

Barry W. McCarthy i Michael E. Metz

Muška seksualnost

Aktivan i potpun seks za cijeli život

S engleskog prevela
Zdenka Sajko

PROFIL

Sadržaj

Predgovor ► „Što hoće ti muškarci?“ prof. dr. sc. Aleksandar Štulhofer	9
Zahvale	13
Poglavlje 1 ► Istina o seksu	15
Poglavlje 2 ► Zdravo razmišljanje o muškoj seksualnosti: što trebate znati i naučiti	39
Poglavlje 3 ► Dječaci postaju muškarci: što je normalno i zdravo?	67
Poglavlje 4 ► Živjela razlika: njegova seksualnost i njezina seksualnost	97
Poglavlje 5 ► Mantra zdrave seksualnosti: intimnost, pružanje užitka, erotika i zadovoljstvo	135
Poglavlje 6 ► Dovoljno dobra muška seksualnost i seksualnost para . .	149
Poglavlje 7 ► Dobra kondicija, tjelesna dobrobit i seksualna funkcija . .	179
Poglavlje 8 ► Zdrava seksualnost čitavog života – vi ste seksualni do kraja života	197
Poglavlje 9 ► Seksualni i zdravstveni problemi	213
Poglavlje 10 ► Vrednovanje intimnog, erotskog seksualnog života . . .	259
Pogovor: Praktični detalji o vašoj seksualnosti	271
Dodatak A: Kako izabrati osobnog terapeuta, terapeuta za parove ili seksualnog terapeuta	277
Literatura	280
Rekli su o „Muškoj seksualnosti“	283
Kazalo	284

Predgovor hrvatskom izdanju

Što hoće ti muškarci?

Što muškarci žele? Zapravo, vrlo malo ili ništa, glasilo bi odgovor na to pitanje – barem kada je riječ o seksu. Muškarci naime često drže da se o seksu nema bogzna što razgovarati, odnosno da o tome znaju sve što im je potrebno. Čini se da je nemoguće biti *pravi muškarac* a da ti sve vezano uz seks nije kristalno jasno. Mnogi muškarci misle da su do svoje dvadesete godine naučili manje-više sve što se ima naučiti o seksu. Cjeloživotno školovanje nije nešto što pravi muškarac lako prihvaća u kontekstu vlastite seksualnosti. Nije stoga neobično da su, u usporedbi sa ženama, muškarci manje skloni traženju pomoći kada se pojave seksualni problemi. Ideja da bi nam netko drugi mogao pomoći da bolje razumijemo svoje seksualno ponašanje može biti ozbiljna prijatna muškom identitetu. „S kojim se pravom uopće nazivaš muškarcem ako nisi u stanju sam riješiti svoje probleme?” Nije li to ono što smo naučili kao dječaci? „Stisni zube, prestani plakati i riješi to već jednom.” Prihvaćanje da netko zajedno s nama (te partnericom ili partnerom) radi na uklanjanju prepreka seksualnom zdravlju zahtijeva ne samo hrabrost već i sigurnost u vlastitu muškost. To je jedna od stvari koje sam naučio od svojih klijenata.

Daleko od toga da nedostatak seksualne želje i problem s postizanjem orgazma ne utječu na sliku koju žena ima o sebi. Medijski imperativ seksepilne i vješte ljubavnice, kao i pornografijom promovirana submisivnost žene „uvijek spremne na sve”, vrše snažan pritisak

na definiranje *seksualne uspješnosti* – poglavito među mlađim ženama. Premda može biti frustrirajuće, neuklapanje u takav model rijetko rezultira krizom identiteta. Na drugoj strani, seksualni problemi kao da pogađaju samu srž muškosti. To je nešto što, vrlo vjerojatno, dugujemo patrijarhalnom naslijeđu, prema kojem je upravo muškarac osvajao i uzimao, inicirao i kontrolirao. Vjerovanje prema kojem je muškarac aktivni, a žena pasivni element ima za posljedicu iluziju da ukrućeni penis nije samo privremeno obilježje muškarca, čak ni nešto što ga potvrđuje. Erekcija je jednostavno sinonim za muškost i muževnost.

Mit o savršenom penisu, piše njujorška terapeutkinja Leonore Tiefer, bitno je obilježje kulture u kojoj većina muškaraca odrasta. Riječ je o zbirci nerealističnih vjerovanja koje usvajamo kao neupitni model muževnosti, odnosno seksualni ideal. Kao rezultat, od sebe očekujemo savršene erekcije u svim situacijama, savršenu kontrolu pri odgađanju ejakulacije i, općenito, *savršenu izvedbu* – od erotskog A do pornografskog Ž. Krhkost takvog „seksualnog heroizma” nije moguće izbjeći. Prije ili kasnije savršeni stroj počinje zapinjati i popuštati. Čak i kada je izvedba savršena ili gotovo savršena, to ne znači da donosi istinski seksualni užitak i osjećaj povezanosti. Penis koji savršeno funkcionira ne garantira da partnerica doista želi ono što nudimo. Ponos koji osjeća vlasnik „savršenog penisa” ponekad ga čini slijepim za erotske potrebe drugoga.

Seksualna zrelost, tvrde Barry McCarthy i Michael Metz, autori knjige koju držite u rukama, znači napuštanje – jednom zauvijek – mita o muškom seksualnom savršenstvu. Ne samo zato što je na taj način mnogo lakše održati seksualno zdravlje i interes u trajnim vezama, već i stoga što nam omogućuje erotičniji, intimniji, nepredvidljiviji i zaigraniji seksualni život od onoga koji najčešće živimo. Model *dovoljno dobrog seksa*, koji McCarthy i Metz, poznati seksualni terapeuti koji se bave i psihoterapijom parova, izlažu u ovoj angažiranoj i jasno

napisanoj knjizi, nije samo koristan terapijski okvir već i niz praktičnih uputa za ispunjavajuću seksualnu svakodnevicu.

Model dovoljno dobrog seksa odbacuje pristup „sve ili ništa” koji počiva na imperativu savršene izvedbe. Naglašavajući važnost fleksibilnosti i promjenjivosti (što dolazi s godinama i iskustvom), dodira i intimnosti (koji nisu isključivo seksualne kategorije), realističnih očekivanja od seksa te razumijevanja činjenice da je dobar seksualni život poglavito pitanje međusobnog kontakta i razmjene, a ne osobnih seksualnih vještina, model uključuje i emocionalni razvoj. Osvještavanje vlastitih emocija (uključujući i strah od seksualnog neuspjeha) i njihovo iskazivanje ključne su osobine seksualno zrele osobe, baš kao i aktivan rad na održavanju tjelesnog zdravlja. Poruka koju se McCarthy i Metz ne ustručavaju ponoviti više puta jest da seksualni odnos ne može svaki put biti uspješan – niti je to potrebno za kvalitetan seksualni život. Seksualno zadovoljstvo ne počiva na (mitovima o) savršenstvu. Ono se temelji na međusobnoj bliskosti partnera, prihvaćanju vlastite seksualnosti i seksualnoj fleksibilnosti. U tom smislu za dovoljno dobar seks ne postoji rok trajanja. Seksualni život ne prestaje nakon 60. ili 70. – pod uvjetom da to želite i da ste u međuvremenu nešto naučili o sebi.

Muškarci nerijetko žele premalo. Premalo informacija, premalo dodira, premalo opuštenosti i, gotovo paradoksalno, premalo užitka. Ako je i vaš takve sorte, možda mu treba predložiti nešto za čitanje.

Prof. dr. sc. Aleksandar Štulhofer
Katedra za seksologiju Odsjeka za sociologiju
Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu,
Hrvatsko društvo za seksualnu terapiju

POGLAVLJE 1

Istina o seksu**Muškarci trebaju biti ponosni na svoju seksualnost**

Prisjetite se trenutka kad se neki vaš prijatelj razmetao seksualnim aluzijama i to vas je zastrašilo, pitali ste se jeste li seksualno „normalni”. Ili se prisjetite neke televizijske emisije koja je opisala mušku seksualnost na negativan način, ili trenutka kad ste se osjećali zbunjeno jer niste bili sigurni kako voditi ljubav s partnericom, pitajući se jesu li vaše seksualne fantazije zdrave, jesu li vaša očekivanja od vođenja ljubavi realistična. Možda ste pomislili: „Da, stvarno volim seks, ali imam drukčije osjećaje od ostalih muškaraca.”

Ako ste ikada doživjeli takve trenutke ili pomislili tako nešto (a velika većina muškaraca jest), ova će vam knjiga pomoći da razvijete zdraviji, samopouzdaniji i zadovoljavajući seksualni život. Po čemu se ova knjiga razlikuje od drugih? Reći ćemo vam pravu istinu – bez preuveličavanja, bez čarolija, bez gluposti. Podijelit ćemo s vama najbolje znanstvene, psihološke i medicinske činjenice i informacije o odnosima koje su nam dostupne. Istina o seksu je to da svaki muškarac zaslužuje osjećati se ponosno, samopouzdana i zdravo vezano uz svoju muškost i seksualnost. Istina je da je seks važan dio onoga što nas čini muškarcima.

Za početak molimo vas da označite 21 tvrdnju u našem kvizu s točno/netočno kako biste procijenili svoje razumijevanje muške seksual-

nosti. Ne brinite se o rezultatu; ovo možete učiniti samo za sebe kako biste vidjeli koliko znate i ne morate nikome pokazati rezultat.

VJEŽBA 1.1: UPITNIK O SEKSUALNOM ZNANJU

- _____ Veličina penisa je najvažniji faktor za zadovoljenje partnerice.
- _____ Prave muškarce uvijek zanima seks i spremni su na nj.
- _____ Najbolji seks događa se samcima; veza guši dobar seks.
- _____ Svi su muškarci potencijalni silovatelji.
- _____ Savršena seksualna izvedba najvažniji je faktor u zadovoljenju partnerice.
- _____ Žene kontroliraju muškarce seksom. To je jednostavno tako.
- _____ Žene očekuju da ih se žestoko ševi, ali nikad to iskreno ne kažu.
- _____ Internet je najbolji izvor točnih informacija o seksu.
- _____ Seks je osnovna tjelesna potreba i muškarci bi ga trebali savršeno izvoditi neovisno o razini svoje tjelesne spremnosti, stilu života ili dobi.
- _____ Ono što muškarci najviše žele i što im najviše treba u vezi je seks.
- _____ Muškarci će učiniti ili reći bilo što kako bi došli do seksa.
- _____ Muškarci neizbježno misle penisom.
- _____ Seks je prirodan i ne zahtijeva učenje, upravljanje ili reguliranje.
- _____ Za seks je potrebna erekcija, jer seks je jednako snošaj.
- _____ Muškarcima treba puno seksa; nedostatak seksa stvara velike tjelesne poteškoće.
- _____ Muškarčeva je zadaća da partnerici pruži orgazam svaki put.
- _____ Muškarac vodi u seksu: „Muškarci bi trebali izvoditi seksualnu predstavu.“

- _____ Seks jednako izvedba, a izvedba je ono što je važno.
- _____ Pravi muškarci imaju „penis od pola metra, čvrst kao stijena, s kojim mogu ševiti cijelu noć“.
- _____ Muškarci ne mogu kontrolirati svoje seksualne nagone.
- _____ Muškarci nikad ne bi trebali promatrati žene kao seksualne objekte.

Koliko ste tvrdnji označili kao „točne“? Usporedite svoje odgovore s činjenicom da je to test o muškom seksualnom mitu; sve su te tvrdnje netočne. U sljedećim poglavljima podučit ćemo vas kako da o svojoj seksualnosti razmišljate na točan, iskren, razuman, samouvjeren način. Možete naučiti kako povećati seksualni užitak i zadovoljstvo do kraja života.

Istina i samo istina

Napisali smo ovu knjigu kako bismo vas (i vašu partnericu) podučili istini o zdravom, ispunjavajućem seksu u kojem uživajte – a ne o trendovima ili obećanjima koja samo vode u razočaranje i ostavljaju vas s pitanjem „je li to sve?“. Podučavamo vas znanstvenim i medicinskim činjenicama, stvarnosti stvarnih muškaraca koji imaju stvaran posao i stvarni stres, koji žive stvarne živote sa stvarnim ženama, stvarnim neuspjesima i uspjesima. Napisali smo ovu knjigu da vas podučimo s integritetom, otvorenošću, iskrenošću, prostodušnošću i u detalje te da sve to možete primijeniti u životu. Napisali smo je jer vjerujemo da je previše gluposti na temu muškaraca i seksa. Napisali smo ovo kako biste mogli izbjeći niz pogrešaka koje smo vidjeli u svojoj kliničkoj praksi, pogreške učinjene iz neznanja, krive obaviještenosti, nestvarnih očekivanja, tjeskobe, srama i one koje proizlaze iz trendovskih obećanja: „Upotrijebi ovu kremu i tvoja ‘kita’ će narasti pet centimetara.“ Vidjeli smo previše laži izrečenih muškarcima. Želimo vam iznijeti činjenice!

Zato smo napisali ovu knjigu s obećanjem – sebi i vama – da je ovo knjiga s *integritetom*.

Savjetovali smo i obučavali tisuće muškaraca (i njihove partnerice) kako razviti pozitivno muško seksualno zdravlje, kako se nositi sa seksualnim problemima i kako prebroditi zabrinutost, nesporazume i ostale prepreke do seksualnog zadovoljstva. Čuli smo legije muškaraca, pojedinačno, na obrazovnim radionicama, na terapiji parova i u skupnoj terapiji kako izražavaju skrivene misli i sukobe o seksu. Ti muškarci su znanstvenici, građevinski radnici, studenti na fakultetima, profesionalni igrači nogometa, izvršni direktori najvećih svjetskih kompanija, političari, zaposlenici u vladama, kompjutorski štreberi, policajci, investicijski bankari, pekari, zvijezde hokeja, doktori medicine, vozači kamiona za prijevoz otpada, piloti, zatvorenici, svećenici, kuhari, vojno osoblje, odvjetnici, radnici u tvornici, diplomati, učitelji. Izaberite bilo koje zanimanje – od svih tih muškaraca to smo čuli tijekom godina našeg kliničkog rada. Oni su mladi, sredovječni, stariji, samci, oženjeni, rastavljeni, seksualno aktivni, u celibatu, dobrog zdravlja, lošeg zdravlja. Kao što su različiti njihovi poslovi i status, ti su muškarci također različiti emotivno i seksualno. Nismo stereotipi, nego imamo nevjerojatno različitu kvalitetu i raspon misli, osjećaja, iskustava i seksualnih preferencija. Neki su od nas poput svetaca, neki su zlikovci, a većina nas je u velikom međuprostoru. Iako se razlikujemo na mnogo načina, svi želimo seksualno zdravlje. Muško seksualno zdravlje temelji se na psihološkim i tjelesnim činjenicama i istinama.

Činjenica 1: Zdravi muškarci ponosni su na svoju seksualnost.

Dobar osjećaj vlastitog tijela i seksualnosti temelj je seksualnog zdravlja. Istina o sjajnom seksu sadržana je u tome da svaki muškarac treba biti ponosan i siguran kad je posrijedi njegova muškost. Postoje, doduše, šale koje kažu da je seksualno zdravlje za muškarce nemoguće

ili da je oksimoron – da su muškarci seksualni idioti ili da „samo razmišljaju penisima”. To su obični stereotipi. Bezvezne priče!

Svaki muškarac može biti ponosan na svoju muškost. Seks ima važnu ulogu u životu muškarca (i žene) i nije nešto čega se treba sramiti ili zbog čega vam treba biti neugodno. Osjećati se ponosnim na svoje tijelo, ne sramiti se svoga snažnog seksualnog nagona i seksualnih želja, biti potican svojom seksualnom funkcijom i svjestan koliko je važno osjećati se zadovoljno u seksu, važna su načela muškog seksualnog zdravlja. To se samopouzdanje temelji na tjelesnim i psihološkim načelima i na načelima odnosa koji prihvaćaju muškost s ponosom i samopoštovanjem.

Činjenica 2: Seksualno zdravi muškarci su snažni i sigurni u sebe.

Što ustvari muško seksualno zdravlje *jest*? Kako da ga ispravno shvatim? Kako da odredim jesam li seksualno zdrav muškarac? To nisu jednostavna pitanja s jednostavnim odgovorima. Seksualno zdravlje je proces koji traje cijeli život, s istančanim razlikama u svakoj dobi. Naprimjer, seksualno zdravlje dječaka dio je životnog procesa, ali razlikuje se od seksualnog zdravlja tinejdžera ili mladog odraslog čovjeka, kao i od čovjeka srednjih godina ili starijeg. U svakoj životnoj dobi, međutim, seksualno zdravlje karakteriziraju zajednički elementi. Evo definicije seksualnog zdravlja Zdravstvene organizacije Ujedinjenih naroda (World Health Organization, 1975):

Seksualno zdravlje može se definirati kao dinamično i harmonično stanje koje uključuje erotska i reproduktivna iskustva i ispunjenje, unutar šireg tjelesnog, emotivnog, međuljudskog, socijalnog i duhovnog osjećaja dobrobiti, u kulturološko informiranom, slobodno i odgovorno izabranom te etičnom okviru; a nije samo odsutnost seksualnih poremećaja.