

**Inti Čaves Peres**

**RES**

**PEKT**

Preveo  
Ivan Jovanović

■ Laguna ■

Naslov originala

Inti Chavez Perez

RESPECT – A GUY’S GUIDE TO SEX, LOVE, AND CONSENT

Copyright © Inti Chavez Perez 2010, 2018

Translation copyright © 2019 za srpsko izdanje, LAGUNA

Published by agreement with Ahlander Agency



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

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

© 1996 Forest Stewardship Council A.C.

RESPEKT

### **Najpre i najvažnije,**

Ponekad predajem u školama seksualno obrazovanje. Kada to radim, često se dešava da učenike zanima kako da oboje uživaju u seksu. Moj odgovor na to pitanje jeste da je poštovanje osnova za dobar seksualni odnos i ljubav. Veza puna poštovanja dovodi do seksa pod uslovima koji su prihvatljivi za oba partnera – i oba partnera podjednako uživaju u njemu.

Kako se to postiže praktično, saznaćete u ovoj knjizi.

Ona je pre svega namenjena momcima u tinejdžerskom dobu. Vaše tinejdžerske godine su dug vremenski period u kojem se svašta dešava. Zato se obraćam vama koji nikada niste nikoga poljubili, kao i onima koji već imaju poprilično seksualnog iskustva.

Srećno u ljubavi i u seksu.

*Inti*

# *Sadržaj*



## **TI**

Ispod pojasa . . . . .	15
Izgled. . . . .	23
Veličina penisa . . . . .	26
Napaljenost . . . . .	30
Seks nasamo . . . . .	32

## **DEVOJKE**

Telo. . . . .	37
Kako se vagina menja kada se devojka uzbudi . . . . .	40
Ideali . . . . .	42
Seksualnost . . . . .	44
Bez krvi tokom seksa . . . . .	48
Menstruacija. . . . .	51

**LJUBAV**

Zaljubljenost. . . . .	55
Flertovanje. . . . .	59
Kako tumačiti signale . . . . .	66
Poljupci . . . . .	69
Dobri momci . . . . .	73
Zabavljanje . . . . .	76
Raskid . . . . .	85

**POŠTOVANJE**

Pokažite poštovanje. . . . .	93
Momci u grupi . . . . .	95
Neželjeno dodirivanje . . . . .	97
Droljavost . . . . .	100
Čast. . . . .	103
Prostor . . . . .	106
Kućni poslovi . . . . .	109

**SEKS – OSNOVE**

Predstava o seksu . . . . .	115
Vačarenje . . . . .	117
Prvi put . . . . .	122
Gubljenje erekcije. . . . .	129
„Da“ i „ne“ . . . . .	132

---

---

**SEKS S DEVOJKAMA**

Šta raditi s devojkama? . . . . .	143
Snošaj . . . . .	150
Seks je za oboje . . . . .	159

**JOŠ SEKSA**

Analni seks . . . . .	165
Razgovor o seksu . . . . .	169

**OSEĆATI SE DOBRO**

Osećanja . . . . .	173
Bezbedniji seks . . . . .	181
Trudnoća . . . . .	192

**TI**



## *Ispod pojasa*

.....

### *„Da li je moj penis normalan?“*

Ovo je najčešće pitanje koje većina momaka postavlja kada odlazi u medicinsko savetovalište za mlade. Gledaju svoje penise i porede ih s tuđima, koje viđaju na internetu. A onda se brinu zato što im se čini da njihovi izgledaju čudno. I u pravu su – svaki penis izgleda čudno, jer ne postoje dva ista.

U većini slučajeva, momci osećaju olakšanje kada saznaju da je njihov penis sasvim okej. Ako se brinete zbog svog penisa, možete da odete kod urologa da vas pregleda. Ali sada ćemo se pozabaviti time kako normalan penis izgleda.

## *Provera*

Skinite gaćice, pa ćemo preleteti preko raznih delova genitalija, počevši od penisa. Ako niste obrezani, vaš glans (glavić) prekriva kožica, ali količina kožice ume da varira. Kod nekih momaka kožica se proteže mimo vrha i obrazuje nešto kao surlicu. Drugi imaju kraću kožicu, tako da se vidi vrh glansa. Dužina kožice nema nikakvog uticaja ni na šta.

Neki momci imaju usku kožicu koja ne može da se prevuče preko glansa ili ih boli kada to rade. U tom slučaju treba otići kod urologa. Ponekad je kožica uska zbog godina – morate još da porastete – a u drugim slučajevima kožici je možda potrebno malo pomoći, na primer posebna krema.

Razmišljajte o nečemu što vas uzbuđuje. Ovo dovodi do toga da se krv nakupi dole, zbog čega penis raste u širinu i dužinu; postaje tvrdi, diže se i postaje topliji. Može i da pocrveni.

Kada ga uhvatite celom šakom, osetićete da je tvrdi tamo gde je bliži vašem stomaku. Donja strana penisa i glans su mekši. Kroz taj deo ide uretra, koja mora biti mekša kako cevčice ne bi bile nagnječene. Prstima ćete osetiti da se erekcija nastavlja skroz u perineum, što je deo između testisa i anusa.

Kada pogledate svoju erekciju, primetićete da je zakrivljena i pod uglom. Takođe je nejednake debljine. Nije dan penis nije potpuno prav ili pravilan, čak ni kada je

---

mek. U prošlosti su muške pantalone bile ručno krojene, pa su krojači pitali gospodu kako se „oblače“, odnosno da li im penis pada levo ili desno, te bi u skladu s tim prilagođavali pantalone.

Na ivici glansa, pored uretre i frenuluma, možda vidite male kvržice koje mogu biti bele boje. Njih ima više od polovine muškaraca. Obično se javljaju u pubertetu i zovu se penisne papule. Neki momci se zabrinu kada ih otkriju i pomisle da su zakačili neku polno prenosivu bolest ili da su im izašle bubuljice, ali one su potpuno neškodljive i mogu se ukloniti kremama ili pranjem.

## *Čudna koža*

Ako svakoga dana jedete pljeskavice i pomfrit, salo se taloži u telo i zbog toga vam, na primer, butine budu deblje – ali vaš penis se neće udebljati jer nema sala ispod sloja kože.

Penis ima više pigmenta od mnogih drugih delova tela, tako da je moguće da je nešto tamniji. Pigment može da bude neravnomerno raspoređen, pa penis nekad deluje pegavo.

Na penisu se nalazi traka koja se proteže od resice na vrhu penisa, pa niz penis i perineum i završava kod anusa. Ta traka varira po izgledu i kod nekih momaka je skoro nevidljiva. Traka je ono što je ostalo od šava koji je spojio genitalno područje kada ste bili u materici.

**Ako je resica na glansu kratka, može da pukne i počne da krvari. To zna da deluje prilično strašno, ali nije opasno. Ako vam se to desi, idite kod urologa.**

### *Skrotum se pomera*

Ako ustanete, videćete da je jedan testis nešto veći i da visi malo niže od drugog. To što vise na različitim visinama omogućuje vam da se krećete a da se vaši testisi ne taru ili lupaju jedan o drugi. Zamislite dva vola koja se punom brzinom udaraju glavama. Eto, to vaši testisi – ne rade!

Skrotum se stara da su testisi prave temperature za proizvodnju sperme. Ako ste toplo obučeni, vaši testisi će visiti. Ako hladan vazduh prelazi preko skrotuma, smanjiće se.

Kada ste bili u materici, vaši testisi su se nalazili svaki u svom džepu unutar vašeg tela. Ponekad se desi da se testis vrati u taj džep. To može da bude pomalo bolno, ali u džepu nema mnogo mesta, pa će se nakon nekog vremena testis ponovo spustiti. Ako opipate, možda ćete primetiti nešto poput špageta pored testisa. To je epididimis (pasemenik), gde sperma sazreva i skladišti se dok ne izađe iz tela.

---

## *Mešanje tečnosti*

Masturbirajte. Nakon nekog vremena bistra bela tečnost će kapnuti iz uretre. Ova tečnost se zove presemena tečnost i posao joj je da čisti uretru. Količina varira od osobe do osobe i od trenutka do trenutka.

Ponekad se presemena tečnost javlja neposredne pre svršavanja, ali u drugim trenucima može da se javi čim vam se penis ukruti.

Kako budete nastavljali da masturbirate tako ćete osećati sve veće i veće zadovoljstvo sve dok više ne budete mogli da izdržite i doživite orgazam, kada će vas preplaviti predivno osećanje. U trenutku orgazma obično ejakulirate, premda to ne mora uvek da se desi. Mišići se nategnu i seme štrca u naletima. Obično se nakupi jedna do dve kafene kašičice semena, ali to varira i može da ga bude više ako prethodno dugo niste svršili.

Seme je mešavina tečnosti iz različitih delova vašeg tela. Sperma, mali punoglavci koji plivaju, samo su nekoliko procenata onoga od čega se seme sastoji.

**Sperma koja prva stigne do jajne ćelije zapravo je ne oploduje. Sperma okružuje jajašce i pomaže drugima da ga otvore. A onda jedna od njih može da upliva unutra i da se sjedini s jajašcetom.**

Jedan tip mi je jednom prilikom rekao da mu je seme obično belo, ali jednom prilikom nakon seksa, seme mu je bilo providno kao voda. To mu se desilo samo jednom, pa mu se sperma vratila na belu boju. To se desilo zato što mešavina telesnih tečnosti koja sačinjava seme zna da varira s vremena na vreme. Ova varijacija nije nikakav povod za zabrinutost.

Ubrzo nakon ejakulacije, možda ćete osetiti potrebu da mokrite. Ovo je telesni nagon da se iz uretre ispere sve preostalo seme.

### *P-tačka*

Jedan od glavnih sastojaka semena je supstanca koja se stvara u prostati. Ova supstanca može da se stisne i obrazuje grudvice ako ejakulirate na primer u kadi. Sperma ne bi dugo preživela u vagini da nije te supstance i zato je prostata veoma važna za muškarce koji žele da postanu očevi. Međutim, prostata je takođe osetljivi deo tela i ponekad se naziva P-tačka. Na primer, muškarci mogu da dođu do orgazma nadraživanjem te tačke, recimo prstima.

Prostata je otprilike veličine lešnika. Ne možete da je vidite, ali možete da je napipate. Kada se gurne prst u rektum, može da se napipa okruglo ispupčenje nakon nekoliko centimetara. Ako se pritisne, možda će vam prijati, ali možda ćete i osetiti nagon za mokrenjem, pošto će prostata u tom slučaju pritisnuti vašu bešiku.

---

---

## ***Erekcija bez razloga***

U nekom trenutku svima se desilo da dobiju erekciju kada nije vreme za to. Možda vam se to desi kada držite predavanje ili nositi kupaće gaće. Erekcije su naprosto nešto što ne možete kontrolisati i nisu nužno u vezi sa seksualnim uzbuđenjem. Mozak odlučuje kada ćete dobiti erekciju i može da naredi da do erekcije dođe čisto da bi proverio da li sve radi kako treba. Ako hoćete da vam brzo spadne, ne razmišljajte o erekciji. Razmišljajte o nečemu tužnom ili teškom, kao što je na primer rat ili odgovor na pitanje koliko je  $99 \times 12$ .

Erekciju možete da dobijete automatski ako nešto dodirne vaš penis, na primer ako sedite u vozu i penis vam se trlja o nogavicu ili nogu. Puna bešika ujutru može da dovede do erekcije jer pritiska nerve koji kontrolišu erekciju.

## ***Ako mislite da zaista imate problema s erekcijom, idite kod urologa.***

Još jedna česta zabluda u vezi s erekcijama jeste da će momak dobiti erekciju koja će trajati nekoliko dana ako pije kontraceptivne pilule koje sadrže ženski hormon estrogen. Muškarci već imaju male količine estrogena u svom telu i bez uzimanja kontraceptivnih pilula, tako da ove pilule definitivno nemaju nikakvog uticaja na erekciju.

## *Vodite računa o higijeni*

Ako imate kožicu, možda ste primetili da ona proizvodi svojevrsno ulje koje podmazuje glans. Ulje služi da štiti glans, koji je osetljiv i ne prija mu da ga dodiruju suve stvari.

Ako ste obrezani, glans ima deblju pokožicu što znači da niste toliko osetljivi i da vam ne treba podmazivanja. Kako se to ulje za podmazivanje nakuplja, tako se pretvara u lepljivu belu tvar koja se zove smegma. Zato je pametno prati se ispod kožice na glaviću. Kada se perete, potrudite se da povučete kožicu do kraja i ogolite glavić. Služite se toplom vodom, ali bez sapuna, pošto sapun suši kožu što može da dovede do svraba i infekcije gljivicama. Penis ima svoj prirodni miris, koji ne bi trebalo da pokušavate da sperete.



## *Izgled*



**D**a li ste ikada stajali ispred ogledala, okrećući se i napinjući trbušnjake, i pomislili da ne ličite ni na šta? Promenili biste majicu, stavili gel u kosu, pa biste se pomerili samo da biste opet zaključili da izgledate beznađežno.

Svi prolaze kroz to. Čak i oni koji su kul frajeri i koji izgledaju najbolje znaju da stanu pred ogledalo i uzdišu zbog toga što im se ne sviđa kako izgledaju. Dobar deo vašeg stava o izgledu zavisi od vašeg samopouzdanja i od toga koliko se dopadate sami sebi. Ako niste zadovoljni sobom ili svojim životom, moguće je da postanete nesrećni zbog svog izgleda, ma kako zapravo izgledali.

Neće vam bubuljice nestati preko noći, niti će vam frizura odjednom postati savršena samo zato što imate samopouzdanje. Izgledaćete potpuno isto. Ali promenice se doživljaj samog sebe.

Ne bi trebalo da bude prestrogi prema sebi. Možda provodite mnogo vremena nalazeći sebi mane u ogledalu, ali drugi su manje strogi prema vama. Ono što vi doživljavate kao loše ili povod da se stidite lako može da bude nešto što drugi ne primećuju, niti im je stalo do toga.

### *Modeli i superheroji*

Filmovi su puni tipova s kojima možete da se poredite. Ali premda ima mnogo muškaraca na filmu, svi su slični. Glavni glumac je uglavnom mišićav, visok i sposoban da spasava decu iz zapaljenih zgrada, demontira bombe spajalicom i da mu još ostane vremena da žvaće žvaku. Kako se vi osećate u poređenju s njim?

Besmisleno je porediti se s tipovima na te-veu ili iz reklama. Njima je posao da izgledaju dobro. Imaju lične trenere i stiliste, uvek su našminkani, a ponekad su podvrgnuti i zahvatima kozmetičke hirurgije, a često se dešava da su im i izgled i glas poboljšani digitalno, u postprodukciji. Običan čovek ne može da se takmiči s tim!

**Samo polovina mladih između 16 i 29 godina je zadovoljno svojim izgledom i telom. To je znak da se poredimo s nedostižnim predstavama o izgledu.**

---

Mislim da je tužno kada ljudi misle da bi svi trebalo da izgledaju i da se ponašaju isto. Svako je jedinstven i to je dragocena činjenica koju bi valjalo prigrliti. Kada otkrijete ko biste želite da budete i kako želite da živite svoj jedinstveni život, počecete da se dopadate sami sebi i samim tim ćete postati privlačni drugima.

### *Dovoljno zgodan za seks*

Sada ću vam ispričati nešto čega sam se do pre nekoliko godina stideo, ali sada mislim da nije bitno.

Na kraju osnovne škole imao sam bubuljice, baš kao svi ostali, samo daleko gore. Na leđima su mi ostali ožiljci od akni, kao mali sitni belezi razbacani na sve strane. Ti ožiljci od akni bili su moja tajna koju sam krio pod majicom. Nije mi padalo na pamet da pokažem kako gornji deo mog tela izgleda i brinuo sam se šta će biti kad dođe do seksa. Kako će se moja partnerka poneti kada vidi da su mi leđa posuta tamnim pegama? Da li sam dovoljno zgodan da bi neko hteo da upražnjava seks sa mnom?

Zatim sam imao seksualne odnose. I shvatio sam da seks uopšte nije onakav kakvim sam ga zamišljao. Seks naizgled nije naročito lep, pošto ste često bez daha i znojavi. U seksu nije bitno da izgledate seksi ili da pokazujete koliki su vam mišići. Seks se sastoji od dve osobe koje su zajedno, dva tela koja se upoznaju, pa bubuljice, kosa ili pegava leđa postaju nebitni.

## *Veličina penisa*



**P**reviše se pažnje pridaje ulozi penisa u seksu i previše ljudi misli da je seks bolji što je penis veći. Ali dobar seks se nikako ne svodi na penis.

### *Premali za snošaj?*

„Ali šta ako mi je penis toliko mali da devojka neće ni osetiti kada uđe u nju?“, pitao me je jednom jedan momak.

„To je malo verovatno“, odgovorio sam mu.

Sve i da je vaš penis u erekciji veličine malog prsta, svaka će ga osetiti u vagini (ili rektumu). Nema penisa tako malog da se neće osetiti. Takođe, prvih nekoliko centimetara vagine je najosetljivije. Vagina s dubinom gubi osetljivost, što znači da nije bitno ako vam je penis veoma kratak.

---

Ali mnogo momaka svejedno brine zbog veličine. To je stoga što mnogo ljudi ima pogrešnu predstavu o tome kako seks funkcioniše. Misle da postoji rupa i da tu rupu treba popuniti. Ali nije tako.

I vagina i mišić anusa su uski kada osoba nije uzbuđena. U tom stanju bi i guranje prsta unutra povredilo tu osobu. Međutim, i vagina i anus se šire kada je osoba uzbuđena, a možete i da ih zagrejete prstima. Tek će tada penis moći da uđe.

I vagina i anus mogu da se prošire još više. Na kraju krajeva, iz vagina izlaze bebe!

## *Tačno u milimetar*

Mnogo momaka bi da zna koliki je drugima penis da bi mogli da se porede s njima. Mislim da su takva poređenja besmislena, jer veličina nema nikakvog uticaja na seks. Ali pošto mi često traže da saopštavam statističke podatke, evo ih.

Studije su dovele do zaključka da je prosečna dužina penisa u erekciji oko 13 centimetara. Studije su bile sprovedene na odraslim muškarcima, tako da ne bi trebalo da se poredite s tim podatkom ako ste još tinejdžer.

**Ne bi trebalo da olako verujete kada vam ljudi pričaju kolika im je kita. Studije su pokazale da**

### **frajeri vole da preteraju za nekoliko centimetara kada ih pitaju koliki im je penis.**

Razlika u veličinama penisa je najveća u mlohavom stanju. Do nje dolazi zato što se razlikuje odlivanje krvi iz penisa nakon erekcije. Razlika u veličini između dva penisa je, dakle, manja u erekciji.

### ***Pilule i operacije***

Kada čitam razne onlajn forume koji se bave seksom, ponekad nailazim na postove tipova koji pitaju mogu li ikako da povećaju penis. Moj odgovor na to pitanje je – ne. Bar ne na dobar način.

Pilule koje reklamiraju po internetu svakako ništa ne valjaju. Razmislite samo o tome. Da to zaista radi, zar ih ne bi reklamirali na televiziji kako bi ih više ljudi kupovalo? Nema pilule od koje će penis da poraste. U najgorem slučaju, možda vam stigne nešto opasno ako naručite te pilule s interneta, a u najboljem slučaju ćete dobiti vitamine... samo besmisleno smešne.

Na netu se takođe prodaju naprave koje navodno istežu penis. Ne samo da one ne produžavaju penis već mogu i da dovedu do oštećenja tkiva koje se puni krvlju kada dobijate erekciju.

Hirurške procedure takođe nisu baš dobro rešenje. Operacije obično dovode do oštećenja, a mogu da

---

dovedu i do impotencije. Kada je reč o operacijama tokom kojih se povećava dužina, dodatnih nekoliko centimetara često brzo nestaje kako se rane zaceljuju.

Jedino bezbedno i dugoročno rešenje za one koji se brinu zbog svoje veličine jeste da steknu više samopouzdanja. Da veruju da mogu biti voljeni i da mogu da drugima pruže zadovoljstvo. Ako to postignete, bićete srećni, zadovoljni sobom i više nećete razmišljati o tome koliki vam je penis.

# *Napaljenost*

.....

## *Nemojte se stideti*

**R**azlog zašto su tinejdžeri toliko napaljeni zapravo je činjenica da je u tom životnom dobu telo preplavljeno hormonima. Hormoni imaju čitav niz posledica. Skelet se razvija, testisi počinju da proizvode spermiju i glas se menja kada nastupi pubertet. Takođe ste napaljeniji.

Iako mislite da je napaljenost problem, nije pametno pokušavati da je potisnete. Potiskivanje emocija nikada nije ni pametno ni dobro.

**Seksualnost nas često prati još od detinjstva.  
Polovina dečaka otkriva masturbaciju pre tinejdžerskog doba.**



Ako ikada pomislite da je napaljenost problem, nemojte da se suzdržavate. Masturbirajte kada vam dođe i upamtite da niste samo vi napaljeni.

## ***Nenapaljenost***

Ako se ne osećate napaljeno, u tome nema ničega lošeg. Baš kao što nema ničega lošeg ako vam se s vremena na vreme ne sluša muzika ili biste radije da budete sami nego s drugarima.