

# BIBLIOTEKA MI



Urednica: Jasna Rodić

Sarah Litvinoff:  
SEKS U LJUBAVNIM VEZAMA

Copyright © za hrvatsko izdanje  
V.B.Z., d.o.o., 10010 Zagreb, Dračevička 12  
Tel.: 01/6235419 i faks: 01/6235418

e-mail: info@vبز.hr

Za nakladnika: Boško Zatezalo

Korektor: Marija Krakić

Grafička priprema: V.B.Z. studio, Zagreb  
Tisak: Tiskarna LJUBLJANA d.d., Ljubljana, 2001.

CIP-Katalogizacija u publikaciji  
Nacionalna i sveučilišna knjižnica - Zagreb

UDK 159.922.1  
613.88

LITVINOFF, Sarah

Seks u ljubavnim vezama : savjeti  
stručnjaka Klinike Relate za seksualnu  
terapiju / Sarah Litvinoff ; s engleskoga  
prevela Jasminka Aunedi. - Zagreb :  
V. B. Z., 2001. - (Biblioteka Mi)

Prijevod djela: Relate guide to sex in  
loving relationships.

ISBN 953-201-110-2

I. Seksualni odnosi -- Psihološki savjetnik

410914032

ISBN 953-201-110-2

Sarah Litvinoff

# SEKS U LJUBAVNIM VEZAMA

Savjeti stručnjaka Klinike RELATE za seksualnu terapiju

S engleskoga prevela:  
Jasminka Aunedi



ZAGREB

Naslov izvornika:

SARAH LITVINOFF

THE RELATE GUIDE TO SEX IN LOVING RELATIONSHIPS

Copyright: © Sarah Litvinoff and Relate 1992, 1999.

Copyright © za hrvatsko izdanje VB.Z. d.o.o., Zagreb

# SADRŽAJ

Zahvale .....	6
Što je seksualna terapija? .....	7
Uvod .....	8
<i>Prvi dio: VI I SEKS</i> .....	13
Vi i seks .....	15
<i>Drugi dio: SEKS U LJUBAVNIM VEZAMA</i> .....	65
Seks, laži i video trake .....	67
Stvarnost seksa .....	86
Vaš sadašnji seksualni život .....	97
<i>Treći dio: PROBLEMI</i> .....	129
Je li to stvarno seksualni problem? .....	131
Prevladavanje seksualnih poteškoća .....	143
<i>Četvrti dio: USAVRŠAVANJE SEKSUALNOG ŽIVOTA</i> .....	171
Dobar u krevetu .....	173
Kako poboljšati seksualni život .....	183
Daljnja pomoć .....	219
Kazalo .....	221

---

## Zahvale

---

Ova knjiga temelji se na osjetljivom, taktičnom i suosjećajnom radu eksperata za seksualnu terapiju i savjetnika klinike RELATE, od kojih su mnogi uložili trud i vrijeme na razgovor o svojim klijentima i radu s njima. Marj Thoburn, voditeljica Relateove seksualne terapije uključena je u knjigu od početka, čitala ju je i davala svoje opaske tijekom njezina pisanja, vodeći računa da je sve u skladu s pristupom Relatea toj temi. Alison Clegg, prijašnja voditeljica Relateove seksualne terapije, posvetila je mnogo vremena knjizi govoreći općenito i određeno o seksualnoj terapiji te nam pomagala korisnim savjetima. Zelda West-Meads, Relateova namještenica zadužena za publicitet, također je našla vremena i hrabrila nas tijekom stvaranja knjige.

Niže navedeni savjetnici i eksperti za seksualnu terapiju pomogli su pričama o iskustvima mnogih pacijenata: Kathie Burton, Carol Carsley, Paula Carter, Julia Cole, Sue Davies, Elisabeth Lawrence, Peggie Manning, Joan Melling, Norma Moore, Dennis Nash, Joan Rayson, Christina Robinson, Catherine Roblett, Rebecca Sparks, Janice Trivett, Sandra Tucker. Mnogi drugi savjetnici i seksualni terapeuti također su svojim iskustvom i svojim radom uvelike pridonijeli temi dajući intervjuje za Relateov *Vodič (Savjetnik, upute) za bolje odnose* te intervjuima za Relatov *Vodič za novi početak*. Također zahvaljujemo Peteru Mc Cabeu, direktoru Odjela za prikupljanje sredstava za nacionalni Relate, i Steveu Hodgsonu, šefu Odjela publikacija.

### *Povijesti bolesti*

Sve povijesti bolesti u ovoj knjizi stvarne su, a sva imena i značajne pojedinosti promijenjene su tako da se parovi ne mogu prepoznati.

## ŠTO JE SEKSUALNA TERAPIJA

Seksualna terapija namijenjena je parovima koji trebaju pomoć u svladavanju svojih seksualnih problema. Seksualni terapeuti, Relateovi savjetnici, potpuno su kvalificirani i iskusni. Riječ je o muškarcima i ženama odabranima zbog svojih sposobnosti da s razumijevanjem rješavaju probleme ljudi koji im se obrate i specijaliziranima za pružanje pomoći parovima u prevladavanju seksualnih poteškoća.

Sve što parovi iznose smatra se povjerljivim. Terapeuti shvaćaju da je o seksualnim problemima teško govoriti, pa znaju na koji način opustiti parove. Svjesni su da parovi nerijetko ne mogu raspravljati o zajedničkim poteškoćama, pa im pomažu da to ipak obave.

Seanse s terapeutom uključuju otvoreni način razgovora o seksualnim pitanjima a terapeut daje veliki dio informacija. Tijekom terapije parovi često obavljaju određene seksualne zadaće prilagođene njihovim potrebama. To se provodi u skrovitosti njihovih vlastitih domova i nikad u prisustvu terapeuta.

Razgovor s terapeutom traje oko jedan sat, odvija se u privatnim sobama Relateovih centara. Broj seansi je promjenljiv, ali većina parova dolazi u prosjeku dvanaest do četrnaest puta.

Kako bi pronašli vašeg najbližeg Relateovog seksualnog terapeuta obratite se vašem lokalnom Relate centru ili potražite u telefonskom imeniku pod »RELATE« ili »Bračni vodič«. Nacionalni ured je u Herbert Gray College, Little Church Street, Rugby CV21 3AP; Tel. 0788 573241.

# UVOD

Seks je dio ljubavnog odnosa. U svom najboljem obliku, kad postoje otvorenost, povjerenje i prijateljstvo te ljubav, seks može štoviše biti sve ono čemu smo se nadali – čak i više od toga. Ali, seks s osobom koju volite isto tako može biti i rutinski i dosadan, kao da perete zube, može biti uzrokom srama i jada, može biti bolan i uznemirujući. Seks s osobom koju volite može biti i nešto što želite izbjeći pod svaku cijenu:

Kako obavljanje nečega tako intimnog i potencijalno dobrog može štoviše biti uzrokom razočarenja, čak i boli? S jedne strane to je najprirodnija stvar na svijetu, logičan rezultat romantične ljubavi, fizički izričaj simboličnog sjedinjenja. S druge strane, činjenica da je to prirodno ne znači i da je jednostavno. Govor jest 'prirodan', ali velika je razlika između četverogodišnjaka koji tek stječe rječnik i uči gramatiku tijekom života i odrasle osobe koja je sposobna izraziti suptilne osjećaje. Uporaba riječi je prirodna stvar, ali postati rječitom odraslom osobom zahtijeva rad, obrazovanje i praksu. Seks je sličan tome. U osnovi seks je poriv i većina zdravih parova uspjet će obaviti spolni čin. Ali seks koji je dobar i zadovoljavajući, više je od toga, i ne događa se samo tako. Voljeti nekoga nije dovoljna garancija za sretan spolni život. Ova knjiga govori vam o tome kako da poboljšate svoj seksualni život.

O seksu se vjerojatno više piše i govori nego o bilo kojem drugom aspektu ljubavnog odnosa. Na neki način to je dobro, ali također predstavlja i problem. Mnogi ljudi su priznali da je za dobar seks potrebno vrijeme i tehnika. Nekima je to pomoglo da im seksualni život bude ispunjeniji zadovoljstvom. Drugi se nastoje usredotočiti na mehaniku seksa, što dovodi do pogrešnog pristupa i samo povećava nezadovoljstvo.

U naše vrijeme seks je istodobno postao otuđenijim i suptilnijim. Najočitija posljedica toga je potpuna odvojenost seksa od ljubavi. Više se ne smatra neobičnim da seks dolazi prije ljubavi – kao jedan od prvih činova nove veze – ili samo po sebi kao kraj ili nešto što radiš sa strancem, poput partije tenisa. U rekreacijskom seksu bez ljubavi naglasak je na izvedbi – biti 'dobrim' u tome, a zatim na zadovoljavanju, što se mjeri postignutim orgazmima.

Vjerojatno zbog svega toga, seks se u ljubavnim vezama također počeo promatrati odvojeno od ostalih dijelova zajedničkog života. No, seks u

ljubavnim vezama *jest* drukčiji, izričaj je vaših međusobnih osjećaja, i kao takav može biti ispunjeniji zadovoljstvom, raznolikiji i istančaniji od seksa s osobom koju jedva poznajete. Seks prožet ljubavlju može biti senzualniji od seksa bez ljubavi. Otkrivanje senzualnog (čulnog) seksa dovodi do saznanja da penetracija a čak i orgazmi nisu bitni za sretan i zadovoljavajući seks. Ali, kao što je seks u vezi odraz uzajamnih osjećaja, stava o samom sebi i o stanju vašeg života, on također sam po sebi može imati svojih teških trenutaka.

Na seks u ljubavnim odnosima također je utjecalo usredotočenje na 'radost' i 'magiju', erotičke vrhunce (euforiju) i tehničku stručnost u seksu kao sportu. Vaš seksualni život može patiti zbog prevelikih ili pak premalih očekivanja – ponekad istodobno od jednog i drugog. Velika očekivanja sastoje se od vjerovanja da seks uvijek mora biti intenzivno uzbuđujući i strastven, da doslovno trebate biti 'pokošeni' željom, koja će kulminirati vrhunskim iskustvom, fizičkim i emocionalnim. Kad vaše seksualno iskustvo nije onakvo kakvim su vas učili da bi trebalo biti ono je razočaravajuće, a vi mislite da ne postoji ništa što biste mogli učiniti da to promijenite.

Jedan je od glavnih ciljeva ove knjige da seks postavi na njegovo pravo mjesto u vašem odnosu: na bitno mjesto unutar mnogo veće cjeline. On ovisi o općenitim osjećajima koje gajite jedno prema drugom i ima velik utjecaj na njih. Dobar seks nije lijek za sve probleme koji se pojave u vezi, iako će vam uzajamno pružanje seksualnog užitka pomoći da se dobro osjećate u međusobnom odnosu. Uzrok nezadovoljavajućeg seksa može biti čisto fizički, ali vjerojatno je on isto tako simptom za neke druge stvari koje nisu zadovoljavajuće u vašoj vezi. Seks u ljubavnom odnosu bolji je od seksa u kojem nema ljubavi, zbog kvalitete koju povjerenje, nježnost i sklonost donose u njega. Ako prolazite kroz privremene teškoće ti elementi ljubavi također će nestati iz vašega seksualnog života.

Seks u trajnoj vezi ima svoje padove i uspone, kao i svi ostali aspekti vašeg odnosa. Ponekad on može biti vrhunsko iskustvo; kao što ne treba puno da dođe do točke kad ne donosi nikakvo zadovoljstvo, kad se obavlja brzo ili vrlo rijetko.

Ono što trebate znati da biste učinili svoj seksualni život boljim, sadržano je u ovoj knjizi. Nešto od toga moglo bi vas iznenaditi; poboljšavanje vašega seksualnog života nije pitanje učenja novih položaja – ako to oboje smatrate privlačnim ovdje imamo i nekih preporuka. Postizanje više zadovoljstva u vašem seksualnom životu ovisi o mnogo jednostavnijim i običnijim elementima. Mnogo vremena i pravi uvjeti dva su najvažnija, i upravo njihovo postizavanje može promijeniti stvar.

Element koji predstavlja najveći izazov, a koji je konačno i najbitniji, veća je spoznaja i razumijevanje samih sebe. S jedne strane, to znači



poznavanje vaših tijela i toga kako ona funkcioniraju. Mnogi ljudi misle kako znaju sve što je potrebno znati o mehanici seksa i kako njihova tijela seksualno funkcioniraju ali, u stvarnosti, malo njih ima pravo poimanje o tome. Relateovi seksualni terapeuti uvijek to potanko objašnjavaju parovima, i upućuju ih da gotovo svatko nauči nešto što prije nije znao.

I liječnici koji upoznaju funkcioniranje ljudskog tijela mogu isto tako biti neznalice kad se radi o potankostima uzbuđivanja partnera i onog što je potrebno za zadovoljavajući seks – tako da uopće nije čudno i iznenađujuće da mi ostali znamo još i manje. Do vremena kad postajemo seksualno aktivne odrasle osobe, većina nas je pročitala ili slušala mnogo toga o seksu tako da smo uvjereni kako je preostalo malo toga što bismo još mogli naučiti. Ali, iako poznajemo mnoge sastojke, možda nam nije poznat osnovni recept.

Naša savjetnica ispričala nam je o paru koji je bio jako zaljubljen, ali čiji seks nikad nije bio dobar. Carol je bila djeвица a Geraldovo iskustvo svodilo se na usputni seks u kratkotrajnim vezama. Oboje je smatralo da je na drugome odgovornost da im seks bude uspješan. »Pretpostavite da vas odvedem u kuhinju«, rekla je savjetnica Gerald, »i pokažem vam vrećicu s brašnom, nekoliko jaja, šećer, margarin i sušeno voće.« Zatim vam kažem: »Želim da izmiješate i ispečete voćni kolač za tri sata. Što ćete, učiniti?« »Uspaničariti se!« odgovorio je Gerald. Savjetnica je komentirala da bez uputa vrlo vjerojatno ne bi uspio – ali da se ne bi sramio priznati da nije znao što treba učiniti ili čak zatražiti pomoć ili pogledati u recept. Seks, rekla im je, na neki je način sličan tome, a u velikoj mjeri i mnogo zamršeniji. 'Glavni recept', koji im je mogla dati sastoji se od toga da im razjasni kako tijela zajedno najbolje seksualno funkcioniraju. Ali, kao što postoje varijacije u receptu za kolače, tako postoje i individualne raznolikosti u seksualnim sklonostima. Da bi spolni odnos za njih stvarno bio dobar oni trebaju otkriti te varijacije svaki za sebe i povjeriti ih jedan drugome onakve kakve jesu – i nastaviti taj seksualni dijalog u godinama koje slijede.

To je vrlo bitno. Većina ljudi koji kupuju knjige o seksu traže od stručnjaka da im oni kažu što trebaju učiniti. Jedna od glavnih poruka u ovoj knjizi je da ste upravo vi taj stručnjak kad se radi o vašem vlastitom seksualnom životu. Pronaći ćete upute o općenitim stvarima i o nekim specifičnostima koje vrijede za neke ljude, ali općenito ne postoji ništa što bi se moglo mjeriti s otkrivanjem vaših vlastitih osjećaja i pronalaženjem vaših jedinstvenih fizičkih sklonosti i nesklonosti. Dobar seks u ljubavnoj vezi može biti bolji od najstrastvenijeg usputnog susreta, jer kako vrijeme prolazi sve više spoznajete samoga sebe kao i uzajamne najdublje tajne, i na taj način postižete kvalitetu i zadovoljstvo. Činjenica da se vaše tijelo i potrebe mijenjaju tijekom godina omogućava vam istraživanje novih aspekata vaše seksualnosti – pogotovo ako ste uspjeli razviti naviku da slušate

Ono što vam vaše tijelo govori i to poimanje dijelite sa svojim partnerom. Seks u dugotrajnim vezama, bez obzira koliko bile ispunjene ljubavlju, vrlo vjerojatno će izgubiti na kvaliteti ako propustite te bitne elemente samopoznavanja i međusobne komunikacije.

Poznavanje samoga sebe predstavlja više od saznanja kakav vam spolni dodir treba. Tu podrazumijevamo ono što vi volite u seksu, što vas uzbuđuje, što mislite o sebi kao o seksualnom biću, što za vas znači seks. Vaša spolnost je najkompleksniji sastojak vašega seksualnog života. Spolni odnos je fizički čin, ali spolnost je uglavnom emocionalna i intelektualna. Kako biste shvatili svoje seksualne potrebe korisno je razumjeti kako ste postali seksualnom osobom kakva ste sada.

Da biste to ostvarili potrebno je vratiti se onome što je bilo prije veze u kojoj ste sada. Potrebno je analizirati vaše djetinjstvo i odgoj, vaše roditelje, i sva ostala životna iskustva koja su vas oblikovala. Neki parovi koji imaju seksualni problem dolaze u Relateov centar pretpostavljajući da je ono što rade pogrešno. U priličnom broju slučajeva stvarni uzrok problema ima korijene u prošlosti. Sve dok se s njima ne pozabavite, nikakvo seksualno obučavanje novih tehnika neće to riješiti. Očiti primjer, s kojim se u sve većoj mjeri susreću u Relateovim centrima, jest seksualno zlostavljanje u djetinjstvu. Ako ste bili zlostavljani, to može imati bitan učinak na vašu seksualnost u razvoju. Seks povezujete sa zlouporabom moći, nasrećom, ljutnjom i krivnjom. Svaka buduća seksualna veza koju ćete imati kao odrasla osoba, bez obzira koliko bila prožeta ljubavlju, potaknut će te zbunjujuće osjećaje, koji će se zatim ispriječiti postizanju povjerenja i zadovoljenja. Točno određivanje onoga što se dogodilo u prošlosti, a što vas nagoni da se ovako osjećate u sadašnjosti, može vam pomoći da svjesnije prečijelite svoje osjećaje. Također vam mogu pomoći da se sa njima suočite ili da im date drugi oblik.

Uzrok problema nekih ljudi u seksu može se otkriti iz njihova nazora da je seks prljav ili loš, a što su oni naučili od svojih roditelja ili iz religije. Priznanje da vam je to uvjerenje otežalo uživanje u seksu omogućuje vam da takav stav pobijete te da se kao odrasla osoba promijenite. Prvi dio ove knjige namijenili smo tome da vam pomognemo spoznati na koje načine je vaš odgoj utjecao na vašu seksualnost. S tom spoznajom možete nastaviti rješavati probleme i uspješnije uvećati zadovoljstvo.

Čitate li oboje ovu knjigu, tada učite više o sebi i jedno o drugome, odnosno postavljate temelje za dobar seksualni život. Čak i u tom slučaju, seks ima svoje uspone i padove. Morate znati da to vrijedi za svakoga. Nitko uvijek ne postupa ispravno. Ponekad ćete oboje osjećati veliku strast, ponekad će seks biti zadnje što će vam pasti na pamet. Ponekad, stvarno, osjetite da se pojavio problem u seksu. Seks je, na kraju krajeva, dio normalnog života, a i problemi su također normalni. Ono što, također, možete

naučiti iz ove knjige jest da se svaki seksualni problem može riješiti ako u vas oboje postoji spremnost da budete kreativni i domišljati te ukoliko postoje ljubav i volja.

Ima, međutim, nekih seksualnih poteškoća koje se ne mogu izliječiti knjigom, iako vam ona može pomoći da započnete postupak ozdravljenja. Seksualna terapija, s druge strane, ima visoku stopu uspješnosti. Ako ustanovite da ste došli do točke s koje se bez pomoći ne možete pomaknuti, smirit će vas saznanje da svaki Relateov centar ima seksualnog terapeuta. Niti jedan problem ne može iznenaditi ili sablazniti seksualne terapeute, a njihov uvježbani profesionalizam može vam pomoći da brže i dalje napredujete nego što ste vjerovali da je moguće. Spremnost za terapiju izraz je ljubavnog predavanja i samo može koristiti vašoj vezi.

*PRVI DIO*

---

**VI I SEKS**

## VI I SEKS



Dob kad postajete svjesni svoje seksualnosti nije u svakoga ista – za mnoge ljude to je kad prvi put osjete da ih netko romantično privlači. Ali, većina ljudi nije svjesna činjenice da se njihova seksualnost razvila mnogo prije, čak ranije nego što su počeli misliti ili maštati o seksu. Vaša seksualnost povezana je s osjećajima i poimanjima koja, čini mi se, nemaju nikakve veze sa seksom. Štoviše, vaša najranija životna iskustva imaju, naposljetku, utjecaja na činjenicu kakva je vaša reakcija na seks i kako se osjećate kad je u pitanju seks – isto kao što ima utjecaja na vas kao vrlo živo ljudsko biće. Kao primjer navodimo dijete kojega su grlili i mazili i koje će kad odraste, vrlo vjerojatno, biti nježan ljubavnik, sklon milovanju i pun ljubavi.

Teško je priznati činjenicu da čak i stvari kojih se ne sjećate, kao što su rođenje i nekoliko prvih mjeseci života, utječu na to kako se danas osjećate, ali to je točno. Lakše je povezati kasnije doživljaje, kojih se sjećate, s onima kako se sada osjećate, posebno ako su oni neugodni i bolni. Važno je u potpunosti sagledati vaš rani život kako biste razumjeli vašu seksualnost. Skup svih vaših doživljaja i iskustava navodi vas da se ponašate i osjećate na način kako to činite i to je razlog zbog kojeg smo svi mi seksualno različiti, upravo kao što se razlikujemo u mišljenju i osjećajima jedni od drugih.

Bolje poznavanje i razumijevanje prošlosti pruža vam više od pustog naključja:

«To je ono zbog čega sam takav kakav jesam». To saznanje možete i iskoristiti kako biste poduzeli promjene, pristupili problemu uz veću vjerojatnost postignuća uspjeha i izgradnje boljeg seksualnog života. Pretpostavite da ste dijete koje nikad nije bilo maženo i s kojim se postupalo strogo. Kao ljubavniku, razigranije i prisnije čulno dodirivanje možda će vam se činiti čudnim ili prijetećim. Otkrivanje razloga zbog kojeg se tako osjećate omogućit će vam da se odlučite na promjenu. Možete se potruditi i naučiti opustiti se te uživati u senzualnosti, dodajući time novu dimenziju svom seksualnom životu.

Neka rana iskustva, međutim, djeluju na vas na načine koje je puno teže promijeniti. Dovodeći ih u vezu s načinom vašeg doživljavanja nećete izazvati čudotvorno izlječenje, ali, ako se smatrate dovoljno snažnim da se s njima uhvatite ukoštac, poboljšanje je moguće. Čak i ako vam je to teško,

razgovor s vašim partnerom o tome, uz objašnjenje zašto je to utjecalo na vaš seks, omogućit će vam da se seksualno prilagodite jedno drugom.

Neki problemi u uspostavljanju međusobnog seksualnog kontakta postaju akutni upravo zato što se nikad ne razgovara o uzrocima. Na primjer, jedna žena se uvijek nakon obavljenog spolnog čina žurila temeljito oprati. Njezin partner osjećao je to kao da ga ona time odbacuje i da joj je seks s njim odvratan. To je bilo uzrokom svađa i stalnog lošeg odnosa. Tijekom seksualne terapije, ustanovilo se da je njezina majka bila neurotična čistunica i da je tu svoju neurotičnost prenijela na kćer. Žena nije mogla promijeniti svoju potrebu da se temeljito opere nakon spolnog čina, ali kad su oboje bolje shvatili problem, svađe su prestale. Njezin partner je znao da to ne treba shvatiti osobno. Razvili su naviku zajedničkog tuširanja nakon obavljenog spolnog čina i povratka u krevet kako bi nastavili s maženjem. Zajedničko sudjelovanje u problemu omogućilo im je rješenje koje je pogodovalo jednome i drugome.

Ovo poglavlje pruža vam priliku da pažljivo razmislite o svom prijašnjem životu i procijenite kako je djelovao na vas. Pomoći će vam otkriti elemente vaše razvojne seksualnosti, kao i uočiti kako su iskustva iz prijašnjih veza mogla pojačati poteškoće i probleme. U nastavku knjige moći ćete pomnije razmotriti svoju sadašnju vezu, čiji ćete napredak i prirodu onda bolje razumjeti.

Vaš odnos s roditeljima, od najranijeg djetinjstva nadalje, jedan je od najvažnijih elemenata u tome kako sami sebe doživljavate i kako živite svoj život. To, također, uključuje i kako se doživljavate kao seksualno biće. Prva stvar koju je potrebno učiniti jest vratiti se u mislima na najranija sjećanja povezana s roditeljima i s tim kako ste se osjećali.

---

## VAŠI RODITELJI I VI

---

Poneki ljudi jasno se sjećaju vremena kad su bili bebe, prije nego su znali govoriti, ali oni su stvarno rijetkost. Većina ljudi može reći da im prva prava sjećanja počinju od vremena kad su bili mala, tek prohodala, djeca ili pak nešto stariji. Nije važno kad počinju vaša sjećanja: atmosfera i emocije koje su uz njih vezane dat će vam predodžbu o tome što se zbivalo u razdoblju kojeg se ne možete sjetiti. Vjerojatno postoje obiteljske priče o vašem rođenju i vašem najranijem djetinjstvu. Na primjer, ako čujete da je vaš porod bio težak ili se zbog njega vaša majka razboljela, da ste bili nemirna beba koja je puno plakala ili da ste bili na neki drugi način problematični, rana iskustva kojih se ne možete sjetiti mogla bi biti zbrkana, i na neki način, nesretna.

Vrlo općenito, ako ste doživljavali svoje roditelje kao nježne, dobre i pune ljubavi prema vama, vi ste već u ranoj dobi započeli graditi dobro mišljenje o sebi samom, čak i ako nemate nikakvih stvarnih sjećanja iz tog vremena. Beba koja dobiva ljubav i pažnju koju (ona ili on) treba, doživljava to kao unutarnje uvjerenje da je (ona ili on) dobra i umiljata. Ti vrlo rani osjećaji, koji nisu logični i vrlo rijetko se iskazuju riječima, vjerojatno će proizvesti odraslu osobu koja će u svojoj nutrini gajiti iste takve osjećaje. To znači da će takva odrasla osoba s lakoćom vjerovati u ljubav koju joj netko drugi pruža i neće se bojati intimnosti. Povjerenje i sposobnost da se bude intiman dva su najvažnija sastojka postojanja odrasle osobe koja voli i ima zdravu seksualnost. Netko koji u svojoj unutrašnjosti nosi takve doive osjećaje ima sposobnost da se oporavi čak i od razočaranja u ljubavi ili od veze koja je bila uzrokom boli.

Ponekad se malo dijete može osjećati prestrašenim ili nevoljenim, ako mu roditelji strogi i rezervirani, čak i kad su to dobri i nježni ljudi. Bezuvjetno krivnje – možda je bila u pitanju bolest, teške financijske prilike ili tragedija – vaši su roditelji možda imali problema, što je moglo značiti da nisu bili u stanju posvetiti vam pažnju kakvu treba malo dijete. Kao beba i malo dijete nemate razumijevanja za te vanjske probleme. Umjesto toga dopušta se da se vrlo duboko u sebi osjećate krivima, kao da niste zaslužili da ne s vama postupa dobro i s ljubavlju.

Taj osjećaj je toliko dubok da nemate nikakvu predodžbu otkud je potekao. Samo 'znate' da stvarno niste dovoljno dobri ili ponekad da ste jednostavno 'loši'.

Ako se stalno osjećate odbačenima od svojih roditelja, bojite ih se ili ih čak mrzite, posljedica toga može biti uvjerenje da ljubav nije pouzdana ili da može biti bolno vezati se uz nekoga, jer postoji vjerojatnost da će vam to učiniti nesretnim/nesretnom. Zbog toga će kasnije, u odrasloj dobi, na vas intimni kontakti biti zastrašujući i teški, čak i kada budete jako najjubljeni.

Vaša otvorenost prema drugim osobama čini vas ranjivim, daje im moć nad vama, a vaša rana iskustva pokazala su da je to opasno i da dovodi do nevolja.

Svako bolno iskustvo u ljubavi kasnije će vas i dodatno uvjeriti da ne možete svakome dopustiti da vas voli te da ćete biti još oprezniji prema onom kome se 'ispovijedate'. Ako se ne usuđujete upustiti u rizik, vaša ljubavna veza će patiti zbog toga, a isto tako i vaš seksualni život. Nemoguće je uzdržavati se u jednom, a u drugom ne. Vi, isto tako, možete imati jake, aktivne i intenzivne seksualne doživljaje, a da nikad ne postignete istinsku bliskost i zadovoljenje u seksu. Ti istančaniji elementi zahtijevaju povjerenje i sposobnost da se drugom dade sloboda, da se ima pouzdanja biti oholim i volje biti velikodušnim.

Ako ste u vašem ranom djetinjstvu bili nesretni može vam se činiti da su bliskost i istinsko seksualno zadovoljstvo za vas nedostižni. Ali iako je točno da će osjećaji koje ste stekli do dobi do tri godine (kao i ono što će se dogoditi kasnije) određivati pravila vašeg ponašanja, ona se mogu i prekršiti. Ponekad se to dogodi jer nakon teškog početka vaš život dolazi u fazu kad je sigurniji i prožet ljubavlju, što umnogome utječe na to da povratite vjeru u sebe, druge ljude i život. Čak ako se to ne dogodi, vi još uvijek možete kao odrasla osoba učiniti neke promjene. To je teško, potrebna je hrabrost da bi se čovjek suprotstavio tim dubokim osjećajima, ali ljudi to ipak uspijevaju svladati. Najbolje je to učiniti unutar ljubavne veze. I savjetnici i seksualni terapeuti upoznali su pojedince i parove koji polako ubiru plodove učenja da valja vjerovati u ljubav, što obično počinje sa saznanjem da je potrebno cijeniti i voljeti samoga sebe.

Ponekad je teško sjetiti se kako ste doživljavali svoje roditelje kad ste bili jako mali, čak i ako se potpuno jasno sjećate događaja. Taj proces mogu priječiti brojne stvari. Na primjer, ako ste bili nesretni ili prestrašeni, vjerojatno potiskujete osjećaje jer oni za vas predstavljaju preteški teret. Kad se pokušate prisjetiti kako ste se osjećali, ništa vam ne pada na um. Ili su, možda, vaša vlastita sjećanja nadvladale priče koje ste čuli od vaših roditelja i ostalih ljudi. Roditelji se malom djetetu doimlju poput sveznajućih i vrlo jakih, te ako su vam oni rekli da ste doživjeli ili mislili na određenu stvar, vi ćete vjerojatno povjerovati da su oni u pravu. Slično tome, kad smo mladi svi imamo potrebu svoje roditelje doživljavati kao divne osobe, tako da nam je lakše prisjetiti se samih sebe kao da smo bili zločesti, nego misliti da su oni ikad učinili nešto loše ili okrutno.

Ponekad je lakše zapamtiti negativne osjećaje koje ste gajili prema roditeljima, pogotovo ako se sada s njima ne slažete. Ako ih, pak, volite i cijenate činom izdaje može vam se činiti to da se sjećate osjećaja koji bi se mogli loše odraziti na njih, posebno ako znate koliko su truda uložili da vam pruže sve najbolje. Morate imati na umu da to ne mora značiti da su vas pokušali povrijediti namjerno ili svjesno. Možda ste bili bolesni kao dijete i morali ste ostati u bolnici. Vi ćete, međutim, samo upamtiti da ste bili odvojeni od ljudi koje ste voljeli i najviše trebali i to vam se može činiti kao da su vas odbacili, iako to uopće nije točno. Efekt može biti isti kao i kod stvarnog odbacivanja od strane roditelja koji ne voli svoje dijete.

Slično, ako je jedno od vaših roditelja umrlo dok ste još bili dijete, možete se osjećati kao da ste ostavljeni na cjedilu. Nedostatak povjerenja postaje dijelom vas samih, čak i ako ste, kao zrela i logična odrasla osoba, svjesni da to nema nikakve veze s činjenicom koliko ste bili voljeni. Ostala manje dramatična događanja mogu također imati utjecaja na vašu sigurnost i ljubav. Unatoč najboljoj volji, roditelji ponekad mogu učiniti nešto pogrešno – nažalost, čak i kad vjeruju da se najbolje brinu za dobro svoje



djeca. Ako imate svoju djecu, shvatit ćete da u tome ima istine, jer ste i sami činili iste greške.

Neka vas ne brine ako ne pamтите svoje rane doživljaje. Međutim, ako često osjećate bezvrijednim morate shvatiti da vam ti osjećaji ne pomažu i da su pogrešni. Ako vam se ljubav prema nekome čini teškom ili otežavajućom, morate shvatiti da je strah bez osnove i da ima više veze s vama nego s drugom osobom. Mijenjanje sebe je moguće i to tako da otkrijete način na koji ćete, uz pomoć partnera punog ljubavi i brige za vas, povećati svoje samopouzdanje.

## Predmet razgovora

### Moje prvo sjećanje

Naizmjenice opisujte vašu najranija sjećanja. Jesu li sretna ili tužna? Upravo vaše prvo sjećanje često oslikava atmosferu ranog djetinjstva.

### Vaša majka

Vaša prva i najprisnija veza je s vašom majkom. Ako ste je doživjeli kao ispunjenu ljubavlju i srećom, vjerojatnije je da ćete sebe doživljavati pozitivno čak i ako se ostali ljudi i događaji nisu pokazali tako pozitivnim. Ali ako je, naprimjer, vaša majka bila depresivna, ona vam nije bila sposobna pružiti svu toplinu ljubavi koju ste trebali sve vrijeme, i posljedica toga može biti da nemate pozitivan odnos niti prema sebi niti prema drugim ljudima.

Vaša majka je, također, vaš prvi model za ženstvenost i to kakva je ona osoba imat će snažan učinak na vašu poimanja o ženama i vašoj osobnoj seksualnosti, bilo da ste muškarac ili žena.

Kao žena, vi ste sebe nesvjesno oblikovali prema njoj i to još od vremena kad ste bili djevojčica. Čak i ako kao odrasla osoba ne cijenite vrstu žena kakva je ona, na mnogo dubljoj razini vi ste djelomično postali osobom kakva je vaša majka. Na primjer, ako se doimala sretnom i opuštenom u svim elementima postojanja kao žena, uključujući i menstruaciju, za vas će biti mnogo lakše pozitivno doživljavati vaše žensko tijelo. Ali ako je bila slabog zdravlja ili se žalila na 'ženske probleme', vjerojatnije je da ćete sumnjivo gledati na svoje tijelo i biti manje sretna zbog činjenice da ste žena.

Slično je s muškarcem, osoba kakva je bila vaša majka vaša je prva intuitivna predodžba o tome kakve su žene, i jedan vaš dio očekivat će da su slične žene poput nje. Ako je ona očito osjećala da joj je teško biti ženom, to može rezultirati vašim nepovjerenjem prema ženama ili ćete ustanoviti da vas privlače žene koje se isto tako ne osjećaju dobro kao žene, iako

vjerujete da svjesno tražite osobu koja je potpuno drukčija. I za muškarca i ženu, svaki aspekt života njihove majke – to kako se ponašala kao majka i supruga – ima neke veze s predodžbama o ženi: bilo da je bila kućanica ili je radila izvan kuće, bilo da je bila blaga ili ljuta, sretna ili potištena, potlačena ili moćna. Ta shvaćanja o njoj dat će ton osnovnim predodžbama koje imate o ženi i o tome, kako se majka i supruga treba ponašati – ili se vjerovatno ponaša.

## Zadatak

### Moja majka

Na listu papira ukratko izložite promišljanja o vašoj majci tijekom vašeg djetinjstva, po sljedećim naslovima. Možete napisati rečenice ili popis riječi koje će najprikladnije opisati kakvom vam se činila.

- Osobnost
- Njezino mišljenje o samoj sebi
- Njezino mišljenje o sebi kao ženi
- Njezino mišljenje o sebi kao majci
- Njezino mišljenje o sebi kao supruzi/partnerici
- Njezino zdravlje
- Njezino mišljenje o poslu/nedostatku posla
- Njezino mišljenje o domu
- Njezin način na koji izlazi nakraj s ljutnjom
- Njezin način na koji iskazuje ljubav

Potaknite svog partnera/partnericu da učini to isto, i zatim porazgovarajte o tome što ste oboje napisali.

### Vaš otac

Većina ljudi ostvaruje manje intenzivan odnos sa svojim očevima u dobi kad su mali. U prvim danima on se nalazi više na rubu vašeg života, može se mijenjati kako odrastate. Ali način na koji ga doživljavate bitno djeluje na vas, bilo da ste muškarac ili žena, na vašu predodžbu o muškarcima, i vašu seksualnost u razvoju.

Stav vašeg oca prema samomu sebi i njegovoj muškosti utječe na vas kao osobu (ako ste muškarac) ili na ono što mislite o muškarcima (ako ste žena). Na dječaka će djelovati ako njegov otac drži pod kontrolom svoje osjećaje, samo ponekad pokazujući bijes ili 'prihvatljive' muške osjećaje, te da mu je teško iskazivati nježnost ili ljubav.

Posljedica može biti da dječak povjeruje kako mora naporno raditi da izbjegne te 'ženske' osjećaje i umjesto toga razvije muževne. Neki očevi i majke ga u tome otvoreno potiču. To znači da će se on kasnije vrlo teško povezati s tim potisnutim osjećajima – a oni su upravo ono što mu je potrebno za ostvarenje intimnog, ljubavnog odnosa. Ta razmišljanja također su važna za cjelovitu seksualnost.

Djevojčica koja odrasta uz takvog oca također će zaključiti da je prirodno da svi muškarci budu poput njezina oca. Problem će biti što njoj muškarci koji su više skloni iskazivanju niza osjećaja neće biti privlačni – iako će ona težiti za intimnom vezom koju takvi muškarci mogu pružiti.

Djevojka koja osjeća da nije dobivala dovoljno ljubavi od svog oca bit će nesigurna i u svojim očekivanjima ljubavi od drugih muškaraca. Mladić koji osjeća isto, može također dovesti u pitanje sposobnost da bude voljena osoba.

Kao što je vaša majka osoba prema kojoj imate duboko ukorijenjenu predodžbu o ženama, takvu istu ulogu ima i vaš otac. Njegova razmišljanja o poslu (ili nepostojanje takvog razmišljanja), njegova uspješnost kao supruga i oca, njegov život izvan doma, njegova raspoloženja, zdravlje i sve ostalo u njegovu životu, stvorit će vaš stav o tome kako se muškarci trebaju ponašati kao pojedinci te kao supruzi i očevi.

## Zadatak

### Moj otac

Na listu papira ukratko izložite promišljanja o vašem ocu tijekom vašeg djetinjstva, po sljedećim naslovima. Možete napisati rečenice ili popis riječi koje će najprikladnije opisati kakvim vam se činio.

- Osobnost
- Njegovo mišljenje o samom sebi
- Njegovo mišljenje o sebi kao muškarcu
- Njegovo mišljenje o sebi kao ocu
- Njegovo mišljenje o sebi kao suprugu/partneru
- Njegovo zdravlje
- Njegovo mišljenje o poslu/nedostatku posla
- Njegovo mišljenje o domu
- Njegov način na koji izlazi nakraj s ljutnjom
- Njegov način na koji iskazuje ljubav

Ohrabrite svog partnera/partnericu da učini to isto, i zatim porazgovarajte o tome što ste oboje napisali.

## Poistovječivanje s roditeljima

Normalno je da se u svojoj intimi poistovjećujete s roditeljem istog spola, a u nekim slučajevima postanete i potpuno nalik na njega ili nju. Međutim, neka se djeca jače identificiraju s roditeljem suprotnog spola i nastoje biti poput njega. To se može dogoditi kad je odnos s tim roditeljem vrlo blizak i prožet ljubavlju, ali čak je vjerojatnije kad roditelj istog spola predstavlja model koji ne možete niti poštovati niti voljeti – koji je poremećen, nesretnan ili živi načinom koji je vama kao djetetu odbojan ili zastrašujući. To može biti uzrokom vaših svjesnih ili nesvjesnih pokušaja da postanete više nalik roditelju suprotnog spola. Ponekad to dovodi do zbrke u vašim kasnijim vezama ili čak podvojenosti i nesigurnosti u vašu vlastitu spolnost.

## 6 ————— Predmet razgovora —————

### Odavde potječu moje osobine

Naizmjenice opisujte značajke vaše osobnosti i načine ponašanja koje prepoznajete kao one vaših roditelja. Od kojeg ste roditelja dobili što? Jesu li to osobine koje volite – ili ne?

## Očekivanja vaših roditelja

Kako odrastate tako ste i svjesniji onog što vaši roditelji misle o vama, što od vas očekuju i žele. U izvjesnom smislu njihove predodžbe postaju vašim predodžbama. Ako vaš roditelj ima visoko mišljenje o vama i cijeni vas tako ćete i vi misliti o sebi – čak i ako se ponekad drugi s time ne bi složili. Ti vam osjećaji daju samopouzdanje.

Ako, pak, vaši roditelji ne smatraju da baš puno vrijedite, teško ćete sebe doživjeti kao osobu koja će uspjeti u životu. Neke osobe nastavljaju život kao da žele ispuniti to proročanstvo – čak i nesvjesno uzrokuju svoj neuspjeh, a u stvarnosti imaju sposobnost da uspiju. Međutim, ponekad to ima i drugi učinak – zauzmete stav »Pokazat ću ja tebi!« i nastavljate putem prema uspjehu; ali dio vas još uvijek smatra da je neuspjeh neizbježan i boji ga se, usprkos svim suprotnim znakovima.

Očekivanja nekih roditelja prepreka su ljubavi koju nude. Ako ispuni te njihova očekivanja oni su puni ljubavi i odobravanja, a ukoliko u tome ne uspijete odbacuju vas i uskraćuju vam ljubav. Kod vas to izaziva osjećaj da vas ne vole zbog vas samih – sa svim manama i nedostacima – nego samo ako ste uspješni i dobri. To će i nadalje predstavljati smetnju u vašim vezama jer ćete, bojeći se da vas partner ne ostavi, skrivati pred njim ono što smatrate svojom lošom stranom karaktera. Ponekad se ta potreba da učinite sve dobro kako biste osigurali ljubav može prenijeti i na vaš seksualni

život, u kojem također želite biti 'dobri' i želite 'uspjeti'. Muškarcima 'potpunoće' u seksu često znači penetriranje (prodiranje) i ejakuliranje unutar partnera, a ostale vrste seksa čine im se gubitkom vremena.

## Zadatak

### Etiketiranje

Načinite popis osobina kojima su vas vaši roditelji 'označavali'. Jesu li vas smatrali dobrom, lošom, teškom, neusiljenom, zgodnom, običnom, inteligentnom, pametnom, domišljatom, osobom koja se drži principa? Zapišite što su običavali reći, a što vam je ostalo usječeno u pamćenje. Svaka rečenica koja je počinjala s: 'Ti si uvijek...', 'Ti nikad...', 'Ti si tako...', 'Ti si...', podsjetit će vas koje su to etikete bile. Raspravite to s vašim partnerom. Mislite li da su bili u pravu ili ne? Mislite li i dalje o sebi na taj način? Koje su vam osobine bile od koristi, a koje su vam odmagale?

### *Iskustvo roditelja*

Neki ljudi iskuse gubitak roditelja u ranoj mladosti, bilo zbog njihove prelane smrti ili stoga što su dani drugoj obitelji na skrb. Ako niste imali nikakvu odgovarajuću zamjenu za oca ili majku, posljedica može biti osjećaj neopipljenosti i manjak samopouzdanja. Kao odrasla osoba morate raditi na pozitivnijim osjećajima, isto kao i osobe koje su imale nesretna iskustva sa svojim roditeljima.

### *Posvojitelji (adoptivni roditelji)*

Ako ste posvojeni po rođenju tada će praktički vaša iskustva biti istovjetna onima djece bioloških roditelja, bilo dobra ili loša. Ali, ako ste posvojeni kasnije, tijekom vašeg najranijeg djetinjstva ili kasnije u djetinjstvu, odvajanje od vaših prvih skrbnika utjecat će na neka od vaših najranijih iskustava. Trajna i pouzdana ljubav posvojitelja može vam to uvelike nadoknaditi kao bilo kojem djetetu koje je na početku imalo poteškoća.

### *Razvedeni/razdvojeni roditelji*

Ukoliko se vaši roditelji razvode ili odluče živjeti odvojeno, to će utjecati na vas bez obzira na vaše godine. Nezadovoljstvo i jad roditelja s kojim ste ostali živjeti i promijenjene okolnosti predstavljaju za vas dojmljivo iskustvo, a čemu ćemo više govoriti kasnije u ovom poglavlju.

### *Fizičko iskazivanje pažnje*

Aspekt vašeg odnosa s roditeljima koji ima najočitije djelovanje na vašu seksualnost jest kvaliteta fizičkog iskazivanja pažnje koju ste dobivali. Kako smo to već naprijed naveli, ukoliko su vas obilno grlili i ljubili vrlo vjerojatno ćete postati srdačnom osobom kao stvorenom za milovanje – kao ljubavnik, a možda i kao roditelj.

Vrsta milovanja kojima ste bili obasipani podrazumijeva i kako su s vama postupali kao s malim djetetom, jesu li vas dojili ili čvrsto držali tijekom hranjenja, na koji su vas način kupali ili mijenjali pelene. Ako je sve to obavljano s puno topline i zadovoljstva, vaše najranije predodžbe o vašem tijelu bit će isto tako tople i ugodne. Ta razmišljanja o svome tijelu vrlo su bitna za vaše formiranje kao ljubavnika/ ljubavnice. Ako volite svoje tijelo, bit ćete odgovorniji ljubavnik/ljubavnica. Ako svoje tijelo smatrate ružnim ili odvratnim, to će potisnuti vašu seksualnost, jer osjećate sram ili samoodbojnost – ili pak ne možete vjerovati da vas netko stvarno može smatrati privlačnima.

Rana iskustva zbog kojih možete s neugodom razmišljati o svojem tijelu uključuju i gadljivost vašeg skrbnika tijekom imenjanja pelena, poteškoće kod privikavanja na tutu, izazivanje osjećaja da činite nešto loše ako se dodirujete, posebno ako dirate svoje genitalije, te česta fizička kažnjavanja.

Najgore iskustvo, kad je u pitanju spolnost u razvoju, jest seksualno zlostavljanje. To ćemo raspraviti u kasnijem poglavlju pod nazivom **Traumatska seksualna iskustva**.

## 6 ————— Predmet razgovora —————

### **Zagrljaji i pljuske**

Opišite jedno drugome vaša najugodnija sjećanja, ako ih imate, na zagrljaje i poljupce kojim su vas obasipali vaši roditelji. Kako ste se tada osjećali? Kada su prestali? Što ste osjećali kada su prestali? Tada nastavite s razgovorom o sjećanjima na fizičko kažnjavanje, ako ga je bilo. Kako ste se tada osjećali? Kada je prestalo?

## — VAŠI RODITELJI I NJIHOV UZAJAMNI ODNOS —

Na vas nije utjecalo samo ponašanje i odnos vaših roditelja prema vama. Njihov međusobni odnos također je vrlo važan za vaš razvoj. Taj odnos predstavlja vašu najjasniju i najdetaljniju predodžbu ponašanja dvoje ljudi

u bliskoj vezi, i stoga ima utjecaja na vaše vlastito ponašanje u budućim vezama, bez obzira radi li se o heteroseksualnim ili homoseksualnim odnosima.

Ako je njihov odnos bio blizak, ispunjen nježnostima, poštovanjem i jednakopravnošću, vaša očekivanja o vrsti odnosa koji ćete razviti u svojim vezama sadržavat će te elemente. Isto tako, ako se doimlju sretnima zajedno, uživaju jedno u drugom, pokazuju uzajamnu naklonost kako fizičku tako i u načinu ophođenja, vi ćete razviti ideju da je takva vrsta odnosa moguća i steći pouzdanje kako biste pokušali i sami ostvariti sličnu vezu.

To je najbolja vrsta odnosa, ali ne tako česta kao što bi trebala biti. Vrćina djece svjedokom je manje uravnoteženih odnosa između svojih roditelja – tako da se čak i, u osnovi, sretan par neizbježno nađe u situaciji kada problemi dovedu do toga da budu nesretni i ljuti jedno na drugo.

Ako odnos vaših roditelja niste doživjeli kao dobar, to će biti smetnja u stvaranju vaše dobre veze. Možete sami izgraditi vlastitu sliku o tome kakva bi trebala biti idealna veza i obvezati se da ćete takvu i ostvariti. Ali, nevolja je u tome što nemate nikakvog iskustva ili predodžbe kako to i ostvariti u svakodnevnom životu.

To znači da kad se prvi put zaljubite započinjete vezu puni dobrih namjera, ali kad se susretnete s jednim od uobičajenih problema koji se događaju u jednoj vezi, nećete znati što učiniti.

Upravo u takvoj situaciji, najvjerojatnije ćete se vratiti onome što ste naučili i onome što vam je poznato – neuspješnom odnosu svojih roditelja.

Velik dio savjetničkog posla sastoji se u tome da se parovima pomogne donijeti odluku što bi iz svojeg ranijeg života provedenog u roditeljskom domu mogli preslikati u svoju vezu i svjesno se ponašati drukčije i učinkovnije.

Ako je odnos vaših roditelja bio nesretan, možete odlučiti ostati u isto tako nesretnoj vezi, jer je to 'normalno' ili izaći iz svake veze koja ima naznake da bi mogla biti nesretna. Ono što niste naučili od roditelja jest da postoje i drugi načini rješavanja takvih stvari: zajedno se možete pozabaviti suštinom jada i nezadovoljstva u vezi te učiniti potrebne promjene kako biste uspostavili sretan i zadovoljavajući odnos.

Predodžbu o seksualnom životu roditelja stječete čak i kad ste premladi da biste znali što je seks, čak i ako nikad nisu o tome govorili. Mali znakovi u načinu na koji se dodiruju u nekim zgodama, zaključana vrata spavaće sobe, aluzije i šale, stvaraju sliku o tome imaju li učestao i sretan seks ili povremen seks koji je uzrok svađama. Te predodžbe znaju se preslikati na vaše dugotrajne seksualne veze, pogotovo ako ste u braku.

Uvjerenje da parovi koji su dugo zajedno nemaju spolne odnose, kao i da jedan partner zahtijeva seks dok drugi nije baš voljan, zatim da je majka za djecu a ne za odrasle, može značiti da ćete vi dopustiti da kasnije