

**Pavao  
Brajša**

**Moj, tvoj,  
naš seks**

**Kako sačuvati sreću i zadovoljstvo  
u seksualnom životu**



v|b|z

biblioreka  
MI

copyright © 2012. Pavao Brajša  
**All rights reserved.**

copyright © 2012. za hrvatsko izdanje:  
**V.B.Z. d.o.o.**  
Zagreb

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu  
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu  
pod brojem 777007.

ISBN: 978-953-304-317-3

CIP — Katalogizacija u publikaciji  
Nacionalna i univerzitetska biblioteka  
Bosne i Hercegovine, Sarajevo  
COBISS.BH-ID 18849286

ISBN: 978-9958-32-081-1

CIP — Каталогизација у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд  
COBISS.SR-ID

ISBN: 978-86-7998-243-8

sadržaj:

- 9        **Predgovor**
- 13       **Uvod**
- 15       **01. Sebični i nesebični seks**  
*Očito sebični seks • Prikriveno sebični seks • Jednostrano nesebični seks •  
Obostrano nesebični seks • Komunikacija u sebičnom i nesebičnom seksu*
- 25       **02. Osobni seks**  
*U seksu se susreću i naše ličnosti • Interpersonalna seksologija •  
Seksualnost i interpersonalnost*
- 31       **03. Među-osobni seks**  
*Povezanost seksualnih partnera • Uzajamna otvorenost seksualnih partnera •  
Uzajamna neovisnost seksualnih partnera • Razvoj oba seksualna partnera •  
Interpersonalno funkcioniranje seksualnih partnera*
- 37       **04. Kružna uvjetovanost seksa**  
*Linearni seks • Mehanički seks • Cirkularni seks •*
- 43       **05. Odnosi u seksu**  
*Tri faze u razvoju odnosa seksualnih partnera • Odnosna udobnost seksualnih  
partnera • Kako razviti i održavati takve odnose? • Djelomični seks •  
Nagonski i odnosni seks • Jednostrani seks • Recipročni seks •  
Ja – Ono seks • Ja-Ti seks • 'Aktivni'-muški i 'pasivni'-ženski seks •  
Seksualna neslaganja i konflikti • Seks naslijepo • »Udoban« i »neudoban« seks*

**06. Kako razgovarati o svom seksu?**

*Razgovarati o seksu nije jednostavno niti lako • Četiri obilježja razgovora o seksu • Sadržajni, verbalni i iskreni razgovor o seksu • Seks sa i bez riječi • Mladi bračni par • Riječ u »našem« seksualnom životu • Neizgovoreno u razgovoru o seksu • Seks nije zamjena za izgovorenu riječ • Sadržajna i odnosna komunikacija seksualnih partnera • Sadržaj i odnosi (stavovi) u razgovoru seksualnih partnera • Stavovi u razgovoru o seksu • Uzajamni odnosi u razgovoru o seksu • Četiri načina razgovora o seksu • Generalizacije, iskrivljavanja i dodavanja u razgovoru o seksu • Nerazumljivi razgovor o seksu • »Ja-poruke« u razgovoru o seksu • »Ti-rečenice« u razgovoru o seksu • »Mi-rečenice« u razgovoru o seksu • »Trebalo bi« poruke u razgovoru o seksu • Subjektivnost u razgovoru o seksu • Isto i različito u razgovoru seksualnih partnera • Iskrena i neiskrena komunikacija seksualnih partnera • Strah od razgovora o seksu • Podsvjesno izbjegavanje seksualnih sadržaja u razgovoru • Povratne informacije u razgovoru o seksu • Četiri uha u razgovoru o seksu • Razgovor o svom razgovoru o seksu • Stilovi komuniciranja u razgovoru o seksu • Zamjena seksualnih s drugim problemima • Sida i ljudska seksualnost*

**111 07. Emocionalno inteligentni seks**

*Emocionalna inteligencija i seks • Osnovne emocije u seksu • Izražavanje emocija u seksu • Reaktivno emocionalno reagiranje u seksu • Proaktivno emocionalno reagiranje u seksu • Emocionalno neiskreni seks • Emocionalno iskreni seks • Emocionalno inteligentan seksualni partner • Prepoznavanje vlastitih i partnerovih emocija • Korištenje emocija u razmišljanju • Razumijevanje i prepoznavanje emocija partnera • Upravljanje vlastitim emocijama i utjecaj na emocije partnera*

**119 08. Reflektirajući seks**

*Reflektirajući seksualni partner • Racionalni, intuitivni, emocionalni i reflektirajući seksualni partneri • Seks koji nije po mjeri čovjeka • Seks po mjeri čovjeka • Komunikacija u reflektirajućem seksu*

**127 09. Međusobno prilagođavanje seksualnih partnera**

*Fleksibilno ili rigidno prilagođavanje seksualnih partnera • Obostrano ili jednostrano prilagođavanje seksualnih partnera • Autoplastično i aloplastično prilagođavanje seksualnih partnera*

**133 10. Podsvjesno u »našem« seksu**

*Međudoživljavanje seksualnih partnera • Seksualne »uloge« • Seksualno »vezivanje« • Emocionalno vezivanje seksualnog partnera • Kognitivno vezivanje seksualnog partnera • Lojalitetno vezivanje seksualnog partnera • Koluzija u seksu • Predavanje ili samostalnost u seksu • Brinuti se za ili biti zbrinut u seksu • Autonomno vođenje i pasivno prepuštanje u seksu • Muško potvrđivanje i žensko odricanje u seksu • Seksualna igra ili intimnost? • Seksualne igre • Intimnost u seksu • Mistifikacija u seksu*

153	<b>11. Bračni seks</b> <i>Međuljudski i međuspolni seks • Dva seksa • Osnovni preduvjeti uspješnog seksa u braku • Principi bračne seksualnosti • Specifičnosti bračnog seksa • Impotencija i frigidnost u braku • Silovanje u braku Moj komentar citiranih dijelova opširnog pisma Emine • Dvadeset dvije žene o bračnom seksu</i>
189	<b>12. Bračni seks roditelja i seksualni razvoj djeteta</b> <i>Seksualni razvoj djeteta • Razlike među spolovima i djeteta • Odnosne »erogene zone« • Seksualna zloraba djeteta • »Grupni seks« u dječjem vrtiću • »Seksualni život« djeteta • Nagonsko i interpersonalno u seksu adolescenata • Prvi spolni odnos • Osobna zrelost za prvi spolni odnos</i>
225	<b>13. Inteligentni i kvalitetni seks</b> <i>Seksualna inteligencija • Osobine kvalitetnog seksa</i>
232	Zaključak
233	Pogovor
237	Literatura
243	O autoru

# Predgovor

*Bitno obilježje knjige, ono što je izdvaja iz poplave savjetničke literature toga područja, jesu duboko humani korijeni gledanja na ljudsku seksualnost. Ona nam najizravnije poručuje: postoji humanost i nehumanost ljudske seksualnosti, a nehumana nas seksualnost čini nesretnima.*

Kad čitatelj posegne za knjigom koja je naslovljena *Moj, tvoj, naš seks*, vjerojatno će pomisliti »evo još jedne knjige samopomoći, još jedne od niza onih koje savjetuju i nude postupke, tehnike i trikove kako poboljšati seks, kako ga održati, kako uživati u njemu«. No, knjiga koja je pred nama nije samo još jedna knjiga samopomoći. Ona je duboka analiza prirode seksa, kakav on jest i kakav bi trebao biti, a probleme i gašenje seksa tumači kao raskorak između onoga što seks ljudima često jest, i onoga što bi trebao biti.

Knjiga polazi s pozicija psihodinamske psihologije i velikog iskustva autora u bračnoj terapiji i upoznaje nas s mnogobrojnim problemima u seksualnom susretu dvaju bića, uz mnogobrojne primjere iz bogate autorove prakse. Ali, ono što je bitno obilježje knjige i što je izdvaja iz poplave savjetničke literature toga područja jesu duboko humani korijeni gledanja na ljudsku seksualnost. Ona nam najizravnije poručuje: *postoji humanost i nehumanost ljudske seksualnosti*, a nehumana nas seksualnost čini nesretnima. Izvore seksualnih problema, razočaranosti i usamljenosti autor nalazi u dubokoj nezadovoljenosti potrebe za pravom ljudskom komunikacijom. Mogli bismo ovu knjigu nazvati Komunikologija seksa, jer ona analizira načine komunikacije i njezinu blokadu kao najveće neprijatelje autentičnoga, pravog odnosa kojeg je nužno postići kao temelj za međusobno predavanje, za postizanje međusobne intimnosti.

U terminima psihologije, autor se zalaže za ostvarivanje intimnosti među partnerima. Bez ostvarivanja intimnosti u odnosu nema kvalitetnog seksa, nema pravog susreta među partnerima, nema trajne veze.

ni njenog održanja. No, suprotno od već uvriježenog poistovjećivanja intimnosti i intimnih odnosa sa seksom, ovdje pojam intimnosti uključuje mnogo više od seksualnog odnosa, jer možemo imati, a i često ga prepoznamo, seks bez intimnosti, dok postizanje intimnosti ne mora uključivati i seks. Intimnost sadržava osjećaj povezanosti, međusobnu otvorenost, potpuno predavanje uz zadržavanje vlastite neovisnosti, paralelni razvoj i interpersonalno funkcioniranje. Za postizanje intimnosti, prema autoru, nužna je povezanost seksualnog odnosa s interpersonalnim odnosom, jasna i snažna komunikacija među partnerima i međusobno prilagođavanje u zajedničkom razvoju.

Ostvariti intimnost nije jednostavno. Mnogobrojni nam primjeri u knjizi svjedoče o pogrešnoj komunikaciji, prekinutoj komunikaciji, nedostatku komunikacije i lažnoj, manipulirajućoj, komunikaciji. Za postizanje prave intimnosti autor predlaže dva puta koja se moraju istodobno ostvariti. Prvo je poznavati prirodu ljubavi i seksualnih odnosa općenito i kod sebe. A zatim, uspostaviti iskrenu, otvorenu i jasnu seksualnu komunikaciju s partnerom.

Kako ne bi došlo do nesporazuma i pogrešnih očekivanja, autor nas podučava o prirodnom razvoju ljubavnog odnosa iz zaljubljenosti u ljubav, o sinusoidalnost tih odnosa, dakle o njihovom povremenom slabljenju i ponovnom jačanju, o nizu seksualnih stereotipa koje smo pokupili u odgoju i iz medija, kao i o prirodi seksualnih konflikata. Tek kad prepoznamo pogreške i neutemeljenosti zabluda, stereotipa i svojih pogrešnih očekivanja, tek kad ih se oslobodimo, možemo uspostaviti pravu seksualnu komunikaciju.

Temelj seksualne komunikacije je, po autoru, cirkularnost odnosa, uzajamnost i dvosmjernosti odnosa, kako on kaže, međudoživljaj. Autor nam nudi niz primjera podučavajući nas tome što je to kvalitetna seksualna komunikacija i kako se ostvaruje. Po mome mišljenju, to i jest glavna tema knjige – kakva treba biti seksualna komunikacija i kako razgovarati o seksu. Autor nas upućuje da se u tu komunikaciju moramo upustiti oslobođeni straha, tabua i stereotipa koje nam je nametnula kultura i socijalizacija, te da ona mora uključivati autentičnost, iskrenost, brigu za partnera, sadržavati jasnoću poruke, mora biti verbalno jasna i obogaćena sukladnom neverbalnom porukom. Poštovanje partnera, podjednako međusobno uzimanje i davanje, duboko razumijevanje vlastitih i partnerovih potreba temelj su takve komunikacije.

Posebno važno područje u razmatranju navedenih problema odnosi se na poglavlje koje podrobno obrađuje seksualne odnose u braku, s

mnoštvom primjera i neposrednog savjetovanja kako ih razumjeti i poboljšati. Danas veoma aktualno pitanje seksualnog nasilja u braku, kojeg autor smatra čestom pojavom u nas, autor detaljno analizira, odbacuje patrijarhalni i jednostrani seks i zastupa humanistički stav o dobrovoljnosti i međusobnoj ljubavi.

No, ne samo da autor razmatra seksualnost odraslih osoba, nego raspravlja i o seksualnom razvoju djece, koji ima dalekosežne posljedice za njihov budući seksualni i emocionalni život.

Dakle, ova knjiga nam nudi jasno razlikovanje fiziološkog seksa i tehnika od seksa kao cirkularnog odnosa u postizanju intimnosti s partnerom. Ona, za razliku od uobičajene seksološke literature, ne daje praktične upute o fiziološkom seksu, ne govori o položajima, tehnikama, seksualnim igrama i drugim oblicima privlačenja i »držanja partnera«. No, ona daje jasne i korisne odgovore na mnoga pitanja o tome kako razviti i održavati recipročne i trajne seksualne odnose, razumijevajući duboke procese uspostavljanja ljudske intimnosti. Ključ koji nam autor za to nudi iščitavamo u njegovoj rečenici *Kvaliteta ljudske spolnosti čvrsto je vezana uz kvalitetu međusobnog komuniciranja seksualnih partnera*.

Autorovo razumijevanje seksualne komunikacije i odnosa među partnerima potkrijepljeno je brojnim znanstvenim istraživanjima u različitim zemljama, što daje posebnu vrijednost knjizi, jer ona nije nastala samo na temelju bogatoga terapijskog iskustva autora, nego je i znanstveno utemeljena.

Svi oni koji su zainteresirani za razumijevanje i probleme partnerskih i seksualnih odnosa prije braka i u braku dobit će, dakle, u ovoj knjizi korisne informacije – znanstveno utemeljene i potkrijepljene spoznajama bogate terapijske prakse.

prof. dr. sc. Josip Obradović



# Uvod

U svom dugogodišnjem psihoterapijskom radu s mladima i starijima, neoženjenima i oženjenima, s bračnim partnerima na početku, u sredini i na kraju njihovih brakova stalno sam se susretao sa seksualnom problematikom. U nekoliko svojih knjiga i u mnogim člancima i kolumnama, u bezbroj dnevnih i tjednih novina obrađivao sam teme iz seksualnog života prije i za vrijeme, unutar i izvan njihovih brakova. Odlučio sam sve to skupiti i na jednom mjestu iznijeti bitne poruke i saznanja do kojih sam došao proučavajući »seks naš svagdašnji«.

Pred nama nije knjiga »recepta za uspješan seks« niti prikaz znanstvenih teorija suvremene seksologije. To nije sveučilišni udžbenik niti stručni seksološki priručnik. Ja nisam seksolog u užem smislu riječi. Ja sam psihijatar – psihoterapeut i komunikolog. Pokušat ću svoja znanja iz psihoterapije i komunikologije primijeniti na seksualnu problematiku. Nastojat ću, jednostavnim rječnikom (koliko je to najviše moguće), primijeniti suvremene teorije sustava, cirkularne dinamike, interpersonalnih odnosa, komunikacije, prilagođavanja i psihodinamike na seksualno ponašanje u kraćim i dužim intimnim odnosima. Svi se kraće, ili duže vrijeme, u njima nalazimo. Svi se u njima radujemo, ali i patimo. Svi smo »Onuri« ili »Šeherezade« (zato smo toliko i zainteresirani za njihove seksualne peripetije i lutanja, bolne i radosne situacije). U vrijeme kada se pojave na našim malim TV ekranima imam utisak da igra neka važna utakmica, ulice su prazne, a u kućama i stanovima tišina. Kao da nam serija »Tisuću i jedna noć« pomaže ublažiti pa i rješavati probleme našeg vlastitog seksa i ljubavi. Ovo je knjiga o »Tisuću i jednoj noći« našeg seksa, ali ne u virtualnom glamuru Istambula nego u građanskoj prosječnosti naše životne stvarnosti.

Ova knjiga nije znanstveni i stručni priručnik, ali što ne znači da iza nje ne stoji znanost i struka. To nije priručnik za seksualne tehnike u užem smislu tog termina. To je, ponovimo, knjiga koja bi nam trebala pomoći da prepoznamo ljudsku dimenziju našeg seksa, »ljudski softver« koji nam često manjka u našem »seksualnom hardveru«. Što će nam

i najskuplji kompjutor ako nemamo u njemu i odgovarajući »ljudski seksualni softver«? U knjizi se ne bavim pozicijama seksualnih partnera u krevetu ili na kauču, nego kakvi odnosi, komunikacija, emocije prate taj naš krevet i kauč. Zanima me kako taj seks učiniti kvalitetnijim, boljim, ljudskijim, humanijim, obostrano više zadovoljavajućim, pravednijim, s mnogo više iskrenog susreta – ne samo spolova nego i osoba. Samo takav seks može dugo trajati i zadovoljavati nas u istoj vezi. S istim partnerom.

Mnogo sam pisao o tome kako je važno početnu zaljubljenost pretvoriti u ljubav, ako želimo uživati u dugoj vezi. Isto važi i za seks. Moramo ga usavršiti, učiniti kvalitetnijim, humanizirati ga. Ovo nije knjiga o biologiji, anatomiji, fiziologiji i tehnologiji seksa nego o njegovim ljudskim kvalitetama, koje treba njegovati, održavati, usavršavati. Premalo se naglašava važnost i tog aspekta našeg seksualnog života.

Nadam se da ima čitatelja koje zanima i ta strana našeg seksa. Uvjeren sam da će mnogi prepoznati važnost tog ljudskog i za čovjeka toliko važnog čimbenika naše seksualnosti.

# 01. Sebični i nesebični seks

*Očito sebični seks. Prikryveno sebični seks. Jednostrano nesebični seks. Obostrano nesebični seks. Komunikacija u sebičnom i nesebičnom seksu.*

U ponašanju među ljudima postoje neki osnovni principi. *Sigmund Freud* ih je opisao kao princip užitka i princip realiteta, *H. E. Erikson* kao socijalni princip, a ja sam tome dodao recipročni socijalni princip međuljudskog ponašanja.

Po principu užitka zadovoljavamo svoje potrebe ne obazirući se na vrijeme, prostor i ljude oko nas. Po principa realiteta vodimo računa o vremenu i prostoru, situaciji u kojoj se nalazimo ali ne toliko i o onima pokraj sebe. Po socijalnom principu vodimo računa i o potrebama drugih oko nas. Po recipročno socijalnom principu je to vođenje računa i o drugom pokraj nas recipročno, obostrano.

Po prvom principu zajednički život gotovo nije moguć, po drugom je on ostvariv ali nezadovoljavajući i prikryveno egoističan, po trećem je jednostrano zadovoljavajući a po četvrtom obostrano zadovoljavajući.

Primjenjujući to na seksualno ponašanje, možemo govoriti o očito sebičnom, prikryveno sebičnom, jednostrano nesebičnom i obostrano nesebičnom seksu.

Kriterij za ovu podjelu je način ostvarivanja vlastitih seksualnih potreba. U prvom i drugom slučaju na grublji ili finiji način ostvarujemo svoje seksualne potrebe bez obaziranja na partnera/partnericu. U trećem slučaju vodimo računa »samo« o partneru\* i »odričemo se« vlastitih potreba zbog njega, žrtvujemo se za njega, a u četvrtom vlada princip pravičnosti i pravedne raspodjele zadovoljavanja naših i partnerovih potreba.

\* Da bi se izbjeglo ponavljanje u tekstu se za oba spola koristi ovaj pojam; izuzeci su tamo gdje je riječ partnerica bila nužna ili pojašnjavala (napomena autora).

## Očito sebični seks

Karakteristika takvog seksualnog ponašanja je izravno i neposredno zadovoljavanje vlastitih seksualnih potreba, bez obaziranja na vrijeme, prostor i situaciju i bez vođenja računa o istim ili sličnim potrebama partnera. Daljnja karakteristika takva ponašanja je nesposobnost odgađanja zadovoljstva i užitka. Partnera se pretvara u objekt, predmet, sredstvo vlastitog seksualnog uživanja. Ne vodi se briga i o njegovu zadovoljstvu i uživanju. Ne zazire se od grubosti, verbalne i fizičke agresivnosti, ukoliko partner na to ne pristane. Takvo se ponašanje ni s čime ne prikriva. Jasno i glasno se izražava. Seksualni odnos se pretvara u pravo jačega. Seksualni partner mora uvijek biti na raspolaganju i pretvoriti se u non-stop otvoreno i uvijek dobro opskrbljeno samoposluživanje, u koje drugi partner ima uvijek pristup.

Tu nije važan bračni partner kao subjekt vlastitih seksualnih potreba, nego kao stalno dostupan objekt naših potreba. Važno je kako se mi, a ne on osjeća, jesmo li mi a ne on zadovoljni, uživamo li mi a ne on. To je klasični Ja – Ono odnos u svom grubom i primitivnom obliku. To je seks maksimalnog zloupotrebljavanja i eksploatiranja, robovlasničkog tipa, u kojem je jedan od partnera posjed, vlasništvo, predmet i objekt drugog partnera. Tu se ne poštuju osnovna ljudska prava. Sve se prilagođava jednom partneru i njegovim željama i potrebama. To je najgrublji oblik zloporabe ljudske seksualnosti.

## Prikriveno sebični seks

To je finiji i kulturniji oblik sebičnog seksualnog ponašanja. Vodi se računa o vremenu, prostoru, situaciji. Postoji sposobnost odgađanja neposrednog zadovoljavanja vlastitih seksualnih potreba. Čuva se vanjska fasada. Pazi se na riječi i vlastite postupke. U principu se ne koristi niti šamar niti psotka. Koriste se ugladene riječi i ne primjenjuje sila. Pazi se na formu, ugladuje sadržaj, ali su ciljevi isti kao i kod očito sebičnog seksualnog ponašanja. Mijenjaju se sredstva, ali zadržavaju ciljevi. U takvom seksu vlada finiji, kulturniji oblik međusobne zloupotrebe i izrabljivanja. Sve je izvana fino i kulturno, ali u biti sebično i nehumano. Ovdje se »usluge« eventualno i naplaćuju, ali najčešće neadekvatno.

Možda tom ponašanju najbolje odgovara ono što Eric Berne naziva »igrom«. Cilj je prevariti, dobiti, iskoristiti, a sredstvo je ucjenjivanje i zbu-

njivanje partnera pomoću njegovih slabih strana. Ta diplomatska »igra« skrivena je iza finoće i ugladenosti, iza fasade ljubavi i altruizma.

O partnerovim željama i potrebama se govori, ali ih se ne zadovoljava, a svoje se prema potrebi i odgađaju, ali se sigurno do njih dolazi. Cilj ostaje naš, a ne partnerov dobitak, naša, a ne partnerova potreba, naša, a ne partnerova želja.

Unutar seksa postoje dva svijeta, dvije stvarnosti: jedna se izgovara, a druga se živi, o jednoj se govori, a druga se doživljava, jedna se pokazuje na van, a druga se ostvaruje u krevetu. To se prenosi i na same partnere. I njihove se ličnosti razdvajaju. I njihov život postaje dvostruki: jedan pokazuju međusobno, a drugi potiskuju u sebi. Jednog žive s diplomatskim smiješkom na usnama, a drugog osjećaju kao gorčinu u vlastitom srcu. Karte se ne iznose na stol. Svatko nastoji što bolje iskoristiti »protivnika«.

I ovdje se ne bazira sve na seksualnim, u užem smislu riječi, međusobnim zloupotrebama i iskorištavanju. Upravo u okviru takvog ponašanja igraju mnogo važniju ulogu one finije psihološke i emocionalne forme međusobnog iskorištavanja. Tu nema fizičkog, a niti grubog verbalnog sukoba. Metode međusobnog »kažnjavanja« su šutnja, ignoriranje, krivo razumijevanje, izluđivanje, »stavljanje na led«, nedostatak vremena za partnera, »glavobolja« baš onda kada nas partner treba, »prezaposlenost« upravo onda, kada se partner želi s nama prošetati, zanimljiv film na televiziji upravo onda kada partner želi s nama razgovarati itd. Tu su egoizam i nebriga za partnera toliko zamaskirani, da se jedva i prepoznaju. Vodi se »psihološki rat« sa svim svojim razrađenim tehnikama i metodama. »Protivnik« je nevidljiv, a ipak stalno prisutan.

Egoizam i iskorištavanje se osjeća, ali je teško na njih prstom pokazati, jer se kriju iza nečega što je teško napadati, što se mora prihvatiti. Takav je seks još teže mijenjati, jer su i »napadač« i »žrtva« dobro skriveni, kamuflirani, nevidljivi prostim okom.

Ono što takvo seksualno ponašanje čini nedohvatljivim jest mistifikacija s jedne, a mistificiranost s druge strane. Taj mehanizam je najbolje opisao R.D. Laing. Partneri jedno drugome nameću svoja vlastita viđenja i doživljavanje stvarnosti. Mistificirani partner prestaje vjerovati u vlastiti, a preuzima kao svoj partnerov doživljaj onoga što se događa u njihovom seksu. Počinje se vjerovati u seks koji, ustvari, ne postoji. Doživljava se nesreća kao sreća, a sreća kao nesreća. Sve se okreće na glavu. Oboje počinju doživljavati ono što ne doživljavaju. Sve to mora

doseći doista visoki stupanj nerealnosti pa da oboje postanu toga svjesni. No tada je već kasno. To je lažno sretan seks.

## Jednostrano nesebični seks

Karakteristika takvog ponašanja je zapostavljanje svojih, a maksimalno udovoljavanje partnerovim seksualnim potrebama, željama i zahtjevima. To je jednostrano vođenje računa ne o svojim, nego o partnerovim potrebama. Jedan se žrtvuje, a drugi uživa, jedan daje, a drugi uzima, jedan se odriče, a drugi zadovoljava svoje potrebe. Takvim seksualnim ponašanjem neki »spašavaju« svoju vezu. Sebe stavljaju u službu partnerovih želja i potreba. Dobrovoljno se stavljaju u sjenu partnerove ličnosti, potiskujući vlastite želje, identitet, osobnost. Odriču se sebe zbog partnera, prihvaćaju žrtvu zbog njega, stavljajući sebe u lošiji položaj kako bi partneru bilo bolje. Negiraju sebe da bi potvrdili partnera. Sebe stavljaju u drugi plan kako bi partner mogao biti u prvome. Nude se seksualnom partneru kao njegova žrtva. Za svoje usluge »ne traže« protuusluge. »Odriču se« naplaćivanja svojih usluga. Na prvi pogled sve to izgleda jako lijepo, velikodušno, dobronamjerno i pošteno. Što ima ljepše i plemenitije od pojedinca koji se žrtvuje za onoga koga voli! Sve to dobiva aureolu društvene prihvatljivosti, poštovanja i posebnog vrednovanja!

*Ivan Boszormenyi-Nagy* naglašava da se ljudi međusobno mogu iskorištavati, upotrebljavati, zloupotrebljavati i manipulirati na dva načina: putem sile i moći, ali također i putem žrtve, stjecanja zasluga i davanja. Ovo drugo može biti prisutno upravo ovdje. Svojom žrtvovanjem, odricanjem, prekomjernim davanjem stvaramo u drugome pokraj nas osjećaj zahvalnosti, obvezu vraćanja i doživotne lojalnosti. Pretvaramo ga u vječitog dužnika, koji nikada nije siguran je li nam dovoljno vratio za sve ono što smo za njega učinili. Stvara se neravno-pravan odnos između partnera. S jedne strane je »vjerovnik« koji stalno isplaćuje nove kredite, a s druge strane je prezaduženi »dužnik« koji nije u stanju namiriti svoje dugove. Kao i u slučaju prikrivenog sebičnog ponašanja, tako se i ovdje sve to prekriva velikim frazama, kao što su »ljubav koja se daje«, »žrtva iz ljubavi«, »slatko odricanje zbog ljubavi« itd. a, ustvari, itekako se očekuje vječna zahvalnost, doživotna lojalnost, dužno poštovanje, i ono što je osnovno, niti pomisao o napuštanju ili prekidu veze.

*Helm Stierlin* to naziva vezivanje na lojalitetnom planu, a ja to zovem lojalitetnim zarobljavanjem seksualnog partnera.

Već smo kazali da se stvarni odnos među ljudima odvija prema cirkularnom principu međusobnog prilagođavanja, a ne prema linearnom uzročno-posljedičnom modelu. Ako to imamo u vidu, onda možemo ovaj oblik ponašanja promatrati kao drugu stranu medalje očitog sebičnog seksualnog ponašanja. Ta se dva načina ponašanja međusobno dopunjuju i upotpunjuju. Prvi pokušava drugoga zarobiti i zadržati za sebe silom, a drugi prvoga svojim žrtvama, predavanjem, odricanjem i slabošću. Prevlada li prvo, imamo očito sebičan seks po principu užitka, a prevlada li drugo, imamo klasičan jednostrano nesebičan seks. Budući da se život ne sastoji iz crno-bijele tehnike dobrog starog westerna, obično nailazimo na kombinaciju naizmjeničnog toka prvog i drugog oblika međusobnog seksualnog zarobljavanja i invalidiziranja.

Sva tri navedena tipa seksualnog ponašanja pretvaraju dugi odnos udvoje u društveno prihvaćene oblike međuljudskog manipuliranja, zloupotrebijavanja i iskorištavanja. Sve to nema nikakve veze s onim što nazivamo bračnom intimnošću i bračnom ljubavi. Sve je to zloraba braka i bračne institucije. Međutim, bilo bi krivo kada bi se to vezalo samo i jedino uz brak. Sve se to može događati u svakom drugom odnosu udvoje, bez obzira na to radi li se o braku ili nekoj drugoj zajednici. Mi govorimo o braku samo zato, jer je to u našoj sredini najčešći oblik dugog odnosa dvoje odraslih ljudi različitog spola.

## Obostrano nesebični seks

Oba partnera u nastojanju da zadovolje vlastite seksualne potrebe vode računa i o seksualnim potrebama drugog partnera. To je poštena igra otvorenim kartama. Tu se ništa ne sakriva i ne taji. Do zadovoljstva i sreće se dolazi zajedničkim putem, naporom i radom.

O seksualnim potrebama se razgovara, zajedno se, ako je potrebno, odlažu ali i zajedno, ako je moguće, ostvaruju. Tu nitko nikoga ne prisiljava, ucjenjuje, a niti vara. Nitko se nikome ne žrtvuje. Nijedan nema privilegij da samo prima, ali niti obvezu da samo daje. Zajedno se ulaže, ali i zajedno dijeli dobiveno. Ne dopušta se manipuliranje zaslugama, a niti moći. Računi su jasni i odmah se pravedno izravnavaju. Ne nagomilava se saldo ni na jednoj strani. Ne priznaje se princip »daj-dam« nego »dajmo pa uživajmo«. Ne pita se tko je više dao, nego jesu li oboje dali. Ne uživa se u vlastitom, nego u zajedničkom užitku. Altruizam je recipročan, pravedan, obostran.

Jedino takav oblik ponašanja osigurava stvarno partnerstvo. Jedino je u takvoj atmosferi moguće zadovoljiti princip pravičnosti, ravnopravnosti

i humanosti. Jedino se u takvom seksu ne stvara hipoteka ni na jednoj strani.

Nema tu odnosa jakog i slabog, lukavog trgovca i opreznog kupca, vječno zaslužnog vjerovnika i doživotno zahvalnog dužnika. U takvom seksu ne vlada se silom ni prijevarom, ni ucjenom. To nije zatvor, niti trgovina, a niti zalagaonica. To je poštenu i ravnopravni odnos, kojemu nisu potrebne »bodljikave žice«, niti lukavi oprez a niti stjecanje zasluga. To je odnos dvoje slobodnih i ravnopravnih ličnosti, koje su odlučile da zajedno budu sretni, da zajedno uživaju, da se zajedno odriču i, ako treba, zajedno žrtvuju, ali ne jedno drugome, niti oboje zbog nečega trećega, nego zbog njima zajedničkog cilja i njima zajedničkih potreba i želja. Oni se zajednički nečega odriču da bi sutra bolje zajednički uživali. Oni zajednički nešto žrtvuju kako bi sutra više dobili. Oni zajednički odabiru vrijeme, prostor i situaciju, kada, gdje i kako će zadovoljavati svoje potrebe.

Neki takav seks nazivaju otvorenim, drugi slobodnim, treći partnerskim a možda ga je najbolje nazvati pravednim. To je seks na kojemu se stalno radi, kojega se razvija, za kojeg postoji stalno obostrano zanimanje. To je seks u kojem se bračni partneri svakodnevno ponovo pronalaze, uvijek na nečemu novome i nepoznatome susreću, a to upravo zato, jer jedan i drugi nastoje svakodnevno otkrivati i zadovoljavati ne samo svoje, nego i partnerove potrebe i želje. Takav se seks pretvara u stalni izazov partnerima s uvijek boljim izgledima za osobni i zajednički razvoj. Takav je seks zahtjevniji, ali sretniji. Za njega treba vremena, ali se uloženo vrijeme isplati. U njega treba ulagati, a investicije se vrlo brzo isplaćuju. Za njega se treba žrtvovati, ali to više nije mazohističko i ucjenjivačko žrtvovanje jednoga, nego oboje.

Jedan te isti partner može zadovoljavati našu prirodnu potrebu za različitim partnerima, jer tu različitost počinjemo u njemu nalaziti i prepoznavati. Prihvatanje, naime, njegovih različitih potreba kvalitetno zamjenjuje različite partnere. Stručnjaci kažu, da čovjek tijekom svog života koristi samo mali dio svog mozgovnog potencijala. Analogno tome možemo kazati da se to odnosi i na cjelovitu ličnost svakoga od nas. Kada bi se partneri potrudili i počeli jedan drugome otkrivati nepoznate dijelove ličnosti, otkrili bi da su oboje u stanju biti ne jedna, nego bezbroj veoma zanimljivih, različitih, ličnosti. To su neiskorištene mogućnosti i kapaciteti svakog odnosa. Mi živimo, nažalost, često samo s jednim partnerom, a ne shvaćamo da se u njemu krije bezbroj



različitih osobnosti ličnosti s kojima bi nam moglo biti zanimljivije s prolaznim ljubavnicima i ljubavnicama. Trebamo se, dakle, potruditi i tražiti promjene u postojećem odnosu, a ne izvan njega. To možemo postići ako postanemo osjetljiviji za svoje i partnerove potrebe. Seks je ono što iz njega učinimo. Sam po sebi on nije ni dobar ni loš. Krivo je optuživati seks za našu nesposobnost da iz njega učinimo nešto lijepo i dobro.

## Komunikacija u sebičnom i nesebičnom seksu

Treba naglasiti važnost izgovorene riječi u seksualnom životu ljudi. Njezina funkcija i uloga može biti različita, ovisno o tome vlada li našim seksualnim ponašanjem princip užitka, princip realiteta ili socijalni princip.

U očito sebičnom seksu **po principu užitka** riječ ima sporedno ili gotovo nikakvo značenje, jer takvim seksom momentalna fiziološka nagona napetost, koja se bez obaziranja na vrijeme, prostor i partnera prazni i time smiruje. Tu nema nikakve »predigre«, nikakvog uvjeravanja, nikakvog »osvajanja«. To je »šutljivi«, neodnosni seks, u kojemu riječ eventualno služi izdavanju zapovijedi, verbaliziranju grube sile i fizičke nadmoći. Riječ je ovdje iskrena, ali samo u egoističnom stavu nadmoćnijeg partnera. Ovdje riječ ne služi seksualnim partnerima i njihovom odnosu nego jednom od njih i njegovom savladavanju, zloupotrebljavanju, iskorištavanju drugoga. Riječ ovdje ne služi dogovaranju nego naređivanju. Povratna informacija se ne uvažava. Komunikacija je jednostrana, i to se jasno i glasno verbalizira. Mogli bismo govoriti o jednostranoj iskrenosti takvog komuniciranja.

U prikriveno sebičnom seksu **po principu realiteta** riječ ima posve drugu funkciju i ulogu, koju bismo mogli nazvati »diplomatskom«, posredničkom, zakulisnom. I ovdje je egoistični užitak u prvom planu, ali se do njega dolazi »kulturnije«, »finije« i »pristojnije«. Vodi se računa o vremenu, prostoru, načinu. Ono što je ovdje kulturno, pristojno i fino, to su uglavnom riječi. One služe prikrivanju, maskiranju pa i potiskivanju stvarnih motiva i ciljeva ponašanja seksualnog partnera. Komunikacija je ovdje nužno neiskrena, a to znači da riječi ne odgovaraju stvarnim motivima, željama i stavovima partnera. Dolazi do podvojenosti između verbalnog i neverbalnog, između onoga što se izgovara i onoga što se radi, između manifestno izrečenog i latentno