

BIBLIOTEKA



Glavni urednik: Nenad Rizvanović

Urednica: Jasna Grubješić

Sheree Conrad i Michael Milburn
Seksualna inteligencija

Copyright © za hrvatsko izdanje
V.B.Z., d.o.o., 10010 Zagreb, Dračevička 12
tel.: 01/6235419 i faks: 01/6235418
e-mail: info@vbz.hr
www.vbz.hr

Za nakladnika: Boško Zatezalo

Korektorka: Lela Česi

Grafička priprema: V. B. Z. studio, Zagreb
Tisak: Tiskarna Ljubljana, LJUBLJANA, 2004.

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK 159.922.1
159.913:159.922.1

CONRAD, Sheree

Seksualna inteligencija : revolucionarno
istraživanje koje upućuje kako povećati kvocijent
seksualne inteligencije te postići veće seksualno
zadovoljstvo / Sheree Conrad i Michael Milburn
; s engleskoga prevela Radha Rojc-Belčec. -
Zagreb : V. B. Z., 2004. - (Biblioteka MI)

Prijevod djela: Sexual intelligence. -
Bibliografija. - Kazalo.

ISBN 953-201-369-5

1. Milburn, Michael
I. Seksualni odnosi -- Savjetnik

440929068

ISBN 953-201-369-5

**Sheree Conrad
i Michael Milburn**

Seksualna inteligencija

**Revolucionarno istraživanje koje upućuje kako povećati kvocijent
seksualne inteligencije te postići veće seksualno zadovoljstvo**

S engleskoga prevela:
RADHA ROJC-BELČEC



ZAGREB

Predgovor

Konačno smo dobili i na našem jeziku jednu doista kvalitetnu knjigu o ljudskoj seksualnosti! Američka psihologinja Sheree Conrad i njen kolega Michael Milburn s Odjela psihologije masačusetskog Sveučilišta u Bostonu napisali su 2001. godine knjigu: »Seksualna inteligencija, Revolucionarno istraživanje koje upućuje kako povećati kvocijent seksualne inteligencije te postići veće seksualno zadovoljstvo«. Knjiga je već 2002. godine prevedena na njemački jezik (ECON München), a ove godine i na hrvatski, u izdavačkoj kući VBZ u Zagrebu.

Autori naglašavaju da seksualna inteligencija nije poznavanje činjenica o biologiji razmnožavanja niti poznavanje seksualnih tehnika i položaja, ali niti urođena sposobnost ili nadarenost. Za njih je to znanstvena informiranost o ljudskoj seksualnosti, osvještavanje vlastita seksualiteta te sposobnost razgovora o seksualnosti sa seksualnim partnerom.

Ljudsku seksualnost obavlja magla šutnje, stida, straha i neprovjerenih predrasuda i mitova. U obitelji i braku se o seksu uglavnom šuti, u raznim religijskim institucijama previše strahuje a u medijima (televizija, filmovi, časopisi i dr.) šire nerealni i neprovjereni mitovi. Kod nas dominiraju šutljivi bračni kreveti, deerotizirane obitelji, mnoge seksom ustrašene vjerske institucije te seksualno mitomanski mediji. Ljudi o seksu ili šute ili ga se plaše ili nebulozno sanjare. Prema takvim informacijama najbolje bi bilo da ga uopće nema! Ova knjiga nas uči da o seksu treba govoriti, da se njega ne treba plašiti i da je krajnje vrijeme demitologizirati i javno prokazati seksualne gluposti i nebuloze, kojih su puni naši mediji, a nažalost i mnoge popularne knjige o seksu.

U knjizi se razlikuju nagonski, relacijski i zamjenski seks. U prvome se radi o kemiji i biologiji, u drugome o osjećajima i ljubavi, a u trećemu je seks zamjena za neke druge naše potrebe i predstavlja zloupotrebu seksa za nešto što nije na »njegovom popisu posla«.

Dvanaesto poglavlje govori o seksu i ljubavi na radnom mjestu. Iluzija je misliti kako se tu može odvojiti emocionalno i seksualno s jedne strane, te profesionalno i racionalno s druge. Problem nije u odstranjenju seksa iz naših poduzeća nego proaktivno upravljanje vlastitim emocijama i seksualnim doživljavanjima kao i reagiranjima u profesionalnom okruženju.

Trinaesto poglavlje posvećeno je problematici nevjere u dugom intimnom odnosu kao što je, na primjer, i brak. Najvažniji je razlog nevjere nedostatak seksualne inteligencije, koja bolje pretkauze nevjeru nego bilo koji drugi čimbenik. Ljudi koji varaju partnere nisu razvili osjećaj seksualne empatije, sposobnost zamišljanja kako bi se njihov prevarni partner mogao osjećati te koje bi to posljedice imalo za njihov odnos. Mnogi nenamjerno izazivaju bol partnerima jer ne mogu priznati da više ne žele biti u odnosu. Seksualno inteligentna osoba prepoznaje svoje osjećaje i otvoreno o njima govori sa svojim partnerom, izbjegavajući nanošenje dodatne boli.

Knjigu »Seksualna inteligencija« iskreno preporučujem svima – mladima i starijima, roditeljima i menadžerima, ljudima u braku i izvan braka, a naročito onima, koji bez potrebe pate »zbog ljubavi«. Seksualnom inteligencijom možemo »bračni pakao« pretvoriti u raj, spasiti sebe u braku i izvan braka. Ona nam omogućuje da našu seksualnost povežemo sa mozgom, srcem i dušom i na taj način učinimo našu spolnost pametnom, toplom i smislenom, racionalnom, emocionalnom i duhovnom, mudrom, privlačnom i trajnijom. Seksualna inteligencija je ustvari sinteza racionalne, emocionalne i duhovne inteligencije na području ljudske spolnosti.

Našim brakovima i obiteljima nije dovoljan samo stan, u kojemu ćemo zbog naše manjkave seksualne inteligencije bespotrebno patiti i uništavati sebe, partnera i djecu! Budimo seksualno inteligentniji, pa ćemo biti sretniji, zadovoljniji i uspješniji, kako kod kuće tako i na poslu!!

Dr. sc. Pavao Brajša, dr. med.

bračni i obiteljski psihoterapeut,

autor knjiga: *Umijeće življenja udvoje.*

Umijeće ljubavi, Drukčiji pogled na brak,

Ljubav i svađa udvoje, Sreća i nesreća udvoje i dr.

Sadržaj

Uvod	ix
Zahvale	xi
Uvod: Neočekivano blago	1
PRVI DIO: NOVI PRISTUP SEKSUALNOSTI.....	5
1. poglavlje – Jesu li budale oni koji osjećaju strast?	7
2. poglavlje – Skriveno seksualno ja	30
3. poglavlje – Zašto voditi ljubav?	42
DRUGI DIO: PREPREKE NA PUTU PREMA SEKSUALNOJ INTELIJENCIJI	55
4. poglavlje – Šutnja, stid i strah: rano učenje u obitelji i crkvi	57
5. poglavlje – Čarobni lijek za sve: prikazi seksa u medijima	85
TRIDI DIO: OBLIKOVANJE POJEDINAČNIH ŽELJA; UPoznAVANJE SA SKRIVENIM SEKSUALNIM JA	103
6. poglavlje – Prvi put	105
7. poglavlje – Svi razlozi zbog kojih se ljudi upuštaju u seksualne odnose	120
8. poglavlje – Što je normalno?	138

9. poglavlje – Izbjegavanje ograničenja spolnih stereotipa	154
10. poglavlje – Napuštanje skrivenoga seksualnog ja: naslijeđe seksualnoga nasilja	174
ČETVRTI DIO: SEKSUALNA INTELIGENCIJA NA DJELU	195
11. poglavlje – Tajne seksualne privlačnosti	197
12. poglavlje – Svakodnevno seksualno ja	213
13. poglavlje – Nevjera: koristite se seksualnom inteligencijom kako biste ostali vjerni.....	236
 Pogovor: Seksualno inteligentan naraštaj	262
Dodatak	271
Bilješke	292
Kazalo	309

Uvod:

Neočekivano blago

Sanjala sam san. Tijekom proteklih nekoliko godina sanjala sam ga barem šest puta. U tome snu živim u malom, mračnom i pretrpanom stanu. Tu je uski hodnik i samo dvije prostorije, na svakom kraju hodnika po jedna. Svaka je prostorija sićušna: spavaonica je kutija jedva dovoljno velika za krevet. Samo su dva prozora, zasjenjena gustim lišćem stabala koja rastu preblizu nema kuhinje.

Moram pronaći bolji stan; pretražujem grad s jednog kraja na drugi, obilazeći jednog agenta za nekretnine za drugim, a svaki od njih nelskreniji je i manje čestit od prethodnog. Pokazuje se da je prostrano potkrovlje u opasnom susjedstvu. Mansarda s jacuzzijem preplavljena je žoharima. Jedinstveni studio s krasnim pogledom pretvara se u bavansku sobu pretrpanu baš kao što je pretrpan i moj stan, a pokazuje se da je krasan pogled zapravo pogled izdaleka na gradske nebodere koje vidim kroz mali prostor između obližnjih zgrada. Na kraju me ti varalice vode u stanove koji su podjednako pretrpani i sumorni kao i moj vlastiti.

Jedne sam se večeri vratila u stan pobijedena, bez imalo nade, shvativši da ću ostatak života morati provesti na ovome užasnom mjestu. Odlazim u spavaonicu, bacim kaput na krevet i odjednom, na stražnjem zidu spavaonice, ugledam vrata koja nikada prije nisam primijetila: njezina, drvena, prekrivena prašinom i prljavštinom, kao da ih desetak godina nitko nije ni dotaknuo. Mora da sam ih vidjela barem tih nekoliko puta i nikada ih nisam zamijetila. Ili sam jednostavno zaključila da nikamo ne vode. Čak i sada pretpostavljam da su zaključana ili s druge strane zakucana daskama. Kakve mi koristi od toga ako i pokušam

Koraci odjekuju

sjećanjem

Niz prolaz kojim

krenuli nismo

Prema vratima koja nikada ne

otvorismo

T. S. Eliot: »Četiri kvarteta«

stisnuti kvaku? Što ako se vrata otvore, a iza njih nekakav užas: ormar prepun paukova ili čak i istrunuli leš?

Ali znatiželja konačno prevlada strah i ja stisnem kvaku, otvaram vrata na njihovim zahrđalim šarkama i ulazim preko praga – u prostranu prostoriju preplavljenu svjetlošću. To je krasan salon s predivnim tepihom blijedožlatne boje, namješten stolicama u stilu Louisa XIV., presvučenim bijelim i zlatnim. Na udaljenu kraju prostorije nalaze se vrata koja se otvaraju u još jednu sobu, a zatim u još jednu i još jednu. Svaka je odaja drukčija i prekrasna, ispunjena najrazličitijim dragocjenim predmetima: jedna je ukrašena bogatim tapiserijama; u drugoj su dragulji – ogrlice ukrašene smaragdima, dijamantne naušnice, zlatne narukvice – rasuti po svim površinama. Prolazim iz jedne odaje u drugu – čini se da je niz soba beskonačan – zapanjena i ushićena bogatstvom koje me okružuje, zaprepaštena što se ono cijelo vrijeme ovdje nalazilo.

Taj nam je san ispriповjerala Lorraine, tridesetdvogodišnja žena koja je osam godina u braku i razmišlja o razvodu. Njezin je seksualni život nezadovoljavajući – tjedni obred u kojemu nema ni strasti ni uzbuđenja. Lorraine nam je rekla: »Volim svoga supruga, ali ne mogu podnijeti pomisao da će moj život biti ovakav tijekom sljedećih četrdesetak godina, da ću umrijeti a nikada više ne osjetiti onaj ushit očekivanja i onu bolnu potrebu.«

Od više smo osoba – muškaraca i žena – s kojima smo razgovarali tijekom istraživanja čuli inačice Lorrainenog sna. Uvijek se javlja središnja tema prostrana, bogatoga svijeta koji je cijelo vrijeme postojao, tik iza nezamijećenih vrata u pretrpanom i sumornom stanu. To je prikladna metafora za problem koji muči milijune Amerikanaca: velika većina u anketama i psiholozima istražiteljima tvrdi da im je dobar seksualni život presudno važan, ali zapanjuje što samo nekoliko ljudi ima zadovoljavajući seksualni život. Ne samo što su Amerikanci nezadovoljni svojim seksualnim životom, nego začudno velik broj pati od seksualnih poremećaja – impotencije, prerane ejakulacije; nesposobnosti doživljavanja orgazma – zbog čega im je teško uopće imati ikakav seksualni život. Nije riječ o tome da samo sredovječni ljudi ili parovi koji su dvadesetak godina u braku imaju takve probleme. Neke od najviših stopa seksualnih poremećaja pojavljuju se među *mladim* ljudima.

Kada je riječ o njihovom seksualnom životu, milijuni ljudi životare u pretrpanom i sumornom prostoru koji im ne pruža nikakvu hranu

= stoga ne iznenađuje što u Lorrainenom stanu nije bilo kuhinje. Kad ljudi odluče potražiti nešto bolje, *traže na sasvim pogrešnim mjestima*, kad se izlažući bolesti, a uvijek ih vode lažna obećanja o savršenom seksualnom životu koji postoji upravo izvan njihova dosega, a zapravo je mogućnost bogata, raznolikog i ispunjavajućeg seksualnog života bliže nego što su to ikada mogli zamisliti. Ta je mogućnost ovdje, u svakome od nas i oduvijek je tu. Trebamo samo otvoriti ta vrata.

Jesu li budale oni koji osjećaju strast?

U dvadeset devetoj godini Natalie je samo nekoliko mjeseci dijelilo od polaganja magisterija političkih znanosti, a na ostvarenju toga cilja radila je sedam godina. Postojala je mogućnost zaposlenja na čuvenom

veučilištu, a sa zaručnikom se spremala zaključiti ugovor o kupnji kuće. Vjenčanje su planirali tjedan dana nakon promocije. Poslije mnogih godina borbe i naporna rada, Natalie se konačno približila životu koji je oduvijek željela – a samo što ga nije izgubila, spavajući s jednim od svojih studenata, osamnaestogodišnjakom koji je slušao njezina predavanja iz uvoda u političku znanost.¹

Od početka semestra bilo je očigledno da se Mark, njezin student, zaljubio u nju. U početku je Natalie to zabavljalo i osjećala se pomalo polaskanom; bio je visok, zgodan i u osamnaestoj godini već priznati jazz glazbenik koji je u mjesnoj grupi svirao trubu. Polovicom semestra njezine je nadmoćnosti nestajalo. Neprestano je razmišljala o Marku, čak ga je noću sanjala. Imao je naviku gotovo svakoga poslijepodneva svratiti do njezina ureda na čavrljanje, a kad se ne bi pojavio, osjećala se bijedno. Kasnije je jednom ili dvaput spomenuo klub u kojemu je svake noći svirao i predložio joj da navrati. A što bi se dogodilo kad bi to učinila? Što bi se dogodilo na kraju večeri? Natalie je znala da na kočku stavlja posao, cijelu akademsku karijeru i zaručnika koga je voljela. »Ponekad kažem sâma sebi da je to ludo i *neka ništa ne učinim*«, rekla nam je Natalie, »a drugi put mislim da ću poludjeti ako Marka ne mogu barem jednom dodirnuti. Čini mi se da gubim razum. Zašto seks mora biti toliko težak?«

Nemoguće je voljeti i istodobno
biti mudar.

Francis Bacon, *Eseji*

Natalie nije osamljena u svome očajanju zbog seksualnih osjećaja koji se čine nezamislivima, koji su čudnovato u suprotnosti s njezinim vlastitim željama – da i ne spominjemo ono što je najbolje za nju. Natalie je pametna i visoko obrazovana žena. Kad bi bila riječ samo o mozgu, ne bi imala nikakvih problema. Ali mnogo je pametnih ljudi koji se bore sa strašću što vodi u propast ili sa seksualnim životom koji ih frustrira i razočarava – ili ne postoji.

Ako nalikujete većini ljudi, seks je sve samo ne jednostavan. Većina od nas, bez obzira na to koliko smo oslobođeni u pogledu seksa općenito, može navesti barem jedno seksualno pitanje s kojim se upravo sada muči, a koje nam je teško, bolno i uništava nas. Možda se borite sa snažnom privlačnošću prema osobi na poslu, a znate da je ne biste smjeli izraziti. Ili ste suočeni s još jednom subotnjom večeri koju ćete provesti sami, pitajući se hoćete li ikada više voditi ljubav s bilo kime. Možda ste u sretnom braku, ali je seks postao rutina, pa se plašite da je cijena dobra braka kraj one vrsti strasti koja u vama izaziva osjećaj da ste živi. Sa čime god se borili, vjerojatno ima vrlo malo ljudi s kojima o tome možete razgovarati. Možda ni s kime o tome niste razgovarali.

Bez obzira na očitu kultiviranost našega društva u pogledu te teme, seksualnost se još uvijek smatra razornom silom o kojoj je najbolje ne razgovarati previše otvoreno. Istina je da zastanemo kako bismo promotrili brodolom seksualnih nezgoda drugih ljudi, ali ogovaramo *njih*; ne govorimo o vlastitim prisilnim i katkad tegobnim osjećajima.

Kad je riječ o seksu, današnja Amerika ima dva lica. S jedne strane se doima kao da smo opsjednuti njime. Kamo god pogledate – od muških i ženskih časopisa, televizijskih govornih emisija do neprestanih pokušaja procjene osvajanja jednoga predsjednika – okruženi smo seksualnim slikama i senzacionalnim, površnim ogovaranjima o seksu. Čini se da je seks posvuda.

Pa ipak, istodobno u našoj kulturi postoji neka moćna sila – u obliku starih stavova u pogledu seksa – koja nameće šutnju, stid i potiskivanje. Ako jednom rukom otvorimo vrata seksualnosti, čini se da ih drugom zatvaramo. Posljedica toga jest da se mnogi ljudi osjećaju zbunjenima i postidjenima zbog svojih seksualnih želja i postupaka, kao i to da ništa ne znaju o željama i postupcima svojih partnera.

Za većinu Amerikanaca seks ne samo da je važan, nego je suštinski dio njihovih života. U jednoj anketi za drugom, golema većina Amerikanaca tvrdi da je seks jako važan, čak i ključan dio njihova života. Primjerice, na pitanje: »Koliko vam je važno imati zadovoljavajući seksual-

ni život?«, sedamdeset jedan posto odraslih Amerikanaca ispitanih 1989. u anketi Harris, reklo je da im je »jako važan« ili »suštinski«. Istodobno, više od polovice Amerikanaca tvrdi kako je u njihovu životu seks izvor stresa, a sedamdeset pet posto Amerikanaca kaže da su zabrinuti zato što ne održavaju redovitije seksualne odnose.²

Mnogo je znakova koji pokazuju da Amerikanci pate i da su zbuñjeni u pogledu seksa, a malo je uputa koje mogu dobiti i koje bi im pomogle. Razmislite o samo nekoliko nedavnih znakova koji govore da nešto ne valja u seksualnom životu Amerikanaca:

- Popularni predsjednik – navodno sjajan čovjek i prijašnji Rhodesov stipendist³ – stavio je na kocku svoj ured i svoje mjesto u povijesti u korist oralnog seksa u Ovalnom uredu, sa ženom dvostruko mlađom od sebe.
- Prošle je godine u malome gradiću na sjeveru države New York trinaest djevojčica – od kojih su najmlađe imale četrnaest godina – zaraženo virusom HIV-a, a sve ih je zarazio isti muškarac. Mjesna srednja škola pruža godišnje jedan dan obrazovanja o AIDS-u, u kojemu se ne spominje analni seks, oralni seks ili kondomi³.
- Prema velikome istraživanju koje je nedavno proveo sociolog Edward Laumann i njegovi kolege sa Čikaškog sveučilišta, više od četrdeset posto Amerikanki i gotovo trideset tri posto Amerikanaca doživljavaju ozbiljne seksualne probleme kao što su nedostatak želje, poteškoće u održavanju erekcije ili nesposobnost postizanja orgazma. Laumann je, u suprotnosti s raširenim uvjerenjem, otkrio da se neke od najviših stopa seksualnih poremećaja javljaju među mladim ljudima⁴.

Jedan od njih je i David. Ima samo dvadeset godina te poteškoće u održavanjem erekcije i postizanjem orgazma:

Ponekad kad sam s djevojkom, uspijem i sve ide kako treba, ali ne mogu dovršiti posao – i osjećam se jadno. Mrzim to.

S prijateljem se uvijek šalim s time: »Poznajem tog momka, nije mu se mogao dignuti«. O tome šale zbijaju i na televiziji. Ne bih želio biti kao taj momak.

U našem dugotrajnom istraživačkom programu, nazvanom *Projekt seksualne inteligencije* (Sexual Intelligence Project), rezultati istraživanja pokazuju da, kako bismo imali zadovoljavajući seksualni život, o seksu

³ Rhodesov stipendist – korisnik jedne od brojnih stipendija utemeljenih voljom Cella J. Rhodesa koje se koriste na sveučilištu u Oxfordu, dostupne kandidatima iz Ujedinjenog Kraljevstva i Sjedinjenih Američkih Država (prim. prev.)

moramo razmišljati na potpuno drugačiji način koji prerasta u potiskivanje i opsjednutost sa svime što se odnosi na seks.

U tu svrhu smo oblikovali moćno novo načelo *seksualne inteligencije*. Biti seksualno inteligentan znači ne samo znati sve biološke čimbenike koji utječu na naše seksualno ponašanje – o neuronima koji se ispaljuju u mozgu ili o hormonima koji protječu krvotokom; ključ seksualne inteligencije jest poznavanje *sâmoga sebe*. To znači da trebamo pogledati s onu stranu kulturalnih mitova koji oštećuju i iskrivljavaju našu seksualnost, razotkriti svoje izvorne seksualne želje te razviti emocionalne i društvene vještine koje su nam potrebne da bismo svoje *pravo* ja podijelili s partnerom, i što više povećali svoje mogućnosti za sretan seksualni život.

Određenije govoreći, vjerujemo da svatko od nas može doživjeti istinsko zadovoljenje te da može biti istinski inteligentan u svome seksualnom životu tek kad se intimno zbliži s vlastitim izvornim seksualnim osjećajima – s onime što nazivamo *skrivenim seksualnim ja* – i kad s drugim ljudima može biti iskren u pogledu vlastite seksualnosti. Unatoč iskrenosti, mi sebe u seksualnom smislu, zapravo ne poznajemo. Na intelektualnoj razini možemo imati vrlo tolerantna stajališta prema seksu, ali kad je riječ o vlastitoj seksualnosti i seksualnosti ljudi nama bliskih, tada nerijetko mnogo toga ostaje skriveno: stanovite maštarije u koje ne zagledavamo preduboko – i ne govorimo o njima – trenuci privlačnosti ili čežnje koje odbacujemo, nejasni osjećaji nezadovoljstva ili otrežnjenja kojima ne znamo kako pristupiti, svijest o vlastitim postupcima ili čak stid zbog vlastita tijela koji nas navodi da ustuknemo.

Uništavamo vlastiti seksualni život kad, umjesto da se zagledamo u nutrinu kako bismo otkrili vlastitu seksualnost, dopuštamo nevažnim stvarima da je zamagle: brige o tome što će drugi ljudi misliti, nelagoda povezana s tijelom, stid koji nas sprječava da partneru kažemo što nas uistinu uzbuđuje, krivnja zbog toga što uopće *imamo* seksualne želje. Te unutarnje demone i druge koji im nalikuju možemo pobijediti povećanjem seksualne inteligencije.

Kako bismo uistinu upoznali *sâmi sebe*, trebali bismo istražiti jedinstveni obrazac želje i okolnosti koji je doveo do stvaranja našega skrivenog seksualnog ja. Svatko je od nas tijekom života nagomilao povijest koja je uvjetovala naše seksualne želje, prekrila istinske, zdrave nagone lažnim željama, strahovima, pogrešnim uvjerenjima, očekivanjima i zadržkama koje smo usvojili od kulture kojom smo okruženi, a stekli smo ih i iz vlastitih negativnih iskustava. Te se potrebe, želje, strahovi i očekivanja isprepliću, i s vremenom prekrivaju novim slojevima te

postaju seksualna osobnost koju sa sobom nosimo u odraslo doba. Skriveno seksualno ja čuva ključ užitaka koji nas dovode u zanos te neobjašnjivih privlačnosti koje nas svojim čarolijama drže u pokornosti te odabira – mudrih i katastrofalnih – koje činimo u svome seksualnom životu.

Cilj je naše knjige ohrabriti čitatelje da otkriju stvarni unutarnji krajolik vlastitih želja, da se blisko upoznaju s nijansama svoje seksualnosti te da ih razumiju, kao i to da se tim znanjem koriste kako bi stvarali seksualni život koji će ih više ispunjavati.

Ljudi koji imaju hrabrosti otvoriti vrata svome skrivenom seksualnom ja između straha, sumnje, stida i zbunjenosti otkrit će bogat svijet istinskih želja i izvornih osjećaja u kojima se krije mogućnost pronalaska stvarnog seksualnog ispunjenja. Uvjereni smo da seksualna inteligencija, sposobnost intimna i postojana znanja o vlastitoj seksualnosti ljudima pruža golemu moć za preobrazbu vlastita života. Ta inteligencija pruža izvornu spoznaju na koju se možemo osloniti i u koju možemo imati povjerenja, jer ona naš život nadahnjuje istinskim izvorom strasti i oslobađa nas kako bismo u pogledu seksualnosti mogli donositi odluke koje će nam biti korisne, omogućujući nam da se u vlastitoj koji konačno osjećamo ugodno i mudro.

Projekt seksualne inteligencije

Godine 1998. pokrenuli smo Projekt seksualne inteligencije kako bismo otkrili u čemu je razlika između bogata, ispunjavajućeg seksualnog života bez ikakvih sukoba i razočaravajućeg ili čak razornog seksualnog života. Što to čine ljudi čiji je seksualni život sretan? Kakva ih stajališta i postupci razlikuju od onih koji su frustrirani i uvijek se iznova razočaraju? Drugim riječima, što to znači biti seksualno inteligentan?

Najprije smo podijelili upitnike skupini od gotovo 500 ljudi širom zemlje i svijeta, u dobi od 18. do 64., podjednako muškarcima i ženama; homoseksualnima, heteroseksualnima i biseksualnima; oženjenim i neoženjenim; djevicama te onima koji su imali i do stotinu pedeset seksualnih partnera. U tim upitnicima naši su sudionici istraživanja odgovarali na pitanja o svim vidovima svoga seksualnog života, od prvog seksualnog iskustva i utjecaja koje je ono imalo na njih, do razvoja seksualne orijentacije, o tome što su ih roditelji naučili o seksu, kao i o tome jesu li ikada prevarili partnera, pa do toga o čemu maštaju. Budući da je upitnik obuhvaćao demografska pitanja, kao i stanoviti broj standardnih psiholoških testova, u ovoj smo knjizi uspjeli izvući

ozbiljne znanstvene zaključke o odnosu između seksualnih stajališta te postupaka, spola, obrazovanja i osobnih značajki.

Tada smo proveli osobne intervjue s desecima ljudi koji su ispunili naš upitnik. Odabrali smo širok krug sudionika i nadugačko razgovarali s njima, a ti su razgovori otkrili sve potankosti, bogatstvo i složenost njihovih pojedinačnih poteškoća sa seksualnošću.

Sudionici naših istraživanja bili su uglavnom mladi obrazovani ljudi. Iako smo razgovarali i sa šezdesetogodišnjacima, većina je naših ispitanika bila na pragu dvadesetih ili u dvadesetim godinama. Svi su imali stanovito koleško obrazovanje, a i većina je njihovih roditelja pohađala koledž. Štoviše, ti ljudi nisu tražili pomoć; većina je od njih smatrala da je njihov seksualni život u granicama normale. Zbog svih tih razloga pomislili biste kako su ispitanici potpuno seksualno oslobođeni, da mnogo toga znaju te da razumiju o čemu je riječ; odnosno, da su to ljudi koji najvjerojatnije uživaju u bezbrižnu i uzbuđljivu seksualnom životu.

Ali nije bilo tako.

Rezultati

U Projektu seksualne inteligencije naučili smo da su, unatoč seksualnoj revoluciji iz šezdesetih godina, koja je naizgled obećavala da će zamijeniti stare stavove potiskivanja novom otvorenošću, ljudi su danas podjednako tako nesretni zbog svog seksualnog života te podjednako nespremni razgovarati o svojim problemima. Kad je riječ o učinku koji je imala na našu spremnost da se neposredno suočimo sa seksualnošću, seksualna revolucija kao da se nikada i nije dogodila. Čini se da nam u naslijeđe nije ostavila istinsku otvorenost, nego prije vanjsku uglađenost sofisticiranosti u obliku opsjednutosti seksom u medijima i popularnoj kulturi. Istinska sloboda i otvorenost jednako su nepostojeće kao i prije.

Mnogo je boli i zbunjenosti u pogledu seksualnosti. Mnogi su nam od ispitanika rekli kako je njihova potraga za sretnim, ispunjavajućim seksualnim životom mučna. Osjećaju se osamljenima, nesretnima i bespomoćnima, a ujedno vjeruju kako svi ostali žive boljim seksualnim životom.

Evo samo nekoliko iznenađujućih stvari koje smo otkrili.

1. Sedamdeset pet posto ispitanika izjavilo je da im je seks vrlo važan ili više nego umjereno važan, ali manje od dvadeset pet posto tvrdi kako žive zadovoljavajućim seksualnim životom. Gotovo polovica ljudi s kojima smo razgovarali stide se nekih svojih seksualnih želja ili postupaka.

2. Zapanjujuće visok broj ispitanika pati od seksualnih poremećaja koji im otežavaju ostvarivanje ikakva seksualnog odnosa.

- Četrdeset dva posto ispitanika izvijestilo je kako osjeća nedostatak seksualne želje.
- Gotovo trećina njih izjavila je kako im seks ponekad nije ugodan.
- Pedeset sedam posto je reklo kako nisu sposobni postići orgazam.
- Polovica mladih žena između 18. i 29. izjavila je kako im je odnos tjelesno bolan.
- Trideset tri posto muškaraca između 18. i 29. ima poteškoća u postizanju ili održavanju erekcije, a pedeset tri posto je izjavilo da pate od pre-rane ejakulacije.

Sve u svemu, gotovo polovica ispitanika izjavila je da živi nezadovoljavajućim seksualnim životom.

Ljudi s kojima smo razgovarali i koji u trenutačno zadovoljavajućem seksualnom odnosu rijetko kad su ga uspjeli postići na jednostavan način; mnogi se od njih prisjećaju niza bolnih iskustava, a doslovice svi tvrde kako u nekim područjima seksualnog života još uvijek imaju poteškoća.

Od svega najzanimljivije saznanje jest kako ljudi željno čekaju prigodu da s nekim razgovaraju o svojim seksualnim poteškoćama. Sudionici istraživanja bili su, govoreći o svojim tegobama, iznimno otvoreni, a mnogi su nam od njih rekli da im je to iskustvo pomoglo. Ljudi žele razgovarati o svojim seksualnim iskustvima, samo ne znaju kako bi počeli – ili nemaju s kime o tome razgovarati.

Uzmimo kao primjer pedesetogodišnjaka kojeg smo intervjuirali, i koji *nikada* ni s kim nije razgovarao o svome seksualnom životu te o nekim bolnim iskustvima – iako godinama posjećuje psihologa. Kad smo ga upitali kako se osjećao napokon progovorivši o tim stvarima, rekao nam je:

Rekao sam neke stvari koje nikada nisam izgovorio nikome živom. Neugodno mi je. Pedesetogodišnjak sam. Rado bih vam pričao priče o svojim seksualnim uspjesima ili o tome kakav sam krasan seksualni život živio, ali nije bilo tako.

Jedno od naših najvećih otkrića jest da ljudi iako kažu kako im je dobar seksualni život veoma važan, velik broj – zapravo, polovica ispitanika – tvrdi kako seksualnost nije nimalo važna u smislu njihove osobnosti. Tragično je to što ljudi čeznu za boljim seksualnim životom, ne

shvaćajući da bi ga mogli pronaći kad bi se zagledali u svoju nutrinu – kad bi razotkrili i prihvatili svoje skriveno seksualno ja te nešto naučili od njega.

Tri elementa seksualne inteligencije

Rezultati našega istraživanja nagovještavaju kako se odgovor na cijeli opseg problema krije u potpuno novom pristupu seksualnosti. Odgovor nije potiskivanje seksualnih želja, ni veće seksualno »oslobađanje«. Odgovor nije u učenju novih tehnika, pa ni u onoj vrsti znanja koje ljudi mogu prikupiti iz knjiga o ljudskoj seksualnosti. Svakako se ne sastoji u tome da postanemo zavodljiviji ili da naučimo kako upravljati drugima. Odgovor našega istraživanja jest da postanemo seksualno inteligentniji.

Zadovoljavajući seksualni život nije nedostižan ideal. Ali tvrdimo kako je pomisao da čovjek može imati zadovoljavajući seksualni život *bez napora, razmišljanja ili razumijevanja* obmana. Jedan od prvih koraka prema razvoju seksualne inteligencije jest svijest da seks nije nešto magijsko, nešto što se postiže bez napora ili nešto što je dostupno samo mladima. Svatko od nas može postići bogat i zadovoljavajući seksualni život prihvaćajući tegoban rad koji je potreban da bismo usvojili nužne informacije i uvide – o seksu općenito, o tome kako drugi ljudi (uključujući i naše seksualne partnere) doživljavaju svoj seksualni život te, nadasve, o vlastitoj seksualnosti.

Kao dio istraživanja sastavili smo test koji ocjenjuje čovjekovu opću razinu seksualne inteligencije. Otkrili smo da je osobni rezultat testa inteligencije važan – često i najvažniji – pokazatelj toga koliko seksualni život zadovoljava neku osobu te ima li ta osoba nekih seksualnih poremećaja.⁵ Kasnije u ovom poglavlju potanje ćemo objasniti taj test.

Seksualna se inteligencija sastoji od tri elementa, a svaki od njih obuhvaća različit skup vještina. Postoje ključne razlike između ljudi koji imaju bogat seksualni život te onih koji uvijek iznova doživljavaju razočaranje – pa čak i patnju. Seksualno inteligentni ljudi neke stvari *rade* drukčije. Seksualna inteligencija – i bolji seksualni život – ne ovise o sreći, ljepoti ili urođenoj seksualnoj privlačnosti. Ovisе o vještinama koje ljudi mogu usvojiti, razviti i vremenom njima ovladati. Na taj je način seksualna inteligencija nešto čemu se svatko razumno može nadati i čemu može težiti.

Tri ključna elementa seksualne inteligencije su 1) seksualno znanje, 2) svijest o skrivenom seksualnom ja te 3) sposobnost povezivanja s drugim ljudima.

Seksualno znanje

Jedna od ključnih razlika koje smo otkrili među ljudima jest ta, da oni koji su seksualno inteligentni posjeduju točne znanstvene informacije o ljudskoj seksualnosti kojima se mogu koristiti pri donošenju odluka i pri seksualnom ponašanju. Prvi korak prema postizanju veće inteligencije o seksualnome životu jest, dakle, postizanje točnog znanja koje može poslužiti kao temelj za nova ponašanja što ih moramo uvježbati.

Usvajanje toga znanja – kao i sposobnosti da se njime koristimo u praksi – nije nešto jednostavno. Ono ponajprije zahtijeva da ljudi razviju vještinu uočavanja i preispitivanja mitova o seksu koji su ugrađeni u našu kulturu. Bez obzira na to jesu li ih prihvatili od popularne kulture, medija, svojih obitelji, religijskih autoriteta ili su ih čuli na igralištu ili u svlačionicama, većina onoga što ljudi nauče o seksu temelji se na pogrešnim informacijama, neispitanim pretpostavkama, pa čak i na praznovjerju, što više šteti nego koristi. Sve dok ne identificiramo te mitove i ne oslobodimo ih se, vjerojatno, nećemo uistinu moći prihvatiti točnije informacije ni imati koristi od njih.

Ti su mitovi tako temeljito ugrađeni u našu kulturu da tvore neispitan sustav uvjerenja u okviru kojega nesvjesno proživljavamo svoj seksualni život. Uzmimo samo jedan primjer: mit o seksualnoj povezanosti do koje naglo dolazi, o iskri što je dvoje ljudi osjeti u pretrpanoj prostoriji koja im jamči ne samo seksualno ispunjenje nego apsolutnu sreću. Mnogi ljudi takvu trenutačnu privlačnost smatraju znakom da bi druga osoba mogla biti *ona prava*: osoba koju su čekali cijelog života. Ali seksualna privlačnost nije nužno i jamstvo sreće. Posjedovanje toga malog uvida, te sposobnosti da se na kritičan način promotri romantično uvjerenje utkano u našu kulturu pomaže ljudima da postanu seksualno inteligentniji te da pronađu seksualni život koji ih istinski ispunjava.

Jedna od dobiti oslobađanja od mitova o seksu jest u tome što nas to oslobađanje otvara prema svijetu informacija koje su *korisne*, koje uistinu mogu poboljšati seksualni život, a posjedovanje te informacije povećava nam samopouzdanje i samopoštovanje. Druga važna korist jest u tome što ćemo iz svoga života otkloniti koprenu obmane, tako da svatko od nas *sebe* može jasnije sagledati. Otkrijemo li svoju istinsku seksualnost, bit ćemo sposobniji odbaciti poruke medija, obitelji i društva te preuzeti nadzor nad vlastitim seksualnim životom.

Svijest o skrivenom seksualnom ja

Jednom kad se oslobodimo mitova o seksu koji nas okružuju, drugi korak prema boljem seksualnom životu jest upoznavanje s vlastitom individualnom seksualnošću – s onim što nas uzbuđuje, što nam predstavlja poteškoće, što nas privlači i što nam se više sviđa. Seksualno inteligentni ljudi poznaju sebe. Oni imaju uvide u svoje skriveno seksualno ja, u obrazac želja, potreba, sklonosti, strahova, pa čak i probleme koji upravljaju njihovim seksualnim ponašanjem. Sposobni su razlučiti, primjerice, kad njihove seksualne želje zamjenjuju emocionalne potrebe koje nisu seksualne, kao što je potreba za samopoštovanjem, sigurnošću ili moći. Znaju kad se upuštaju u seksualni odnos da je to samo stoga što su osamljeni.

Naše je skriveno seksualno ja iznimno dragocjen dio osobnosti. Ono predstavlja kartu krajolika naših nepriznatih želja, neistraženih emocionalnih sukoba te neispitanih pretpostavki o samima sebi i svome tijelu. Kao što smo ranije spomenuli, to »ja« je vodič koji nam može ukazati put do zdravijega, sretnijega seksualnog i osobnog života. Seksualna inteligencija, kao prvo i najvažnije, znači spoznati istinu o onome što nam skriveno seksualno ja može reci o našim zdravim, istinskim željama te o načinu na koji su lažne slike medija, negativna stajališta o tijelu i zabrane koje smo usvojili u okviru obitelji, kao i druge negativne poruke o seksu – primljene od kulture koja nas okružuje, a katkad i iz vlastitih bolnih iskustava – prekrile te istinske želje. Naše skriveno seksualno ja čuva istinu koja će nas osloboditi da se upustimo u potragu za seksualnim životom koji će nas mnogo više ispunjavati.

Seksualne se privlačnosti najčešće temelje na složenom i isprepletenom skupu asocijacija sagrađenom na prošlim iskustvima i znanju. Seksualna želja može biti obojana prošlim iskustvima i neispunjenim emocionalnim potrebama, tako da često vodi u katastrofalne seksualne odnose. Istraživanje vlastite seksualnosti može otkloniti prepreke seksualnoj sreći i razotkriti istinske želje i sklonosti.

Poznavanje skrivenog seksualnog ja najvažniji je element seksualne inteligencije: ne poznajemo li sebe, često nismo u stanju koristiti se znanstvenim spoznajama koje smo usvojili. Primjerice, osoba koja je motivirana za seks djelomično i zbog toga kako bi dobila odobravanje druge osobe možda nije u stanju odbiti seks bez zaštite, usprkos tome što zna da bi se mogla zaraziti virusom HIV-a. Prikriveno seksualno ja ujedno je ključno za usvajanje vještina komuniciranja nužnih da bi se stupalo u odnose s drugima. Ne poznajemo li sebe, ne možemo svoju seksualnost dijeliti s partnerom i uspostavljati zadovoljavajuće odnose.

Povezivanje s drugima

Održavanje bogatog seksualnog života obuhvaća druge ljude. Zbog toga je seksualno inteligentnoj osobi potreban i treći skup oruđa: društvene odnosno vještine komuniciranja, uključujući i sposobnost razgovora s partnerom o seksualnome životu, kao i sposobnost razumijevanja seksualnog ja partnera/partnerice*. Za neke je ljude već i puko prikupljanje hrabrosti kako bi razgovarali sa svojim partnerom o seksualnome životu iznimno teško. To je, pak, ključno. Jedna od stvari koje većina ljudi vrlo rano nauči u obitelji jest da se o seksu ne razgovara. Zamisao da se o vlastitim seksualnim osjećajima doslovce ne može razgovarati jedan je od mitova koji služe kao prepreka u spoznavanju ili osjećaja i razgovoru o njima. Jednom kad prevladamo to pravilo nastaje i otvorimo se partneru, govor postaje snažan način suprotstavljanja seksualnim mitovima, daljnjem razotkrivanju istinskih seksualnih osjećaja te produbljivanju bliskosti s drugom osobom. Seksualna inteligencija obuhvaća i učenje kako u pogledu seksualnosti biti iskren prema sebi i partneru.

Jednom kad se bolje upoznate sa svojim seksualnim ja nema ničega što bi vas više oslobađalo i ohrabrivalo, nego da se povjerite partneru. Bez obzira na to razgovarate li o seksu u sadašnjoj ljubavnoj vezi, pokušavate li razumjeti što je u seksualnom smislu pošlo po zlu u odnosu koji je upravo završio, dijelite li svoje seksualne brige s prijateljem ili podučavate djecu kako da se odnose prema vlastitoj, tek probuđenoj seksualnosti, razgovor o seksualnim osjećajima ključan je za donošenje pametnih odluka o seksualnom životu – onih koje su za nas ispravne te koje drugi mogu poštovati. U istraživanju smo otkrili da razgovor o seksu može izazvati preobrazbu i iscjeljenje, osobito kad ga vodimo sa seksualnim partnerom – a u kakve se samo velike tegobe i patnje ljudi mogu dovesti *ne* razgovarajući s partnerom o seksualnim potrebama i osjećajima. Upravo kao što sa svojim voljenima razgovaramo o vlastitim emocionalnim potrebama i sukobima, isto tako moramo naučiti razgovarati i o seksualnim osjećajima. Svatko ima svoje seksualno ja koje treba istražiti i izraziti. Potiskujemo li i skrivamo taj dio sebe, posljedice su podjednako razorne kao kad prikrivamo emocije. Gubimo osjećaj tko zapravo jesmo i svome životu uskrađujemo izvornost i strast.

Ljudi koji su seksualno inteligentni posjeduju vještine komuniciranja odnosno razgovora s partnerom o vlastitim seksualnim potrebama, kao i vještinu jasnoga zamišljanja na koji način njihovo seksualno ponašanje

* U najvećem dijelu teksta riječ *partner* odnosi se na oba spola (prim. prev.)

utječe na osjećaje njihova partnera. Isto tako znaju kako slušati partnera dok govori o svojim seksualnim poteškoćama, potrebama i nesigurnostima te kako se mogu uživjeti u njegove seksualne brige.

Test seksualne inteligencije: mjerjenje razine vlastite seksualne inteligencije

Jedna od najvažnijih stvari koje su proizašle iz našega istraživanja jest Test seksualne inteligencije, način na koji možemo općenito izmjeriti seksualnu inteligenciju, kao i tri sastojka koji je sačinjavaju. Rješavajući ovaj test možete vidjeti koliko ste daleko stigli kad je riječ o usvajanju vještina i stavova seksualno inteligentnih ljudi te koliko vam je puta još ostalo. K tome, vaš rezultat bilo kojega dijela testa pomoći će vam da odredite gdje se skrivaju vaše pozitivne osobine i slabosti te što biste trebali saznati ili učiniti kako biste povećali svoju razinu seksualne inteligencije. Kroz čijelu ovu knjigu možete uspoređivati svoje odgovore na određena pitanja Testa seksualne inteligencije s odgovorima koje su dali naši ispitanici.

Test seksualne inteligencije sastoji se od 52 pitanja od kojih su jedna s više mogućnosti izbora, a na druga se odgovara potvrdno ili negativno; ta pitanja se odnose na sva područja – od toga koliko često ljudi razgovaraju s partnerom o svome seksualnom životu, o tome kako se nose sa sukobima u seksualnom odnosu, kako se osjećaju u pogledu svojih seksualnih maštarija ili na to kako bi reagirali ako bi njihov partner u krevetu želio iskušati nešto novo. Područja na koja se test odnosi pomno su odabrana između više od stotinu različitih pitanja koja smo sastavili na temelju znanja iz znanstvene literature što se odnosi na seksualno ponašanje te na temelju vlastitih pretpostavki o tome zašto su neki ljudi seksualno inteligentniji od drugih. Postoje tri tipa pitanja: a) ona koja procjenjuju vaše znanje o ljudskoj seksualnosti te vašu sposobnost da se poslužite tim znanjem, b) pitanja koja procjenjuju koliko ste svjesni svoga skrivenog seksualnog ja, te c) pitanja koja procjenjuju vaše međuljudske vještine u odnosu sa seksualnim partnerom. Iako na pitanja u testu nema pravilnog ili pogrešnog odgovora, neki odgovori pokazuju veću seksualnu inteligenciju od nekih drugih. Mogućim je odgovorima pridružena brojčana vrijednost koja odražava koliko je taj odgovor seksualno inteligentan – ili neinteligentan.

Evo primjera:

Prvo pitanje Testa seksualne inteligencije glasi:

U sadašnjem odnosu (ili u posljednjem dugotrajnom odnosu) koliko često otprilike razgovarate (ili ste razgovarali) s partnerom o svome seksualnom životu?

Mogući odgovori koje možete odabrati su navedeni ovdje, s priloženim broječanim vrijednostima.

- a) Jednom tjedno (+3)
- b) Jednom mjesečno (+2)
- c) Jednom svakih šest mjeseci (+1)
- d) Nikada (-3)

Sva istraživačka literatura, kao što ćemo vidjeti, pokazuje kako je razgovor s partnerom o seksualnom životu iznimno važan te da ljudi koji redovito razgovaraju s partnerom imaju bolji odnos i bolji seks. Budući da barem *nekakav* razgovor s partnerom – čak i ako je tako nerelevant kao što je to jednom u šest mjeseci – predstavlja korak u smjeru razvijanja seksualne inteligencije, ako ste na ovo pitanje izabrali odgovor c), to vam donosi jedan bod. Što više ljudi razgovaraju s partnerom, to bolje, stoga biste dobili dva boda da ste odgovorili »jednom mjesečno«, odnosno tri da ste odgovorili »jednom tjedno«. S druge strane, ako *nikada* ne razgovarate sa svojim partnerom, u ovom biste pitanju dobili *minus* tri boda. Općenito, što je vaš odgovor na bilo koje pitanje inteligentniji u seksualnom smislu, to više bodova dobivate. U dodatku u kojemu se nalazi Test seksualne inteligencije pokazat ćemo vam kako sveukupni zbroj bodova ovoga testa pretvoriti u ocjenu izraženom slovom, od A do F. Isto ćemo vam tako pokazati kako možete procijeniti svoje vještine u svakom od tri područja seksualne inteligencije.

U svakome ćete poglavlju ove knjige više toga naučiti o različitim pitanjima ovoga testa te o onome što vaši odgovori pretkazuju: primjerice, koje su koristi od razgovora s partnerom o seksualnom životu. Zahvaljujući ispovijestima ljudi, kao što je Natalie, isto ćete tako vidjeti *na koji način* stavove i vještine seksualno inteligentnih ljudi provesti u vlastitu životu. Dok čitate, možete se vratiti na test i ponovno procijeniti svoje odgovore u svjetlosti onoga što ste upravo pročitali.

K tome, u vježbama na kraju svakoga poglavlja možete ispitati nove vještine i stavove koje ste otkrili. Neke od tih vježbi omogućit će vam da naučite nešto više o vlastitoj seksualnosti, a neke će vam omogućiti da iskušate svoju seksualnu inteligenciju na svakodnevnim dvojabama.