

*Emili Nagoski*

# BUDI TAKVA KAKVA JESI

Prevela  
Stela Spasić

Laguna

Naslov originala

Emily Nagoski, Ph.D.

COME AS YOU ARE

Copyright © 2015 by Emily Nagoski, Ph.D.

*Za moje studente*

Translation copyright © 2019 za srpsko izdanje, LAGUNA



Kupovinom knjige sa FSC oznakom pomažete razvoj projekta odgovornog korišćenja šumskih resursa širom sveta.

NC-COC-016937, NC-CW-016937, FSC-C007782

**FSC**

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

## Sadržaj

<b>Uvod: Da, normalni ste</b>	13
Istina o seksu	
Kako je knjiga organizovana	
Nekoliko napomena	
Ako ste slomljeni ili znate nekog ko se tako oseća	

### Deo 1. (Ne tako osnovne) Osnove

<b>1. Anatomija: ne postoje dve iste osobe</b>	29
Početak	
Klitoris, samo klitoris i ništa osim klitorisa	
Upoznajte svoj klitoris	
Usne, i velike i male	
Istine o himenu	
Nekoliko reči o terminima	
Komplikovanije stvari	
Interseksualnost	
Zašto je važno	
Gledajte drugačije	
Bolja metafora	
Ono što to <i>jeste</i> , ne ono što to <i>znači</i>	

**2. Model dvojne kontrole: vaša seksualna ličnost** 58

Uključite ono što vas uzbuđuje, isključite ono što vas sputava

Sposobnost uzbuđivanja

Šta znači „srednji“

Devojke su drugačije... ali ne obavezno

Šta vas uzbuđuje?

Potpuno isti delovi, samo različito organizovani

Možete li da promenite svoj SSI ili SSP?

**3. Kontekst: i onaj „jedinštveni prsten“ (koji vlada svima) u emocionalnom mozgu** 91

Osećaj u kontekstu

Seks, pacovi i rokenrol

Vaš emocionalni jedinštveni prsten

Ne možete ih naterati

„Je l' sa mnom nešto nije u redu?“ (Odgovor: ne)

**Deo 2. Seks u kontekstu****4. Emocionalni kontekst: seks u primitivnom mozgu** 137

Ciklus reakcije na stres: bori se, beži i ukoči se

Stres i seks

Manjkava kultura —> manjkav ciklus reakcije na stres

Zaokružite ciklus!

Kad seks postane lav

Seks i žrtva

Poreklo ljubavi

Nauka zaljublivanja

Privrženost i seks: tamna strana

Privrženost i seks: seks koji poboljšava zaplet

Obrazac privrženosti

Vladanje privrženosti: vaši osećaji su kao usnuli jež

Opstanak društvenog faktora

Voda života

**5. Kulturni kontekst: život s pozitivnim stavom o seksu u svetu s negativnim stavom o seksu** 186

Tri poruke

Lepi ste

Samokritičnost = stres = smanjen seksualni užitak

Zdravlje bez obzira na kilograme

„Prljavo“

Kad je vaše „njam“ nekom „bljak“

Jačanje pozitivnog stava... pomoću nauke – 1. deo:

saosećajnost prema sebi

Jačanje pozitivnog stava... pomoću nauke – 2. deo:

kognitivna disonanca

Jačanje pozitivnog stava... pomoću nauke – 3. deo: uticaj

medija

Sami formirate svoj ukus

**Deo 3. Seks u akciji****6. Uzbuđenost: lubrikacija nije uzrok** 229

Merenje i definisanje neusklađenosti

Isti delovi, samo različito organizovani: „Ovo je restoran“

Neusklađenost ostalih emocija

Zabluda o lubrikaciji #1: reakcija polnih organa =

uzbuđenost

Zabluda o lubrikaciji #2: reakcija polnih organa je uživanje

Zabluda o lubrikaciji #3: neusklađenost je problem

Lek za kočnicu

„Dragi... ja sam neusklađena!“

Zrelo voće

## 7. **Želja: to zapravo nije nagon** 266

Želja = uzbuđenost u kontekstu

Nije nagon. Stvarno.

Zašto je važno znati da seks nije nagon

„Ali, Emili, ponekad se *čini* kao da je nagon!“

Nestrpljivi mali redari

Dobra vest! Hormoni verovatno nisu problem

Još dobrih vesti! Nije ni monogamija

„Zar nije problem samo u kulturi?“

Možda je kriva dinamika jurenja

Jačanje želje... pomoću nauke – 1. deo: uzbuđenost

jedinstvenog prstena

Jačanje želje... pomoću nauke – 2. deo: isključite ono što

vas sputava

Jačanje želje... pomoću nauke – 3. deo: očajničke mere

Zajednički život u vrtu

## Deo 4. Ekstaza za svakoga

## 8. **Orgazam: fantastična premija** 313

Neusklađenost – sada s orgazmom!

Ne postoje dve iste osobe

Svi delovi su im isti...

Vagina vam je u redu, u svakom slučaju

Evolucija fantastične premije

Problemi s orgazmom

Orgazam koji dovodi do ekstaze: vi ste jato!

Kako da izlečite jato?

Let ka ekstazi

## 9. **Metaemocije: vrhunski seksualno pozitivan kontekst** 346

Ne mogu da dostignem...

Mapa i teren

Pozitivne metaemocije – 1. korak: verujte terenu

Pozitivne metaemocije – 2. korak: odbacite mapu (teži deo)

Kako odbaciti mapu: bez osuđivanja

Neosuđivanje = „podučavanje emocijama“

Neosuđivanje: saveti za početnike

„Nema dobrog razloga“

Neosuđivanje – rešenje za oporavak od traume

Kad partneri zanemaruju osećanja!

Kako da utičete na malog redara – 1. deo: promena brzine

zadovoljenja kriterijuma

Kako da utičete na malog redara – 2. deo: promena vrste

napora

Kako da utičete na malog redara – 3. deo: promena cilja

„Osećajte se normalno“

„To je to“

## **Zaključak: vi ste taj tajni sastojak** 389

Zašto sam napisala ovu knjigu

Gde da potražite dodatne odgovore

*Izjave zahvalnosti* 395

*Dodatak 1: terapijska masturbacija* 397

*Dodatak 2: produženi orgazam* 401

*Beleške* 405

*O autorki* 431

# Uvod

## DA, NORMALNI STE

Poziv seksologa podrazumeva da vam ljudi postavljaju pitanja. Dešavalo mi se da u restoranu na fakultetu držim poslužavnik s ručkom i stojeći odgovaram na pitanja o orgazmu. Zaustavljali su me u hotelskim predvorjima na stručnim konferencijama i raspitivali se o vibratorima. Sedela sam na klupi u parku, na telefonu proveravala poruke na društvenim mrežama i tamo zaticala pitanja od nepoznate osobe o njenim asimetričnim genitalijama. Dobijala sam mejlove od studenata, prijatelja, njihovih prijatelja, od potpuno nepoznatih ljudi o seksualnoj želji, seksualnom uzbuđenju, seksualnom zadovoljstvu, bolu prilikom seksa, orgazmu, fetišima, maštanjima, telesnim tečnostima i o još mnogo toga.

Pitanja poput...

- *Čim moj partner započne predigru, ja sam za, ali izgleda da meni nikad čak ni ne padne na pamet da ja budem inicijator. Zašto je to tako?*
- *Dečko mi je rekao: „Nisi još spremna, još si suva.“ Ali ja stvarno jesam bila spremna. Zašto onda nisam bila vlažna?*

- *Videla sam negde nešto o ženama koje ne mogu da uživaju u seksu jer stalno brinu o svom telu. I ja sam takva. Kako da to prevaziđem?*
- *Čitala sam nešto o ženama kojima prestaje želja za seksom posle nekog vremena provedenog u vezi, bez obzira na to što i dalje vole svog partnera. I sa mnom je takav slučaj. Kako da ponovo poželim seks s partnerom?*
- *Moguće je da sam se upiščila tokom orgazma...?*
- *Mislim da nikad nisam doživela orgazam...?*

Iza svih ovih pitanja zapravo stoji samo jedno:

*Da li sam normalna?*

(U skoro svim slučajevima odgovor je: „Da.“)

Ova knjiga je zbirka odgovora. Ti odgovori menjali su živote ženama; oni su potkrepljeni najnovijim naučnim saznanjima i ličnim pričama žena čije je bolje razumevanje seksa promenilo njihov odnos prema sopstvenom telu. Te žene su moje heroine i nadam se da ću vas, iznoseći njihove priče, podstaći da sledite sopstveni put, tražite i dostignete svoj puni, jedinstveni seksualni potencijal.

## Istina o seksu

Posle svih knjiga koje sam napisala o seksu, svih blogova, TV emisija i radijskih intervjuva, kako je moguće da još uvek ima toliko mnogo pitanja?

Pa, razočaravajuća je činjenica da su nas lagali – ne namerno, ničijom krivicom, ali ipak je tako. Slušali smo pogrešnu priču.

Zapadnjačka nauka i medicina su dugo, dugo žensku seksualnost smatrale jednostavnijom verzijom muške seksualnosti – u osnovi istom, ali ne toliko kvalitetnom.

Primeru radi, pošto muškarci doživljavaju orgazam prilikom seksualnog odnosa kada ulaze penisom u vaginu, jednostavno se pretpostavljalo da bi i žene trebalo da dožive orgazam prilikom takvog polnog odnosa i da, ako to nije slučaj, s njima nešto nije u redu.

U stvarnosti, oko trideset procenata žena sigurno doživljava orgazam prilikom polnog odnosa. Preostalih sedamdeset procenata ponekad ili retko ima orgazam, ili ga pak *nikad* i ne dožive, a potpuno su zdrave i normalne. Žena može doživeti orgazam na mnogo drugih načina – manuelnim seksom, oralnim seksom, pomoću vibratora, stimulacijom grudi, sisanjem nožnog prsta, praktično na svaki način koji se može zamisliti – a da ga ipak nema prilikom polnog odnosa. To je normalno.

Budući da se muške genitalije obično ponašaju u skladu s muškarčevim mislima – ako mu je penis u erekciji, uzbuđen je – pretpostavljalo se da i ženske genitalije treba da odražavaju ženino emocionalno stanje.

Opet, to jeste slučaj s nekim ženama, ali s većinom nije tako. Žena može da bude potpuno normalna i zdrava i da doživi „neusklađenost uzbuđenja“, pri čemu njene genitalije (vlažne ili suve) možda ne odražavaju njeno mentalno stanje (jeste ili nije uzbuđena).

Konačno, pošto muškarci dobijaju spontanu, iznenadnu želju za seksom, pretpostavljalo se da bi i žene isto tako trebalo spontano da požele seks.

Ponovo se ispostavilo da to jeste ponekad tačno, ali da nije obavezno tako. Žena može biti potpuno normalna i zdrava, a da nikad ne dobije spontani seksualni nagon. Umesto toga, može dobiti „uzvratnu“ želju koja se javlja samo u izuzetno erotskoj situaciji.

Žene i muškarci su zapravo različiti.

Ali, čekajte. I žene i muškarci imaju orgazam, želju i osećaj uzbuđenosti. Muškarci takođe mogu dobiti uzvratnu želju, imati

neusklađenost uzbuđenja i ne doživeti orgazam prilikom penetracije. I žene i muškarci se mogu zaljubiti, maštati, masturbirati, biti zbunjeni zbog seksa i doživeti ekstazu. Mogu lučiti telesne tečnosti, ići zabranjenim stazama seksualne mašte, otkriti neočekivane i zapanjujuće načine na koje seks može da bude prisutan u svim sferama života – i suočiti se s neočekivanim i zapanjujućim razlozima iz kojih nam je na fini način ili nekako drugačije seks ponekad uskraćen.

Dakle... jesu li žene i muškarci toliko različiti?

Problem je u tome što smo naučeni da razmišljamo o seksu u smislu ponašanja, a ne u kontekstu bioloških, psiholoških i socijalnih procesa na kojima se to ponašanje temelji. Mi razmišljamo o svom fiziološkom ponašanju – cirkulaciji krvi, izlučevinama iz genitalnih organa, puls. Razmišljamo o svom društvenom ponašanju – šta radimo u krevetu, s kim to radimo i koliko često. Veliki broj knjiga o seksu bavi se tim pitanjima; one govore o tome koliko puta nedeljno prosečan par upražnjava seks ili vam daju uputstva kako da postignete orgazam, pa su u tom smislu korisne.

Međutim, ukoliko zaista želite da *razumete* ljudsku seksualnost, samo ponašanje neće vas odvesti nikuda. Ako nastojite da razumete seks tako što proučavate ponašanje, to vam je isto kao da pokušavate da razumete ljubav gledajući svadbeni portret nekog para... i njihove papire za razvod. To što možemo da opišemo *šta* se desilo – dvoje ljudi su se venčali a kasnije i razveli – ne znači nam mnogo. Mi hoćemo da znamo *zašto* i *kako* se to desilo. Da li su prestali da se vole nakon što su se venčali, pa su se zato razveli? Ili se nisu nikad ni voleli, već su bili primorani da se venčaju, pa su konačno postali slobodni posle razvoda? Bez detaljnijih informacija, možemo uglavnom da nagađamo.

Sve doskoro tako je bilo i sa seksom – uglavnom se nagađalo. Ipak, nauka o seksu sada je na prekretnici jer, posle decenija

sprovedenih istraživanja koja opisuju *šta se dešava* prilikom seksualne reakcije kod ljudi, konačno razumemo *zašto i kako* se to dešava – proces na kom se temelji to ponašanje.

U poslednjoj deceniji dvadesetog veka istraživači Erik Jansen i Džon Bankroft s Instituta Kinsi za istraživanja na polju ljudske seksualnosti, pola i reprodukcije, razvili su model seksualne reakcije ljudi koji predstavlja organizacioni princip za razumevanje istine o seksu. Prema njihovom „modelu dvojne kontrole“, mehanizam seksualne reakcije u našem mozgu čine dva univerzalna elementa – seksualni gas i seksualna kočnica – koji reaguju na brojne kategorije seksualnih nadražaja – uključujući tu genitalne nadražaje, vizuelnu stimulaciju i emocionalni kontekst, s tim da se osetljivost tih elemenata razlikuje od osobe do osobe.

Zaključeno je da seksualno uzbuđenje, želja i orgazam predstavljaju skoro univerzalna iskustva, ali kada i kako ih doživljavamo zavisi umnogome od osetljivosti naše „kočnice“ i „gasa“, kao i od vrste nadražaja kojima su izloženi.

Navedeni mehanizam čini osnovu ponašanja – on opisuje zašto i kako se ono ispoljava. Moje izlaganje u ovoj knjizi rukovodi se prema njemu: svi smo sačinjeni od istih elemenata, ali u svakom od nas ti elementi su organizovani na jedinstven način koji se menja tokom života.

Ne postoji organizacija koja je bolja ili lošija od neke druge, kao što nijedno životno doba nije bolje ili lošije od nekog drugog; ona su jednostavno različita. Drvo jabuke može da bude zdravo bez obzira na sortu jabuke – dok jednoj sorti pogoduje stalna izloženost suncu, drugoj možda prija i malo hlada. Osim toga, drvo jabuke može da bude zdravo i dok je još seme, dok je sadnica, dok raste i kad se suši na kraju sezone, kao i u pozno leto, kada je bogato plodovima. Međutim, njegove potrebe se razlikuju u svakom od tih životnih faza.



Vi ste takođe zdravi i normalni na početku svog polnog razvoja, dok rastete i u svom telu nosite plodove života sa samopouzdanjem i radošću. Zdravi ste kad vam treba mnogo sunca, a zdravi ste i kad vam prija malo hladovine. To je istina. Svi smo isti. Svi smo različiti. Svi smo normalni.

### Kako je knjiga organizovana

Knjiga je podeljena na četiri dela: (1) (Ne tako osnovne) Osnove; (2) Seks u kontekstu; (3) Seks u akciji; i (4) Ekstaza za svakoga. Tri poglavlja prvog dela opisuju osnovni sklop od kojeg ste sazdana – telo, mozak i svet. U poglavlju 1 govorim o genitalijama – njihovim delovima, značenju koje im namećemo i o nauci koja je pouzdano dokazala da su vaše genitalije savršeno zdrave i lepe, kao i vi. Poglavlje 2 se detaljno bavi mehanizmom seksualne reakcije u mozgu – modelom dvojne kontrole – ustezanjem i uzbuđivanjem, to jest kočnicom i gasom. Zatim u poglavlju 3 vas upoznajem s načinima na koje vaša seksualna kočnica i gas komuniciraju s brojnim sistemima u mozgu i okolini da biste odredili da li vas određen nadražaj ili osoba uzbuđuje upravo sada, u ovom trenutku.

U drugom delu knjige, „Seks u kontekstu“, razmatram kako vaš osnovni sklop funkcioniše u kontekstu vašeg života – vaših emocija, veza, osećanja prema sopstvenom telu i stavova o seksu. U poglavlju 4 se razmatraju dva glavna emocionalna sistema, ljubav i stres, i iznenađujući i kontradiktorni načini na koje oni mogu uticati na vašu seksualnu reakciju. U poglavlju 5 opisujem kulturne snage koje oblikuju i ograničavaju seksualno funkcionisanje, te kako u najvećoj meri možete iskoristiti prednosti tog procesa i prevazići njegovu štetnu stranu. Naučićemo da *kontekst* – spoljašnje okolnosti u kojima se nalazite i vaše trenutno psihičko stanje – imaju jednako važnu ulogu za vaše

seksualno blagostanje, kao i telo, i mozak. Kada dobro proučite ta poglavlja, doživete preobražaj u seksualnom životu – a sasvim je moguće i na ostalim životnim poljima.

U trećem delu knjige, „Seks u akciji“, bavim se samom seksualnom reakcijom i tu razotkrivam dva opasna mita koji već dugo postoje. U poglavlju 6 iznosim dokaze da seksualno uzbuđenje može, a i ne mora imati veze s onim što se dešava u genitalijama. Iz njega ćete naučiti zašto je neusklađenost uzbuđenja, koju sam pomenula malo ranije, normalna i zdrava. Pošto pročitate poglavlje 7, kad god ubuduće budete čuli da neko kaže „seksualni nagon“, u sebi ćete pomisliti: *Ah, ali seks nije nagon*. U tom poglavlju objašnjavam kako funkcioniše „uzvratna želja“. Ako se vama (ili vašem partneru) nekad promenilo raspoloženje za seks – u smislu da vam se povećala ili smanjila želja – ovo je važno poglavlje za vas.

Konačno, u četvrtom delu knjige „Ekstaza za svakoga“ objašnjavam kako da seks potpuno prilagodite *sebi*, to jest kako da dostignete vrhunsku ekstazu u seksu. Tema poglavlja 8 su orgazmi – šta oni jesu, šta nisu, kako ih doživeti i kako postići da budu poput onih o kojima čitate, onih koji zvezde pretvaraju u dugu. Na kraju, u poglavlju 9 navodim šta je najvažnije da uradite da biste poboljšali svoj seksualni život. Odmah ću otkriti šta je to: pokazalo se da nisu najvažniji delovi tela, odnosno kako su oni organizovani, već *vaš stav* prema njima. Kada prihvatite svoju seksualnost upravo onakvu kakva je u ovom trenutku, takav kontekst stvara najveći potencijal za vrhunsko zadovoljstvo.

Nekoliko poglavlja sadrži radne listove ili iziskuje interaktivno angažovanje i vežbe. One su uglavnom zabavne – recimo, u poglavlju 3 od vas tražim da se priselite kada ste imali sjajan seks i da navedete šta vam je u datoj situaciji pomoglo da seks bude sjajan. Takve aktivnosti pretvaraju nauku u nešto praktično što vam može istinski promeniti seksualni život.

Kroz celu knjigu pratićete doživljaje četiri žene – Olivije, Merit, Kamile i Lori. One zapravo ne postoje, ali su osmišljene tako da kroz njih pratite istinite priče mnogih žena koje sam podučavala, s kojima sam razgovarala, razmenjivala mejlove i kojima sam pružala podršku tokom svog dvadesetogodišnjeg rada kao seksolog. Svaku od njih možete zamisliti kao kolaž fotografija – lice s jedne slike, ruke s druge, stopala s treće... svaki deo predstavlja stvarnu osobu, a skup fotografija smislaonu celinu, s tim što su odnosi između datih delova izmišljeni.

Iz dva razloga sam odlučila da sklopim kolaže, umesto da pričam priče o konkretnim ženama. Prvo, klijenti mi se poveravaju i želim da zaštitim njihov identitet. Zato sam izmenila neke pojedinosti da bi njihova priča ostala *njihova* priča. I drugo, umesto da izlažem konkretne priče pojedinačnih žena, smatram ću bolje opisati najraznovrsnija moguća ženska seksualna iskustva tako što ću se usredsrediti na opštije priče o uobičajenim temama s kojima sam se susretala razgovarajući sa stotinama žena.

Konačno, na kraju svakog poglavlja nalazi se lista „PnP“ – „predugačko, nisam pročitala“, jednostavna internet skraćunica koja znači „Pređi na stvar“. Svaka lista je sažetak četiri najvažnije poruke iz datog poglavlja. Ako pomislite: „Moja drugarica Alisa treba obavezno da pročita ovo poglavlje!“ ili „Stvarno bih volela da moj partner zna za ovo“, možete im prvo pokazati PnP listu.\* Ili, ukoliko ste, kao i ja, oduševljeni izloženim idejama i ne želite da ih zadržite samo za sebe, možete ići za svojim partnerom po kući i čitati mu PnP listu naglas uz komentar: „Vidiš, dragi, neusklađenost uzbuđenja stvarno postoji!“ ili „Izgleda da imam uzvratnu želju!“ ili „Dušo, znaš da napraviš sjajnu atmosferu!“

\* U knjizi koristim ličnu zamenicu 3. lica množine umesto „on ili ona“. Jednostavnije je, a uključuje i osobe koje nisu obuhvaćene podelom na dva pola. (Prim. prev.)

## Nekoliko napomena

Prvo, kad u ovoj knjizi kažem „žene“, pod time u većini slučajeva podrazumevam osobe rođene u ženskom telu, odgajane kao devojčice, koje danas u društvu imaju ulogu i psihološki identitet „žene“. Mnogo je žena koje se ne uklapaju u jednu navedenu karakteristiku ili u više navedenih karakteristika, ali premalo je istraživanja rađeno na temu seksualnosti transrodnih i džender kvir osoba da bih sa sigurnošću mogla da tvrdim da li nešto, što važi za seksualno blagostanje cisrodnih\* žena, važi i za transrodne osobe. Mislim da to verovatno jeste tako, ali to ćemo ustanoviti po objavi rezultata sve većeg broja istraživanja u sledećoj deceniji. U međuvremenu napominjem da je ovo u suštini knjiga o cisrodnim ženama.

Ako i ne znate šta sve to znači, nemojte se brinuti.

Drugo, duboko sam uverena da nauka ima važnu ulogu u unapređenju seksualnog blagostanja žena i potrudila sam se da u ovoj knjizi obuhvatim istraživanja koja uče žene kako da steknu samopouzdanje i budu srećne u svom telu. Namerno sam, međutim, navodila, odnosno izostavljala, određena empirijska saznanja. Zapitala bih se: „Da li ovaj podatak pomaže ženama da imaju bolji seksualni život ili je to samo zadirvljujuća i važna empirijska zagonetka?“

E, zagonetke sam izbacila.

Zadržala sam samo naučna saznanja koja imaju neposredan značaj za svakodnevni život žena. Ono što ćete pročitati na ovim stranama, nije cela priča o ženskoj seksualnosti – nisam sigurna da bi cela priča zapravo i stala samo u jednu knjigu. Umesto toga, ubacila sam delove te priče koje kao seksolog smatram

\* Cisrodne osobe jesu one čiji osećaj ličnog identiteta odgovara polu i rodu koji im je dodeljen po rođenju. (Prim. prev.)

najuticajnijim, a koji unapređuju seksualno blagostanje žena, njihovu nezavisnost i zadovoljstvo.

Cilj ove knjige je da predstavi nov, naučno zasnovan način razmišljanja o seksualnom blagostanju žena. Poput svih novih načina razmišljanja, on otvara brojna pitanja i osporava većinu postojećih saznanja. Ako poželite da se dublje pozabavite ovom tematikom, literatura je navedena u Beleškama zajedno s pojedinostima o tome kako sam složen, višedimenzionalan istraživački rad svela na nešto praktično.

### **Ako ste slomljeni ili znate nekog ko se tako oseća**

Još nešto pre nego što pređemo na poglavlje 1. Sećate se da sam rekla da su nas sve lagali, ali da za to niko nije kriv? Nakratko ću objasniti kakvu je štetu nanela takva laž.

Toliko mnogo žena čita moj blog, dolazi na moja predavanja ili prisustvuje mojim javnim izlaganjima uverene da su seksualno slomljene. Osećaju da su nesposobne, nenormalne. Povrh svega, zabrinute su, razočarane i očajne zbog šturih informacija i podrške koja je izostala od medicinskih stručnjaka, terapeuta, partnera, porodice i prijatelja.

„Samo se opusti“, govorili su im. „Popij čašu vina.“

Ili: „Žene jednostavno nemaju toliku želju za seksom. Pomiri se s tim.“

Ili: „Seks je ponekad bolan – ne obaziri se na to.“

Shvatam razočaranje i očaj tih žena – u drugom delu knjige govorim o neurološkom procesu koji obeshrabruje ljude i tera ih u očaj gaseći im svaku nadu i zadovoljstvo, a navodim i naučno zasnovane metode za izlazak iz takve zamke.

Evo šta treba odmah da znate: kakav god problem sa seksualnošću trenutno imate – bilo da se radi o nadražaju, želji,

orgazmu, bolu, bilo da je reč o izostanku seksualnog osećaja – informacije iz ove knjige pokazaće vam da su oni posledica primerenog funkcionisanja vašeg mehanizma seksualne reakcije... u neprimerenom svetu. Vi jeste normalni; stvar je u tome što je svet oko vas faličan.

To je zapravo loša vest.

Dobra vest je da, kada shvatite kako funkcioniše vaš mehanizam seksualne reakcije, moći ćete da preuzmete kontrolu nad svojim okruženjem i psihom da biste što bolje iskoristili svoj seksualni potencijal, čak i u faličnom svetu. A, kada promenite okruženje i psihu, možete promeniti – i izlečiti – svoj seksualni život.

Ova knjiga iznosi informacije koje su unele promene u seksualno blagostanje žena. One su doprinele da muškarci bolje razumeju svoje partnerke. Prisustvovala sam situacijama kad bi se partneri istog pola pogledali i rekli: „A, pa *to* je dakle bio problem.“ Studenti, prijatelji, čitaoci blogova, pa čak i kolege seksolozi koji su čitali moj blog ili slušali moja predavanja, prokomentarisali bi: „Zašto mi ovo niko nikad nije rekao? To objašnjava *sve!*“

Pouzdamo znam da vam može pomoći ono što sam napisala u ovoj knjizi. To možda neće biti dovoljno da zaceli sve rane koje je vašoj seksualnosti nanela kultura u kojoj je ponekad skoro nemoguće da žena „ispolji“ svoju seksualnost na pravi način, ali ponudiće vam moćne alate koji će vam pomoći u procesu zaceljenja.

Kako znam?

Zahvaljujući dokazima, naravno!

Na kraju jednog semestra zamolila sam svojih 187 studenata da napišu jednu zaista važnu stvar koju su naučili na mojim predavanjima. Evo šta su oni ukratko napisali:

Ja sam normalna!

JA SAM NORMALNA.

Naučila sam da je sve NORMALNO i to mi je omogućilo da kroz život dalje idem sa samopouzdanjem i radošću.

Naučila sam da sam normalna! Takođe sam naučila da neke osobe imaju spontanu, dok druge imaju uzvratnu želju, što mi je pomoglo da zaista razumem svoj privatan život.

Žene su različite! Samo zato što ne doživljavam svoju seksualnost isto kao većina drugih žena, ne znači da sam nenormalna.

Seksualna želja, nadražaj, reakcija itd. izuzetno se razlikuju od žene do žene.

Jedna stvar koja je pouzdano tačna kad je reč o seksualnosti jeste da se ljudi razlikuju, i to mnogo.

Svako je drugačiji i sve je normalno; ne postoje dve iste osobe.

Ne postoje dve iste osobe!

I još mnogo toga. Više od polovine njih napisalo je neku verziju rečenice „Ja sam normalna.“

Sedela sam u svom kabinetu i čitala njihove odgovore sa suzama u očima. Bilo im je izuzetno važno da se osećaju „normalni“ i moja klasa je nekako utrla put ka tom osećanju.

Nauka o ženskom seksualnom blagostanju još je mlada i još uvek ima mnogo toga da se uči. Međutim, ta mlada nauka već je otkrila istine o ženskoj seksualnosti koje su izmenile odnos mojih studenata prema sopstvenom telu – a svakako je izmenila i moj odnos. Napisala sam ovu knjigu s ciljem da podelim naučna saznanja, priče i pozitivna zapažanja o seksu koji nam dokazuju da smo zapravo potpuno sposobni da upražnjavamo

seks sa samopouzdanjem i radošću uprkos tome što naša kultura teži da utiče na nas da se osećamo slomljeni, nesposobni, neprivlačni i nedostojni ljubavi.

Obećanje knjige *Budi takva kakva jesi* glasi: bez obzira na to gde se trenutno nalazite na svom seksualnom putovanju, bilo da imate fenomenalan seksualni život i želite da ga još više unapredite, bilo da imate problema i tragate za rešenjem, naučićete nešto što će vam poboljšati seksualni život i promeniti vaše shvatanje seksualnog bića. Otkrićete i da ste već seksualno kompletna i zdrava osoba, čak i ako se još uvek tako ne osećate.

To tvrdi nauka.

Ja to mogu da dokažem.

Deo 1

(Ne tako osnovne) Osnove

jedan

## anatomija

NE POSTOJE DVE ISTE OSOBE

*Olivija voli da se gleda u ogledalu dok masturbira.*

*Poput mnogih žena, Olivija masturbira tako što leži na leđima i rukom trlja klitoris. Za razliku od mnogih žena, ona se izdigne na lakat ispred velikog ogledala i posmatra prste koji prelaze preko vulve.*

*„Počela sam kao tinejdžerka“, ispričala mi je. „Gledala sam pornić na internetu i zanimalo me je kako to izgleda, pa sam nabavila ogledalo i razdvojila usne da bih videla klitoris. Šta da vam kažem? Osećaj je bio dobar, pa sam počela da masturbiram.“*

*Ona ne masturbira samo na taj način. Užitek joj pruža i pulsni hidromasažni tuš, ima mali odred vibratora pod svojom komandom a nekoliko meseci je učila kako da postigne orgazam „dahtanjem“, a da pritom uopšte ne dodiruje svoje telo.*

*Takve stvari vam žene poveravaju ako ste seksolog.*

*Takođe mi je rekla da je posmatrajući vulvu postala uverena da njena seksualnost naginje ka muškoj jer joj je klitoris relativno veliki – „skoro kao mlada šargarepa“*

– zbog čega se, zaključila je, osećala više muškobanjasto; mora da je veći zato što ona ima više testosterona, što je, opet, činilo napaljenom damom.

Rekla sam joj: „Zapravo nema dokaza da postoji veza između nivoa hormona odrasle žene, oblika ili veličine genitalija i seksualne želje ili reakcije.“

„Jeste li sigurni u to?“, upitala je.

„Pa, kod nekih žena želja je 'zavisna od testosterona'“, rekla sam zamišljeno, „što znači da im je potreban vrlo nizak minimalan nivo testosterona, ali to nije isto što i 'visok nivo testosterona'. A na osnovu razmaka između klitorisa i uretre može se odrediti koliki je stepen pouzdanosti da će žena doživeti orgazam prilikom odnosa, ali to je neka sasvim druga tema. Oduševila bi me studija koja bi se bavila isključivo tim pitanjem, ali raspoloživi dokazi ukazuju na to da različiti oblici, veličine i boje ženskih genitalija ne utiču posebno na intenzitet zainteresovanosti žene za seks.“

„O“, izustila je i taj jedan jedini vokal mi je razjasnio sve: „Emili, nisi shvatila suštinu.“

Olivija je na postdiplomskim studijama psihologije – moja bivša studentkinja, aktivistkinja koja se bavi pitanjima ženskog reproduktivnog zdravlja i koja trenutno sprovodi sopstveno istraživanje, te smo tako i započele ovaj razgovor, a ja sam bila oduševljena prilikom da razgovaram o nauci. Međutim, na osnovu tog tihog „O“ shvatila sam da za Oliviju ovaj razgovor nije imao veze s naukom, već s njenom borbom da prihvati svoje telo i seksualnost takve kakvi jesu u uslovima kada kultura pokušava da je ubedi da s njom nešto nije u redu.

Zato sam rekla: „Znaš, tvoj klitoris je potpuno normalan. Naše genitalije su isto građene, samo su njihovi delovi organizovani na različite načine. Te razlike ne moraju

nužno imati neko značenje; one su samo vrste nečeg lepog i zdravog. To je“, nastavila sam, „zapravo možda i najvažnije što ćeš ikada naučiti o ljudskoj seksualnosti.“

„Stvarno?“, upitala je. „Zašto?“

Ovo poglavlje daje odgovor na to pitanje.

Termin za spoljašnje ženske polne organe u srednjovekovnoj anatomiji bio je „pudendum“, izveden od latinske reči *pudere*, što znači „posramiti nekoga“. Naše genitalije su dakle dobile ime „po sramoti koju žene imaju i koja ne sme da se vidi“.<sup>1</sup>

Čekajte: šta ste rekli?

Sušтина je bila ova: ženski polni organi su ušuškani između nogu kao da su hteli da budu skriveni, dok su muški okrenuti ka napred da ih svi vide. A zašto bi se uopšte muške i ženske genitalije razlikovale u tom smislu? Ako ste srednjovekovni anatom, okupirani seksualnom etikom čednosti, razlog je: sramota.

E, sad, ukoliko pretpostavimo da „sramota“ nije stvarni razlog što su ženski polni organi unutra – a nadam se da je i više nego očigledno da nije – zašto su onda, s biološkog aspekta, muški polni organi spolja a ženski unutra?

Odgovor je da zapravo i nisu! Ekvivalent penisa kod žena – klitoris – nalazi se sprema, na istom mestu gde i penis. On nije uočljiv kao penis jer je manji – a manji je ne zato što je stidljiv ili posramljen, već zato što žene ne moraju da prebacuju DNK iz svog tela unutar tuđeg tela. Ženski ekvivalent mošnica – spoljašnje usne – nalazi se na približno istom mestu kao i mošnice, ali pošto se ženske polne žlezde (jajnici) nalaze unutar tela, a ne spolja kao testisi, usne ne štrče mnogo van tela, pa su tako i manje uočljive. Da ponovimo, jajnici se ne nalaze unutar tela zbog sramote, već zato što zahvaljujući njima dolazi do začeća.

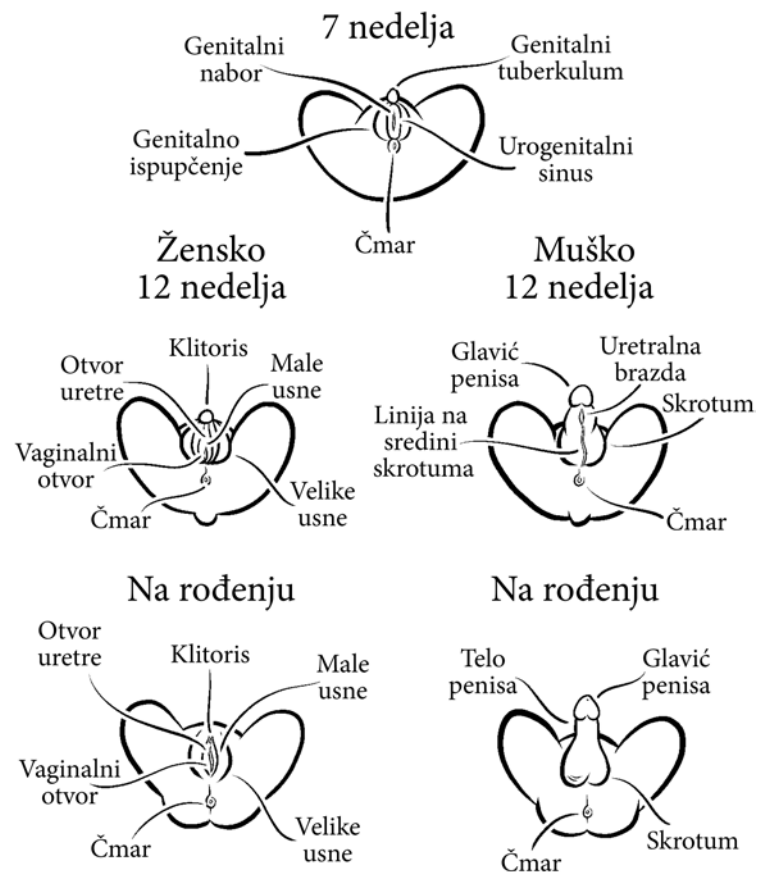
Ukratko, ženski polni organi „skriveni“ su samo ako ih posmatrate u kontekstu kulturoloških pretpostavki, a ne kroz prizmu biologije.

S time ćemo se stalno susretati u knjizi: kultura prihvata nasumičan čin biologije i pokušava da mu dâ Smisao, s velikim „S“. Genitalijama dajemo metaforičko značenje i uviđamo kakve su, a ne šta one zapravo jesu; namećemo im kulturološko značenje, kao što je Olivija nametnula značenje „muškobanjast“ svom velikom klitorisu zaključujući da njena anatomija nosi neko dublje značenje i određuje je kao seksualno muškobanjastu.

Kad ste u stanju da vidite svoje telo onakvo kakvo jeste, a ne kroz značenje koje mu kultura nameće, uviđate koliko je lakše živeti sa svojim polnim organima i voleti ih, uključujući tu preostale aspekte vaše seksualnosti upravo onakve kakvi jesu.

U ovom poglavlju proučićemo polne organe kroz prizmu biologije, van kulturološkog konteksta. Prvo ću vam pokazati da muški i ženski polni organi imaju potpuno istu građu, s tim što su njihovi delovi drugačije organizovani. Napomenuću za šta biologija tvrdi jedno a kultura nešto drugo, pa vi odlučite šta vam je logičnije. Pokazaću vam kako ideja o istim sastavnim delovima, samo organizovanim na drugačiji način, daleko prevazilazi našu anatomiju i odnosi se na svaki aspekt ljudske seksualne reakcije, i uveriću vas da je to možda i najvažnije što ćete ikad naučiti o svojoj seksualnosti.

Na kraju, predložiću novu glavnu metaforu kao zamenu za sve čudne, pristrasne ili besmislene metafore koje je kultura pokušala da nametne ženskom telu. Moj cilj je da u ovom poglavlju predstavim alternativan način razmišljanja o telu i seksualnosti da biste mogli da se povežete sa svojim telom po sopstvenim pravilima, a ne po pravilima koje je neko drugi odredio umesto vas.



*Potpuno isti delovi, samo različito organizovani. Svi imaju iste genitalne organe do šeste nedelje trudnoće, kada univerzalni genitalni sklop počinje da se formira u žensku, odnosno mušku strukturu.*



Emili Nagoski  
BUDI TAKVA KAKVA JESI

*Za izdavača*  
Dejan Papić

*Urednik*  
Srđan Krstić

*Lektura i korektura*  
Jelka Jovanović, Saša Novaković, Dragoslav Basta

*Slog i prelom*  
Igor Škrbić

*Dizajn korica*  
Nevena Mišković

*Tiraž*  
1500

Beograd, 2019.

*Štampa i povez*  
Službeni glasnik, Beograd

*Izdavač*  
**Laguna**, Beograd  
Resavska 33  
Telefon: 011/3341-711  
**www.laguna.rs**  
e-mail: info@laguna.rs

CIP – Каталогизacija у публикацији  
Народна библиотека Србије, Београд