

Deo I

Vratimo se osnovama

The 5th Wave By Rich Tennant



„SADA SHVATATE RAZLIKU IZMEĐU 'SEKSA' I 'KEKSA'
PRI PREUZIMANJU VIDEO DATOTEKE SA INTERNETA“.

U ovom delu...

U prva četiri poglavlja dobićete osnovne informacije koje morate znati da biste potpuno uživali u seksu. Nemojte ih preskakati samo zato što više niste nevini. Bez obzira na vaše „krevetsko“ iskustvo, da biste postali veliki ljubavnik, treba da provedete izvesno vreme u učionici. Seksualna neprosvećenost je čest uzrok problema među polovima; proširite svoje znanje i tako uvećajte šanse da uživate u seksu.

Poglavlje 1

Pravljenje dece – prirodan ishod

U ovom poglavlju

Mali kviz o seksu

Razvejavanje mitova o trudnoći

Pravljenje dece

Vaš jezik je veoma bogat jer je usvajao reči iz mnogih jezika. Zato se isti može opisati s više od jedne reči – naročito kada se radi o seksu (sigurna sam da mnoge od njih znate, ali iz pristojnosti neću da ih pominjem). Ipak, nikada nisam prestala da se iščudavam što ljudi koji učestvuju u polnom čin u konstantno zaboravljaju da to što PRAVLJENJEM DECE!

Neki baksuzni parovi moraju dobro da se potrude da bi zasnovali porodicu, a neki sopstvenim snagama to uopšte ne mogu da ostvare pa moraju da potraže pomoć lekara. Za većinu ljudi, međutim, proces je relativno lak – bar dok beba ne dođe na svet: muškarac samo treba da stavi svoj ukrućeni penis u ženinu vaginu i da ejakulira. Možda im neće uspeti iz prve – mada je i to moguće – ali će se na kraju jedan spermatozoid sjediniti s jajnom ćelijom i beba će biti začeta.

Ova lakoća pravljenja dece razlog je što mnoge žene trudnoća iznenadi kad im baš nije do toga. Zato evo prvog od mnogih mojih saveta:

Ako ste čvrsto odlučili da ne pravite bebu, onda se ne upuštajte u seksualni odnos – apstinirajte.

Da, znam. Postoji više načina da se spreči trudnoća i o njima govorim u poglavlju 7, ali nijedan nije apsolutno pouzdan. Verovali ili ne, dogodilo se da je muškarac imao presečene semeводе, žena podvezane jajovode, pa ipak je ostala u drugom stanju. Zato upamtite: *jedini stoprocentno bezbedan način jeste apstinencija.*



Neznanje nije blagoslov

Prilično sam sigurna da većina vas koji ovo čitate niste apstinenti – barem ne svojevolski – i da ste ovu knjigu kupili da biste naučili kako da budete bolji ljubavnici, a ne da naučite kako da postanete roditelji. Verovatno mislite da znate sve o začecu i spremni ste da ovo poglavlje preskočite.

Pre nego što podlegnete tom iskušenju, proverite svoje znanje:

1. Koliko se spermatozoida stvara u testisima?
 - A. 5.000 na dan
 - B. 50 u minutu
 - C. 5.000.000 godišnje
 - D. 50.000 u minutu
5. Po ovulaciji, jajna ćelija može da se oplodi tokom:
 - A. 12 sati
 - B. 24 sata
 - C. tri dana
 - D. jedne sedmice
5. Sperma i jaje se obično susreću:
 - A. na ulazu u jajovode
 - B. unutar jajovoda
 - C. u materici
 - D. u vagini

Tačni odgovori su D, C i B.

Ukoliko baš niste srećković u pogađanju, kladim se da ne znate tačne odgovore na ova tri pitanja. Opkladila bih se da postoje i drugi delovi procesa koje ne poznajete. I nemojte se buniti – zaista treba da znate *sve* o pravljenju dece.

„Ali dr Rut“, skoro vas čujem, „hoće li znanje detalja o seksualnom životu ptica i buba unaprediti *moj* seksualni život? Ja ne znam ni kako moj auto radi, pa ipak me uspešno prebacuje kud god želim.“

Dobro pitanje. A najbolji odgovor će biti opisi nekih slučajeva iz moje privatne prakse i problema koji su nastali samo zbog neznanja.

Na prvom mestu su ljudi i žene koji zakazuju posete da bi mi se požalili kako ne uživaju u seksu, pri čemu na videlo izbija da je suština njihovog problema u podsvesnom strahu da će žena ostati u drugom stanju. Čak i kada znaju sve o kontracepciji, ili misle da znaju, uvek u podsvesti ostaje senka sumnje. Njihovo opterećivanje mogućom trudnoćom direktno kvari uživanje u seksu. Evo primera:



Keni i Vera

Keni i Vera su više godina živeli zajedno i njihov seksualni život je bio sasvim dobar. Pre venčanja su koristili kondom, ali je posle njega Vera počela da koristi dijafragmu. Njihov seksualni sklad je upravo tada počeo da se kruni. Kada su kod mene došli po savet, i Keni i Vera su mislili da njihovi seksualni problemi imaju neke veze sa činjenicom da su se venčali.

Posle pojedinačnih razgovora sa svakim od njih, shvatila sam suštinu problema. To sam im i objasnila kako bi i oni postali svesni onoga što se dešava. Iako je Keni znao da Vera koristi dijafragmu, nije se uz nju osećao onako bezbedno kao s kondomom. On više nije mogao da vidi to pomagalo za kontrolu rađanja i nije više učestvovao u njenom postavljanju.

Predložila sam im da to izmene i da, kao deo predigre, Keni namešta dijafragmu Veri. Na taj način Keni je mogao da se uveri da je sve na svom mestu; njegov potajni strah od neželjene trudnoće je nestao i njihov seksualni sklad se povratio.



U drugom primeru iz prakse čula sam da je prevremena ejakulacija ugrađena u muške gene zato što je pećinski čovek morao na brzinu da obavi snošaj i oplodi ženu pre nego što naide neka zver (naravno, niko ne zna da li je to istina ili nije). Ljudi koji u ovo veruju misle da preranoj ejakulaciji nema pomoći, ali je to samo mit. Prerana ejakulacija spada u probleme nesposobnosti učenja a ne u fizičke tegobe. Kada muškarac ovo shvati, onda može u vezi s tim da nešto preduzme. (Preranu ejakulaciju razmatram u poglavlju 20.)

Mitovi o začecu

Mitovi o pojavama kao što je prerana ejakulacija isprečuju se na putu ka dobrom seksu, ali su i mitovi o začecu prouzrokovali mnoge glavobolje.

- ✓ Samo je mit da žena ne može ostati trudna pri prvom snošaju. (Može.)
- ✓ Mit je da žena ne može ostati trudna ako „to radi“ stojeći. (Može.)
- ✓ Mit je, isto tako, da ispiranje gaziranim pićem ili sirćetom posle snošaja sprečava trudnoću. (Ne sprečava.)
- ✓ A postoji i mit koji je uzrokovao više neželjenih trudnoća nego svi ostali zajedno: mit da žena neće ostati trudna ako muškarac pre ejakulacije izvuče penis iz vagine (metoda prekinutog snošaja). (Najčešće hoće! O ovom mitu pronaći ćete više podataka u poglavlju 7.)

Ako se nikada niste „upecali“ na jedan od ovih mitova, možda verujete u neke druge. Upravo zato preporučujem da počnete od samog početka – začeca – kako biste bili apsolutno sigurni da ono što znate – znate.

Pravljenje dece

Deca se prave isto još od vremena kada su Adam i Eva otkrili seks: čovekova sperma mora da se sretne s jajetom unutar žene (ovde ne razmatramo „bebe iz epruvete“). Kada se sperma i jaje sjedine, jaje je *oplođeno*.

I spermatozoidi i jaja su vrlo specijalizovane ćelije; za razliku od ostalih ćelija tela, one imaju samo polovinu genetskog materijala (hromozoma). Svim ćelijama su neophodni hromozomi jer oni obezbeđuju uputstva za deljenje ćelije i stvaranje jedinke.

U postupku oplodjenja mešaju se geni oba partnera tako što se spermatozoid i jajna ćelija spajaju u jednu ćeliju zvanu *zigot*. Rezultat oplodjenja stoga nije identična kopija jednog od roditelja (klon), već jedinstveno biće koje ima osobine oba roditelja. Ako imate nos na oca a noge na majku, znate da su, barem jednom u životu, vaši roditelji izmešali svoj genetski materijal.

Scenario

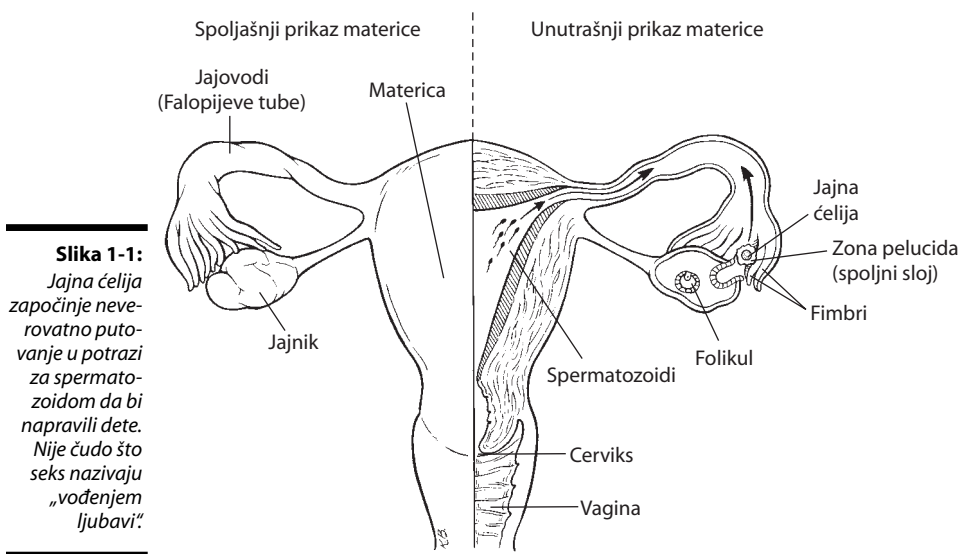
Ljudske ženke se razlikuju od svih drugih ženki po tome što im je priroda dozvolila da žele seks ne samo onda kada su u mogućnosti da začnu (tj. kada su zahvaćene *polnim žarom*), nego u bilo koje doba (pod uslovom da nemaju glavobolju).

Osim ove razlike, ljudske ženke u svemu ostalom dele sudbinu drugih ženki sisara i sposobne su da *začnu* samo u određenom periodu – najčešće tokom jednog do tri dana u mesecu.



Ne zavaravajte se da je oplodjenje pri snošaju bez zaštitnih sredstava moguće samo tokom ovih nekoliko plodnih dana. Ženski reproduktivni organi su mnogo složeniji nego što mislite, ali sve ću objasniti u poglavlju 7.

Za razliku od muškarca koji neprestano proizvodi semene ćelije (više od 26 biliona godišnje), žena se rađa sa svim svojim jajnim ćelijama. Ove ćelije – njih oko 200.000 – smeštene su u ženina dva *jajnika* (slika 1-1). Na približno svakih 28 dana, po jedno jaje se oslobađa iz *folikula*, kesice ispunjene tečnošću, u jajnik. Pri oslobađanju jajne ćelije mnoge žene oseće tup bol, poznat kao *mittelschmerz* (nem. *srednji bol*, a čita se „mitelšmerc“ – prim. prev.), u predelu jajnika.



Slika 1-1: Jajna ćelija započinje neverovatno putovanje u potrazi za spermatozoidom da bi napravili dete. Nije čudo što seks nazivaju „vođenjem ljubavi“



Prepoznavanje ovoga bola dobar je početak za svaku ženu koja se opredeli za prirodno planiranje porodice. Planiranje porodice objašnjavam u poglavlju 7.

Susret jajeta i semena

Svi pričaju o onome što se noćas dogodilo u klubu Falopi. Gospodin Sperma je naleteo na gospođu Jaje i sada se svuda pojavljuju zajedno!

Kao što ljudi moraju da se sretnu pre nego što razviju odnos, proces oplodjenja ne može da počne sve dok sperma ne uđe u jajovode i ne susretne se s jajnom ćelijom. Ovo njihovo upoznavanje odvija se kao rezultat *snošaja*, koji je definisan kao unošenje čovekovog penisa u ženinu vaginu. Kada muškarac dostigne orgazam, on izbacuje milione spermatozoida u dno ženske vagine. Oni odmah počnu da plivaju ka materičnom grliću, zvanom *cerviks*, zatim kroz samu

matericu i potom kroz jajovode (Falopijeve tube) – pri čemu svaki od njih traži po jedno jaje. Ako se desi da je u blizini jajna ćelija, najbrži spermatozoid dobija nagradu.

Evo dve veoma važne činjenice o spermi koje uvek treba da imate na umu:



- ✓ Nakon ejakulacije, spermatozoidi mogu u ženinom telu da prežive od dva do pet dana. Sperma koja je u vaginu dospela i nedelju dana ranije, može da oplodi jaje i prouzrokuje trudnoću, iako je ono za to sposobno samo tokom kratkog razdoblja (pogledajte test o seksu na početku ovoga poglavlja).
- ✓ Pre ejakulacije, penis ispušta nešto tečnosti (zване *Kauperov fluid*, jer je luči Kauperova žlezda); ona spermatozoidima služi kao sredstvo za podmazivanje puta kroz penis. U toj tečnosti nalaze se hiljade spermatozoida. Mada je to znatno manje od onih miliona koji se nalaze u ejakulatu, koliko ih je potrebno da žena zatrudni? Samo jedan koji je dovoljno brz.

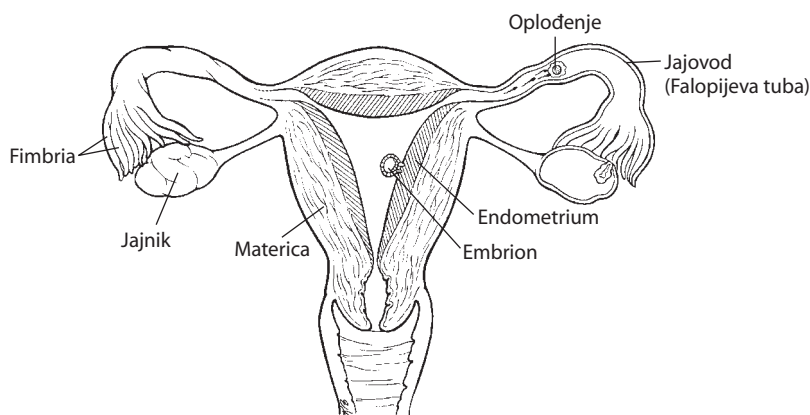


Zbog postojanja Kauperovog fluida, muškarac unosi spermatozoide u vaginu i pre nego što dostigne orgazam. To je razlog zbog kojeg tzv. prekinuti snošaj nije sigurno sredstvo za sprečavanje trudnoće.

Dugo putovanje

Mali, prstasti izraštaji, zvani *fimbria*, uvode jajnu ćeliju u jajovod (Falopijevu tubu ili Falopijevu cev), kroz koji ona dalje putuje do *materice*. Ako na tom putu jajna ćelija naleti na spermu, tada će prvi spermatozoid koji probije čvrst spoljni omotač, *zonu pelucidu*, ući u nju i pokrenuti životvorni proces – *oplođenje*.

Oplođeno jaje nastavlja svoj put duž Falopijeve tube približno još tri naredna dana. U toku prvih 30 sati mešaju se hromozomi jajne ćelije i spermatozoida i združena ćelija počinje da se deli. Ova nova tvorevina naziva se *embrion*. Kada embrion završi putovanje i stigne u matericu (slika 1-2), počinje da se hrani lučevinama materice, njegove ćelije se dele i on raste. Nakon šest dana po oplođenju, jaje se „izleže“ iz svoje čvrste ovojnice i nalazi put do materičnog zida, *endometrijuma*.



Slika 1-2:

Po oplođenju, embrion pravi gnezdo u zidu materice. Srećno spuštanje!



Embrion oslobađa hormon hCG; kada hCG uđe u majčin krvotok, on signalizira da je ona trudna, pa jajnici nastavljaju da proizvode hormone estrogen i progesteron, koji su neophodni za održanje trudnoće.

Neoplođeno jaje samo prolazi kroz matericu. Dve sedmice kasnije, materica menja svoju „postavu“, *endometrijum*, u procesu zvanom *menstruacija*. Posle nje stvara se nova postava koja se priprema da narednog meseca primi oplodeno jaje.

Rađanje

Pošto se embrion ugnezdi u endometrijum, on raste dok ne stekne obličje i sve organe ljudske jedinke – proces traje 12 sedmica. U toj fazi embrion menja ime u *fetus*.

Fetus raste u materici sve dok od oplodjenja jajeta ne prođe približno devet meseci. Tada, u procesu *rađanja*, iz materice, prolazeći kroz vaginu, na svet dolazi potpuno formirana beba (osim ako ne postoje razlozi da se beba izvadi hirurškim putem, što se obavlja tzv. *carskim rezom*).

Dakle, važna moguća posledica seksualnog čina jeste začecje bebe koja će se roditi posle devet meseci. Rađanje bebe je, naravno, tek početak negovanja koje ona zahteva. Dete je velika odgovornost koja se ne može olako shvatiti, a zasigurno se ne sme zanemariti pri seksualnom činu.

Pravljenje beba znači i dobar seks



Još nešto o seksualnom činu i uživanju u njemu: ma kako snažna osećanja imali dok vodite ljubav, mislim da bi većina parova potvrdila da se to ne može meriti sa uživanjem u činu tokom kojeg su se trudili da naprave bebu. Postoji nešto „ekstra“ u saznanju da je mogući rezultat sjedinjenja dva bića koja se vole još jedno malo ljudsko biće.