doprinos seksualnoj revoluciji u naše doba, u smislu utjecanja na ponašanje, nije iskrenost, već dostupnost pouzdane kontracepcije koja omogućava odvajanje reproduktivne od rekreativne uporabe seksualnosti. Knjige koje pokušavaju baviti se cijelim nizom seksualnih ponašanja, a da to ne izazove zabrinutost, najdragocjenije su za ohrabivanje seksualno aktivnoga čitatelja - onoga koji želi uživati u seksu i pri tome biti odgovoran - te za davanje korisnih informacija stručnim ljudima koji mogu savjetovati i pružiti pomoć na tom području, a ne stvarati probleme svojim klijentima. Tek odnedavno, otkako je etologija zamijenila psihoanalitičku teoriju, savjetnici su počeli shvaćati kako je spolnost, osim što podrazumijeva ozbiljan odnos između ljudi, oblik igre koji nudi iznimno zadovoljstvo. Iako djecu ne potiču da se stide svoje igre; odraslima su nametali stid i nadalje to čine. Ali dok god u igri nema neprijateljskih namjera, dok nije okrutna, ne izaziva osjećaj neugode i ni u čemu ne ograničava, odrasli ne bi trebali osjećati sramotu.

Jedna od najvažnijih svrha igre je izražavanje zdrave svijesti o seksualnoj jednakosti. U to je uključeno dopuštanje jednom i drugom spolu da se izmjenjuju u kontroliranju igre. Seksualni odnos više nije ono što muškarci čine ženama i u čemu bi žene, navodno, trebale uživati. Seksualna interakcija katkad je ljubavno stapanje, katkad igra u kojoj su jedan i drugi partner "seksualni objekti." Zrelost u seksualnim odnosima uključuje uravnoteženost, a ne nijekanje osobnih i općih aspekata uzbuđenosti. I jedan i drugi aspekt je bitan i ugrađen u našu prirodu. Onome kojemu nedostaje bilo koji od tih elemenata, igra je način učenja; muškarci uče kako prestati nametati svoju volju; žene otkrivaju kako mogu preuzeti kontrolu u davanju i uzimanju. Ako to postignu, Muškarac i Žena jedno drugomu najbolji su prijatelji, upravo u iskrama koje međusobno osjećaju.

U odnosu na prvo izdanje, knjiga je znatno izmijenjena, a u budućnosti, u skladu s opsegom znanja, opet će biti podložna promjenama. Ono što se neće promijeniti središnje je značenje odgovorne seksualnosti koja ne izaziva zabrinutost i koja dovodi do sreće u životima normalnih ljudi. Ono što trebaju - u kulturi koja ne podučava vještinama i ne omogućuje uspoređivanje promatranjem na tome području života - jest točna informacija koja ne izaziva uznemirenost. Dostupnost te informacije i otpor javnosti prema manjini uznemirenih ljudi koji su je toliko dugo ograničavali, izvrstan je ispit stupnja slobode postignutog u nekome društvu, koji se odražava u sada već staromu upozorenju kako treba voditi ljubav, a ne rat. To je važan ispit današnjega društva.

Doc. dr. sc. Alex Comfort, dr. med., 1991.

# Predgovor Susan Quilliam

Psihologinja sam za ljubavne veze i seksologinja čiji je životni cilj, temeljen na brojnim i različitim stručnim ulogama, pomagati ljudima da osnaže svoje emocionalne i spolne partnerske odnose. Stoga, kad su mi se izdavači *Užitka u seksu* obratili s molbom da "osvježim" knjigu za 21. stoljeće, to mi se učinilo ispunjenjem svega onoga što sam radila do tada.

Dobro se sjećam originalnoga izdanja *Užitka* i smijuljenja, uz strahopoštovanje, dok smo moji prijatelji i ja čitali komentare, razgovarali o tome, a potom ih primjenjivali u praksi. Zbog toga iz prve ruke znam što se tijekom desetljeća pokazalo točnim. *Užitak* je začuđujući i inspirativan plod svoga doba, nastao kao rezultat ne samo društvenih, već i političkih promjena koje su nepovratno izmijenile seksualni krajolik za pojedince, parove i društvo. Jedva jedno desetljeće prije nego što je knjiga objavljena, kontracepcijska pilula je prvi put u povijesti omogućila ženama kontrolu nad vlastitom plodnošću. Posljedica je bila sve veća edukacija žena, veća emancipacija i veće samopouzdanje, kao i brojne slobode (seksualne i društvene), kojima se povećavala tolerancija, što je dovodilo do sve češćeg izbora života u izvanbračnoj zajednici, lakših razvoda brakova te dostupniju erotiku i veća prava homoseksualaca.

*Užitak* nije bio samo proizvod te revolucije, već je i pomogao da se ta revolucija pokrene. Cilj doktora Alexa Comforta bio je napisati prvu knjigu koja bi čitateljima pružila odgovarajuće znanje o spolnosti, kao i dopuštenje da koriste to znanje. Tekst i ilustracije načinjene su tako da uvjere čitatelja kako je njegova spolnost normalna i da mu ponude nove mogućnosti kojima bi mogao proširiti svoj seksualni *menu*. Autorova namjera bila je i te kako učinkovita jer je do sada prodano osam i pol milijuna primjeraka *Užitka u seksu*, a knjiga je prevedena na četrnaest jezika. Osim toga, imala je ključni utjecaj na društvene promjene na kraju dvadesetoga stoljeća i od samoga početka postala je sinonimom za seksualnu viziju.

Zbog čega je onda knjigu trebalo osvježiti? Sadržaj je izmijenjen dok je autor još bio živ i nakon njegove smrti 2000. godine, a najnovije, iznimno uspješno izdanje, objavio je u povodu tridesete obljetnice Alexov sin Nicholas Comfort. Međutim, upravo su društvene promjene koje je sam *Užitak* pokrenuo, značile kako u knjizi treba načiniti temeljite promjene u skladu s vremenom. To je bio moj zadatak - osvježiti *Užitak u seksu* za suvremeni svijet - učiniti ono što bi Alex Comfort učinio da piše danas.

Veći dio teksta ostao je isti, ali uz znatne dodatke. Mnogi dodaci su informativni; jer su se posljednjih godina dogodila brojna ključna znanstvena otkrića na područjima fiziologije, psihologije, psihoterapije i medicine, pojavila se i seksologija - kao znanstveni pristup istraživanju spolnosti i problema u vezi s njom - a porasla je i društvena svijest o spolnosti i spolnom umijeću.

Uz informativne nadopune, trebalo je učiniti znatne promjene u pristupu, kako bi se on uskladio s promjenama u društvu. Intimna veza potpuno je drugačije prirode nego što je bila 1972. godine. Danas se prije svega očekuje da

seks bude dio svakoga odnosa ljubavnih partnera, da je u aktivnost u postelji uključena praksa - koja se ranije smatrala skandaloznom - i kako je ta praksa dostupna, te da se čak potiče brojnim novim tehnološkim prednostima. Knjiga se smatra štivom koje može pomoći ženi jednako kao i muškarcu - kao vodič u postelji i izvan nje - i to je razlog zbog kojeg su izdavači za preinaku sadržaja knjige izabrali upravo ženu. Danas se priznaje, iako postupno, da seksualni život para traje sve do kasne životne dobi te da kvaliteta odnosa može biti sve veća, a ne sve manja.

Ipak, uz takav pozitivan razvoj, pojavile su se i brojne poteškoće koje nisu predviđene u euforičnim danima 1972. godine. Pritisak da se upusti u spolni odnos, žaljenje što se upustilo u spolni odnos, zabrinutost da netko nije dovoljno lijep da zaslužuje seks, zabrinutost da netko nema dovoljno seksualnih aktivnosti ili da nije dovoljno dobar za spolni odnos, sve to pojavljuje se uz visok postotak neželjenih trudnoća, prekida trudnoća i bolesti koje se prenose spolnim odnosom. U 21. stoljeću brzo smo se prilagodili društvu u kojem je spolni odnos uvjerljivo intenzivniji nego u bilo kojemu ranijem stoljeću, i našli smo se u divljemu svijetu.

Zbog svega toga mnoge promjene u *Užitku* podupire ono što je ostalo isto - apsolutni, a ipak pragmatični optimizam koji se tiče spolnosti i mjesta koje zauzima u našim životima. Prolazak kroz izvorni tekst bio je iznimno čvrsti spoj pozitivnoga razmišljanja kako je spolni čin nešto dobro i kako se zrelim odraslim osobama, ako im se daju točne informacije i nadahnuće, može vjerovati kako će se prema njemu tako i odnositi. Zbog toga i nadalje duboko vjerujem u ono što je tumačio Alex Comfort - kako bi spolni odnos trebao biti i može biti potpuni užitak.

Uživala sam u osvježavanju knjige i zbog toga što su vrijednosti i ciljevi Alexa Comforta identični mojima. I ja želim pristupačno predstaviti znanje. Želim potaknuti zrelo donošenje odluka i ponuditi vještine i strategije pomoću kojih se to može učiniti. Želim prosvjedovati protiv kočnica u ljudskoj seksualnosti. Želim vidjeti spolni odnos kao ključni u igri dvoje ljudi, ali istodobno i kao osnovu razvoja koja nam pomaže da rastemo kao ljudi i partneri. Prije svega, ne želim ponuditi samo metode, razmetljivost ili literaturu o seksu sličnu "brzoj hrani", već inteligentan, promišljen i "gurmanski" odnos prema toj temi.

Na kraju ću se vratiti riječima Alexa Comforta, koje je napisao u izvornom predgovoru, i ponoviti ih na svoj način. Moja je namjera i nada kako će ova knjiga "biti korisna... običnom, spolno aktivnom čitatelju - koji želi uživati u spolnosti i pritom biti nježan i odgovoran." To je vrijedilo 1972. godine. To vrijedi i danas.

Susan Quilliam, 2008.



Volim svoje tijelo kad je s tijelom tvojim.  
To je nešto sasvim novo.  
Bolji mišići, osjetljiviji živci.  
Volim tvoje tijelo. Volim to što čini,  
Volim kako to čini. Volim osjećati kralježnicu  
tvojega tijela i njezine kosti, i podrhtavanje  
čvrstoću - glatkoću i to što ću  
iznova i iznova i iznova  
ljubiti, volim to ljubiti i ono što si ti  
Volim polagano dirati nevjerojatne grmiće  
tvojega električnog krzna, i ono što dolazi  
nakon što se meso otvori...  
I mrvice velike kao oči

i možda volim uzbuđenje  
tebe, toliko nove ispod mene

**E. E. Cummings**



# O gurmanskom vođenju ljubavi

Svi mi, osim u slučaju nekih tjelesnih oštećenja, možemo plesati i pjevati u skladu s modom. Razmislite li, u tome je sažeta i sva opravdanost učenja vođenja ljubavi. Jednako kao i pjevanje, i ljubav je nešto što treba shvatiti spontano. S druge strane, razlika između plesanja Pavlove u Palais de Danse ili opere i pjevanja u brijačnici mnogo je manja od one između spolnoga odnosa kakvoga su bili u stanju prihvatiti naši nedavni pretci i kakav on može biti.

Ako ništa drugo, danas to prepoznamo (većina se danas ipak manje brine o tome je li spolni odnos grijeh, a više o tome jesu li "zadovoljeni," a svaka se osoba može brinuti o čemu god želi). Danas postoji i dovoljno knjiga o osnovama; uvelike smo nadišli točku kad se vodila briga o normalnosti, mogućnosti i raznolikosti seksualnoga iskustva. Ova je knjiga nešto drukčija po tome što sada postoji dostatan broj onih koji su savladali te osnove i žele dublje razumijevanje, valjane zamisli i nadahnuće.

Za usporedbu, ne može se spontano kuhati poput glavnog kuhara. Takvo kuhanje počinje u trenutku kada ljudi znaju kako pripremiti namirnice i uživati u njima, kad su znatiželjni u istraživanju hrane i spremni upustiti se u njezinu pripremu, čitati savjete u receptima i shvatiti kako im neki postupak ili više njih pomaže u tome. Teško je, primjerice, pripremiti majonezu na temelju pokušaja i pogrešaka. Isto vrijedi i za gurmanski seks, onako kako ga mi definiramo. Ono dodatno može se postići ako se uspoređuju bilješke, koristi malo mašte, iskušavaju nove ekstaze ili nova iskustva i ako je vođenje ljubavi već zadovoljavajuće, ali postoji želja krenuti još dalje.

Knjiga će, vjerojatno, privući četiri vrste čitatelja. Prvo, postoje oni kojima se ona neće svidjeti, smatrat će je uznemirujućom i željeti da sve ostane onako kako jest. Takve osobe trebale bi odustati od knjige, prihvatiti naše isprike i ostati onakvima kakve jesu. Drugo, postoje oni koji imaju zamisli, ali im se ne sviđa naš odabir tehnika. Prisjetite se, to je *menu*, a ne knjiga pravila.

Treće, većina će ljudi koristiti naše bilješke kao osobnu bilježnicu koja se odnosi na jedan par i iz koje mogu crpiti ideje. U tom smislu trudili smo se ostaviti otvorenima sve mogućnosti. Jedan od izvornih ciljeva knjige bio je izliječiti ideju, proizišlu iz nepostojanja komunikacije, kako je uobičajena potreba za seksom čudna ili neobična. Cjelokupni užitak u spolnom odnosu iz ljubavi jest činjenica kako ne



postoje pravila dokle god uživajte, a odabir je praktički neograničen. Izostavili smo ipak podulju raspravu o posebnim spolnim sklonostima: oni koji to vole, već znaju što žele iskušati.

Posljednja skupina čitatelja odvažni su eksperimentatori, koji idu za time da iskušaju uistinu sve. Njima će, također, biti najbolje da ovu knjigu čitaju kao kuharicu - osim što je seks u tom smislu sigurniji jer ne mogu postati pretili, dobiti aterosklerozu ili oboljeti od čira na želucu. Najgore što vam se može dogoditi, uz razumne mjere opreza, jest da postanete ljutiti, tjeskobni ili razočarani. Ipak, potrebna nam je uravnotežena temeljna prehrana koja se sastoji od mirnoga spolnog odnosa iz ljubavi navečer i ujutro, kako bi se moglo eksperimentirati. Jednostavno zato što, unatoč popularnim idejama, uz redovitije spolne odnose, intenzivniji su namjerno izazvani vrhunci - kao što je istina da što više kuhate rutinski, možete pripremiti bolje i pouzdanije gozbe.

Specifična skupina čitatelja zaslužuje posebnu napomenu. Ako ste na bilo koji način onesposobljeni, ne morate prestati čitati. Tjelesna invalidnost nije zapreka za zadovoljavajući seks. Pri savjetovanju osoba s invaliditetom uvelike je prisutno shvaćanje kako se istinska onesposobljenost ne nalazi u mehaničkome problemu, nego u pogrešnoj predodžbi kako postoji samo jedan "ispravan" način za spolni odnos (ili onaj u kojemu se može uživati). Najbolji je pristup, vjerojatno, proći kroz knjigu zajedno s partnerom i označiti ono što možete učiniti. Zatim trebate odabrati aktivnosti koje vas privlače, one o kojima razmišljate, ali uvjereni ste da ih ne možete ostvariti i provjeriti postoji li strategija na kojoj možete raditi zajednički. Razgovor s drugim parovima, ako je jedan partner od njih imao problem poput vašega, dodatni je izvor informacija.

Sve u svemu, ljudi kojima se obraćamo su pustolovni ljubavnici koji nemaju kočnica i žele istražiti granice svojih sposobnosti uživanja u seksu. To znači da se neke stvari podrazumijevaju - mjesto za spolni odnos bez odjeće i vrijeme potrebno za taj čin; sposobnost i spremnost da se to čini dulje vrijeme, katkad i cijelo posljednje; privatnost; spremnost na intimnosti kao što su genitalni poljupci; sloboda za primjenu različitih trikova u seksu, umjesto opsjednutosti jednim te, dakako, osjećaj uzajamne ljubavi.

Kako kazuje i sam naziv knjige, o ljubavi govorimo jednako kao i o seksu: ne možete postići visokokvalitetan seks na bilo kojoj drugoj osnovi - ili volite jedno drugo prije nego što ste poželjeli seksualni odnos ili, ako ste to već ostvarili, volite



jedno drugo zbog seksa ili oboje. Jednako kao što ne možete kuhati bez vatre, tako ne možete voditi ljubav bez povratne informacije. Pod povratnom informacijom podrazumijevamo ispravnu isprepletenost zaustavljanja i kretanja, izmjenjivanja gruboga i nježnoga, tjelesnoga naprezanja i pružanja nježnosti. Sve se to postiže empatijom i dugotrajnim međusobnim poznavanjem. Tko očekuje kako će to postići u prvomu pokušaju sa strancem, ili je optimist ili je neurotičar. Ako to postigne, tada je riječ o onome što se znalo nazivati ljubav na prvi pogled i ne smije se odbaciti; jer mijenjanje partnera ne bi trebalo biti preduvjet za usavršavanje vještine. Također, partneri se mogu naučiti razmjenjivati nježnosti.

Početna točka za svako vođenje ljubavi je bliski kontakt tijelima. Ljubav se definira kao sklad dviju duša i dodir dviju epiderma. U isto vrijeme možemo planirati i svoj *menu* kako bismo naučili koristiti ostatak svoje opreme. U odnos ulaze naš osjećaj identiteta, snaga, kao i sve ostale potrebe nastale u našoj mašti. Srećom, ponašanje pri spolnome odnosu kod ljudi vrlo je elastično (inače nas ne bi bilo), a isto tako imamo svu potrebnu opremu koja će nam pomoći u izražavanju većine potreba koje su potisnute zbog pritiska društva tijekom odrastanja.

Teorija nam je u seksu potrebna kako bismo se međusobno uskladili i postali osjetljiviji, a ne manje osjetljivi jedno za drugo. To je i odgovor svakome tko misli kako je svjesno bavljenje spolnim odnosom previše "mehaničko" ili pak da može zamijeniti spontani ljudski odnos. To je zapravo početak - i u teoriji spolnosti možemo, naime, početi od činjenice da smo ljudi i da se jedni prema drugima tako trebamo i odnositi. Možda postoje i neka druga područja na kojima možemo naučiti izražavati se u cijelosti i činiti to s nekim drugim, no zacijelo ih nema mnogo.

To su pretpostavke na kojima se temelji ova knjiga. Ako ih uzmemo u obzir, dva su oblika spolnog odnosa - duet i solo - a između je bezbroj varijacija. Duet je međusobna suradnja, čija je svrha simultani orgazam ili barem po jedan orgazam kod svakoga te potpuno opuštanje koje se ne planira tehnički. Ono, zapravo, zahtijeva vještinu i može se izgraditi na ljubavnoj igri čiji su koraci planirani, sve dok "učiniti pravu stvar u pravo vrijeme" ne postane potpuno automatsko za oboje. To je glavno jelo u spolnome odnosu.

Suprotno tome, solo znači kako je jedan partner igrač, a drugi je instrument. Cilj je igrača kod drugoga postići užitak koji je dugotrajan, neočekivan i općenito divlji koliko to dopuštaju njegove ili njezine vještine - drugim riječima, potpuno izbezumljivanje. Igrač ne gubi kontrolu, iako on ili ona mogu biti intenzivno uzbu-



đeni onime što se događa partneru. Instrumentu je pak dopušteno da izgubi kontrolu - zapravo, uz instrument koji reagira i vještoga izvođača, to je pravi koncert, a ako sve završi u neplaniranom spajanju, tim bolje. Tu su prisutni svi elementi glazbe i plesa - ritam, sve veća napetost, dražkanje pa čak i nametanje volje: "Osjećam se kao krvnik," rekla je dama u perzijskoj pjesmi: "ali tamo gdje on nanosi nepodnošljivu bol, ja ću ga dovesti do toga da umre od zadovoljstva." Zaista, u solo načinu postoji neki element nametanja volje, zbog čega ga neki ljubavnici ne vole, dok drugi pretjeruju u tome, ali nijedna dobra ljubavna igra nije potpuna ako nema barem nekoliko solo sekvenci.

Pradavna predodžba o ženi kao pasivnoj i muškarcu kao izvođaču, obično je značila kako se on pravio važan dok bi na njoj svirao solo dionicu, a nekadašnji bračni priručnici održavali su takvu predodžbu. Danas je partnerica u svojoj biti solist, bez obzira na to uzbuđuje li partnera, kontrolira ga ili pravi li se važna sa svim svojim vještinama. Solo recitali, naravno, nisu nužno odvojeni od spolnoga odnosa. Osim što su uvod u spolni odnos, postoji mnogo koitalnih solo sekvenci - primjerice, kad je žena u gornjemu položaju - dok zajedničko masturbiranje i genitalni poljupci u potpunosti mogu biti dueti. Solo reakcija može biti ekstremna, ispunjena "elektricitetom" i kod najmirnijih osoba. Ako se njima vješto bavi netko tko zna kad treba stati, i ne čeka da počne vrištanje kao da je posrijedi nasilje, žena može doživjeti orgazam za orgazmom, a muškarca se može držati točno nadomak vrhuncu do krajnje granice izdržljivosti. Orgazam izazvan solo dionicom, bez obzira na to je li do njega dovela ona ili on, jedinstven je. Ni u jednom spolnom odnosu nije ni veći ni manji od potpunoga dueta, nego je drukčiji; oštiji, ali ne toliko zaokružen. Većina ljudi koji su doživjeli oboje, vole ih izmjenjivati. Pokušati reći na koji se način razlikuju, pomalo je nalik na opisivanje vina. Ona se razlikuju, a ipak mnogo toga ovisi o uzgoju i njihovu izmjenjivanju.

Vrhunski užitak mijenja se spontano, bez plana i često. Zapravo je najčešći razlog zapanjanja samo u jednoj tehnici spolnog čina pokazatelj tjeskobe. U knjizi, primjerice, uglavnom nismo govorili o pozama u seksualnome činu isključujući sve ostalo. Uobičajene poze većini su danas poznate iz tekstova i slika, ako već ne na temelju vlastitih pokušaja - one ekstremnije trebale bi u pravilu biti spontane, ali rijetke među njima imaju primjetne prednosti. Zato se u knjizi posebno naglašavaju posebni dodaci "umaci i marinade." Neki su pojedinci zbog barijera koje si postavljaju u svojoj psihi prisiljeni živjeti isključivo na umacima i marinadama i time propuštaju glavna jela. Isključive opsjednutosti u spolnosti vrlo su nalik na život samo na umaku od hrena zbog alergije na govedinu. Strah od neprobavljivo-



sti umaka od hrena, kao nepotrebna i nezreloga, druga je pak fiksna ideja, ili drugim riječima puritanizam.

U esenciji seksualne slobode, međutim, još uvijek nedostaje sposobnost bavljenja seksom kao igrom bez stida. U prošlosti su predodžbe o zrelosti također bile pogrešne zbog prosuđivanja što je normalno, a što je perverzno, kao i zbog nekadašnjega moralizma. Svi smo mi nezreli i svi imamo svoje tjeskobe ili pak potrebu za agresivnošću. Koitalna igra, kao i sanjarenje, može biti programirani postupak da se s tim potrebama suočimo na prihvatljiv način, točno onako kao što djeca izražavaju svoje strahove i agresivnost za vrijeme igre. Odrasli se, nažalost, često boje igara, maskiranja i glume. Ono ih plaši, izlaže bojazni da bi na vidjelo moglo izići nešto strašno. Zbog toga je postelja mjesto na kojem možete igrati sve one igre koje ste ikada željeli. Kad bi odrasli bili manje sputani u odnosu na te svoje "nezrele" potrebe, vjerojatno bismo imali manje uistinu anksioznih osoba. Kad bismo mogli prenijeti osjećaj igre, koji je osnova, u puni, smioni i zdravo nezreli pogled na seks između dvoje ljudi koji se vole, tada bi zaigranost mogla biti dio ljubavi i najvažniji doprinos ljudskoj sreći.

I nadalje glavno jelo jest osjećaj ljubavi, nesputani seksualni užitak svih vrsta - dugi, česti, raznolik, koji završava zadovoljenjem obaju partnera, ali ne tolikim da se ne bi mogli upustiti u neko lagano jelo i za nekoliko sati opet prijeći na sljedeći cijeli obrok. *Glavno jelo* jest dobri, stari, bračni odnos "licem u lice", s položajem za orgazam, sa zajedničkim orgazmom i s početkom koji podrazumijeva cijeli dan ili cijelu noć razmjene nježnosti. Drugi načini vođenja ljubavi posebni su na različite načine, a njihov ton može beskrajno varirati - komplicirani su za posebne prigode ili posebne upotrebe, kao što je zadržavanje prebrzog muškoga orgazma ili je to jelo, kao i odrezak s paprom, kojim možemo biti očarani jednom u godini, ali nije hranjivo.

Naposljetku, postoje samo dva "pravila" za dobar seksualni odnos, osim onoga očiglednoga da se ne čini nešto što je smiješno, što partneru nije prihvatljivo ili je opasno. Prvo pravilo je: "Nemojte činiti ništa u čemu zaista ne uživajte." Drugo je: "Otkrijte potrebe svojega partnera i nemojte pred njima ustuknuti ako ih možete zadovoljiti." Drugim riječima, dobar odnos davanja i uzimanja ovisi o kompromisu (jednako je s izlascima - ako oboje želite isto, to je dobro - ako ne, izmjenjujte se i nemojte dopustiti da jedan partner uvijek bude glavni). To se može činiti lakšim nego što zvuči. Dok god vaš partner ne želi nešto što je vama zaista odbojno, pravi ljubavnici imaju koristi ne samo od vlastitoga osjećaja zadovoljenosti, nego i od toga što vide da onaj drugi reagira i biva zadovoljen. Većina supruge koje ne vole



kinesku hranu katkad će je pojesti samo zbog užitka dok gledaju svojega supruga sinofila kako uživa u tome, i obrnuto.

Partneri koji to ne čine, kad je riječ o posebnim seksualnim potrebama, obično ustuknu, ne zato što su to iskušali i bilo im je odbojno (mnoga eksperimentalna jela ispadnu bolja nego što ste to očekivali), nego zbog neznanja o cijelome nizu ljudskih potreba, a osim toga, plaše se kako bi u to moglo spadati nametanje, kultiviranje ekstragenitalnog podražaja ili igranje uloga prema kojima su se u prijašnjoj društvenoj mitologiji odnosili kao da ne postoje. Čitanje cjelokupnoga popisa dodatnih ponašanja u seksu, koje je za neke osobe korisno, moglo bi se smatrati potrebnom ljubavnom predigrom u bilo kojemu dugotrajnijem seksualnom odnosu.

Parovi bi trebali uskladiti svoje potrebe i sklonosti (neki ih ne pronalaze odmah); neke naše sugestije nećete percipirati ni razumjeti dok ne naučite reagirati. Pogrešno je trčati dokle god je šetnja iznimno očaravajuće i novo iskustvo, a vi ste možda sretni pješaci koji automatski odgovaraju jedno drugome. Ponovno razmišljanje o tome zaista će pomoći u trenutku kad ste se društveno navikli jedno na drugo (ako osobe žive zajedno, potrebe u seksu nisu jedino što treba uskladiti), i osjećate kako površinu treba ponovno ulaštiti. Ako smatrate kako su seksualni odnosi precijenjeni, tada površinu uistinu treba ponovno ulaštiti, a možda niste obratili dostatnu pozornost na širu upotrebu svoje seksualne opreme kao načina potpune komunikacije. Tradicionalno sredstvo u nuždi, u trenutku kad površina postaje dosadna, jest mijenjanje veze i počinjanje ispočetka u jednako neupućenu pokušaju s nekim drugim, uz slabu šansu da ćete nasumičnim odabirom postići bolju usklađenost. To je emocionalno rasipno, a ako obično ponavljate iste pogreške, i te kako je bolje ponovno laštenje.

Što se praktičnih napomena tiče, predlažemo da parovi čitaju knjigu zajedno (možda je to bolje), ili da je čitaju svaki za sebe i označe odlomke na koje bi drugi partner trebao obratiti pozornost. Time se mogu učiniti čuda - što je čest slučaj - ako imate poteškoća u razgovoru o seksualnim potrebama ili se plašite kako ćete zvučati netaktično.

Na kraju, ako vam se ne sviđa repertoar ili ako se ne slaže s vašim, nema veze; cilj je *Užitka u seksu* potaknuti vašu kreativnu maštu. U knjigama o seksu možemo samo predložiti tehnike kako bismo vas potaknuli na eksperimentiranje; na svoje ideje kao uvod možete dodati: "ovo je kako se mi igramo," i igrati se na vlastiti način. Tada, kada iskušate sve svoje kreativne seksualne maštarije, neće vam biti potrebne knjige.

