

Kapitulli 11

Seksualiteti

Edhe pse shumica e grave e eksplorojnë seksualitetin në marrëdhëniet e tyre me meshkujt, shumë të tjera e bëjnë këtë me femra, ose me të dyja sekset. Tërheqjet tona seksuale mund të ndryshojnë me kohë. Kur ne pohojmë dhe mbështesim zgjedhjet që bëjnë të gjitha gratë se kë do dashurojnë, atëhere dhe vetë ne arrimë të kuptojmë dhe shijojmë më plotësisht seksualitetin tonë. Shoqëria formon dhe kufizon përvojat tona seksuale. Për shembull, mund të na thuhet që nëse pamja jo në nuk përputhet me idealen - po qe se jemi të shëndosha, ose plaka, apo me ndonjë cen - atëherë ne nuk paskemi të drejtë të jemi seksi. Shumë gra përballen me të tjera stereotipe.

Thyerja e heshtjes

Kur lëvizja e grave doli sërish në sipërfaqe në fund të viteve 60, shumë gra filluan të flisnin në grupe të vogla për përvojat dhe ndjenjat e tyre seksuale. Të flasësh më hapur për seksin nuk është gjithmonë e lehtë si fillim, por ne kemi shumë për të mësuar nga njëra-tjetra. Të tilla diskutime mund të jenë argëtuese, të shkaktajnë dhimbje dhe të shërojnë. Ne mund t'i pohojmë njëra-tjetrës ndjenjat tona, ta ndihmojmë njëra-tjetrën për të sfiduar deformimet shoqërore të seksualitetit, ta nxisim njëra-tjetrën në aventurat tona seksuale, si dhe të mësojmë së bashku se si të jemi më afirmuese kur vjen puna për nevojat dhe dëshirat tona seksuale.

Këto 30 vitet e fundit, shumë prej nesh kanë filluar ta ripërkufizojnë seksualitetin e grave sipas përvojave tona, dhe jo sic e përfytyrojnë atë "ekspertët" meshkuj. Duke dashur të bëjmë më shumë sesa thjesht të reagojmë ndaj modeleve seksiste që nuk na pëlqejnë, ne pyesim: Çfarë duam? Çfarë imazhesh, fantazish, praktikash çelin forcat e fuqishme erotike brenda nesh?

Seksizmi dhe pushteti në marrëdhëniet seksuale me burrat

Për ato ndër ne që kanë marrëdhënie seksuale me burra, ka disa elementë që duhen konsideruar që lidhen me dallimet që ekzistojnë përsa i takon pushtetit që kanë burrat dhe gratë. Burrat si grup kanë në shoqëri më shumë pushtet sesa gratë. Edhe pse ti ndihesh e barabartë me bashkëshortin, të dashurin, mikun, kolegun, ose bashkëpunëtorin, kultura jonë vlerëson më shumë meshkujt. Ky superioritet i hamendësuar (edhe pse partneri yt seksual mund të mos ndihet aspak superior) luhet në seks në rrugët që vijojnë:

- Ti duhet të bësh dashuri me të kur ai të dojë, pavarësisht nëse je në humor për këtë apo jo.
- Ti je ajo që duhet të kujdesesh për planifikimin familjar pasi prezervativët ndërhyjnë në kënaqësinë e tij, ose nuk duhet t'i përdorni fare nëse ai nuk do.
- Ti duhet të bëhesh tërheqëse për të kur ai kthehet nga puna (pavarësisht se edhe ti ke qenë në punë, brënda ose jashtë shtëpisë, ose që të dyja bashkë).
- Ti duhet të sigurosh që fëmijët nuk do t'iu ndërpresin ndërsa bëni dashuri.
- Ti duhet të kalosh në orgazëm që ti tregosh atij se çfarë dashnor i mirë është.
- Nëse nuk mund të kryeni aktin seksual, ti duhet që, të paktën, ta çlirosh atë nga tensioni i tij seksual, duke bërë seks oral ose duke e masturbuar. (Për një burrë mospasja e orgazmës nuk është më e dhimbshme nga ç'është për një grua).

Stereotipet e roleve seksuale

Tradicionalisht, "mendohet" se meshkujt dinë më shumë për seksin, se janë ata që e fillojnë atë, se janë ata që kanë shtysa më të forta seksuale. "Mendohet" se gratë janë marrëse pasive ose studente të vullnetshme. Mendohet se ata duan seks dhe ne duam dashuri. Një klasifikim i tillë i ngurtë i njerëzve, sipas përkatësisë gjinore është i gënjeshtërt dhe i dëmshëm. Ndoshta çështja nuk është fare te shtysa seksuale e meshkujve, por te fakti që meshkujt janë rritur me të tjera mënyra të të shprehurit të ndjenjave të tyre. Akti seksual është një prej atyre pak mënyrave të lejueshme për një burrë që ai të tregojë afëri për dikë. Për shumë meshkuj, ky është i vetmi moment i pranueshëm në të cilën ata mund të shprehin ndjenjat e tyre të butësisë dhe të dashurisë. Ndoshta është ky kufizim, dhe jo ndonjë shtysë e lindur seksuale që nuk mund të shtypet, që i nxit meshkujt kaq shpesh të ndërmarrin nismën për aktin seksual, duke çuar në idenë e gabuar se gratë janë më pak seksuale se burrat. Stereotipia mund të jetë krijuar edhe nga frika e ngulitur thellë kulturore nga pasioni dhe pushteti seksual i gruas. Ndoshta disa gra iniciojnë më shpesh se burrat shprehi të tjera seksualiteti.

Përkufizimet konvencionale të të bërit dashuri

Shumë njerëz mësojnë ta përkufizojnë seksin me një burrë kryesisht me aktin seksual, një formë e të bërit dashuri që përshtatet mirë me orgazmën dhe kënaqësinë meshkullore, por që nuk na përshtatet domosdoshmërisht neve. Sipas përkufizimeve mashkullore standarte të gjitha prekjet, lëpirjet, thithjet dhe përkëdhelitë që na ndezin quhen përgatitëset e aktit të madh - aktit seksual. Disa tekste madje na quajnë me çrregullime, ose të ftohta nëse nuk kalojmë në orgazëm gjatë kryerjes së aktit. Ky nuk është një përkufizim femëror i kënaqësisë seksuale.

Theksi tek performaca dhe synimet

Shumë libra për seksin përqëndrohen te teknikat dhe pak thonë për ndjenjat. Ne shqetësohemi si të jemi sa më seksi, ta "bëjmë" aq mirë sa të mund të kënaqim partnerët tanë. Edhe orgazmat mund të shndërrohen në një objektivi: Disa partnerë punojnë me orë të tëra për ta arritur, me dëshirën që të na kënaqin, ose që të tregojnë se ç'dashnorë të mirë janë. Kohët e fundit, shumica e çifteve e kanë "problem" mungesën e interesit për seks. Kjo gjë mund të pasqyrojë problemet që ekzistojnë në marrëdhëniet e tyre, ose mënyrën se si bëjnë dashuri. Por ajo që ekspertët po e quajnë interes të pamjaftueshëm në seks mund të jetë fakti që dëshirat tom krahasohen me standartet gjithnjë në rritje seksuale që ekzistojnë sot. Mund të jetë edhe një reagim ndaj teprisë së përgjithshme të seksit në media. Ose, ndoshta, është thjesht etja mishtore - nevoja për t'u prekur nga një tjetër qenie njerëzore, "pa shkuar deri në fund".

Virgjëria dhe abstenenca

Tradicionalisht, e virgjër quhet dikush që nuk ka kryer aktin seksual. Edhe pse sipas kësaj dhe meshkujt quhen të virgjër para se të kenë kryer aktin seksual, trysnia kryesore për të qënë e virgjër ushtrohet mbi femrat. Sot në lidhje me virgjërinë ne hasim trysni kontradiktore. Mamaja më ka thënë se ajo është një dhuratë që të jepet vetëm një herë, ndaj bëj mirë ta shtrëngoj fort. Ideja e virgjërisë është e vjetër. Grekët dhe romakët e

lashtë e përdornin këtë term për t'iu referuar një gruaje (apo një perëndeshe) që ishte e pavarur, vetëm, e pazotëruar nga ndonjë burrë. Më vonë, filloi të përdorej për t'iu referuar vetëm virgjërisë seksuale dhe, për ironi, për të pasqyruar imazhin mbizotërues të grave si pronë e burrave. Qëndrimi e virgjër deri në martesë garantonte që gruaja do të ruante nderin e familjes, duke kaluar nga babai te burri, si një mall i papërlyer. Duke qenë se nuk kishte kontroll të besueshëm mbi lindjet, kjo garantonte edhe që foshnjat të lindeshin vetëm nga çiftet e martuara. Sot, shumë prindër nuk janë edhe aq të shqetësuar për të ruajtur virgjërinë e vajzave të tyre, sa ç'janë për të siguruar që ato të bëjnë seks të sigurt dhe për të siguruar se në c'moshë dhe me kë kanë marrëdhënie seksuale vajzat e tyre. Disa prindër i respektojnë dhe i nxisin vendimet e vajzave të tyre për seksin. Por në shumë familje të tjera mesazhi vazhdon të jetë "Rri e virgjër!" Ne mund "të bëjmë gjithçka", por jo të kemi kontakt seksual. Kjo gjë mund t'i ngatërrojë më keq disa vajza të reja që teknikisht mbesin të virgjëra, por përsëri janë po aq të përfshira emocionalisht dhe fizikisht sa edhe po të kishin marrëdhënie. Prapëseprapë, sot ka shumë trysni nga media, muzika dhe nga bashkëmoshatarët që vajzat e reja të jenë aktive seksualisht. Disa adoleshentë i janë përgjigjur kësaj trysnie duke formuar një lëvizje abstenuese që e vë theksin në zgjedhjen e ndërgjegjshme të të bërit seks. Ne mund të zgjedhim të abstenojmë dhe të mos kemi marrëdhënie seksuale për shkak të frikës nga një sëmundje e transmetueshme seksualisht, të shtatzënisë, besimit fetar, edukatës që kemi marrë që nga lindja, ose thjesht ngaqë nuk jemi gati. Për më tepër, ne mund të zgjedhim abstenimin pasi jemi të interesuara që të zhvillojmë pjesë të tjera të vetvetes, si aftësitë tona krijuese, intelektuale dhe atletike. Ne mund të shprehim intimitetin në mënyra të tjera joseksuale, nëpërmjet marrëdhënieve shoqërore dhe familjare.

Ne duhet të jemi të lira të bëjmë seks apo jo, si c'e gjejmë më mirë. Seksi zakonisht sjell shumë ndryshime në marrëdhënien dhe jetën tonë. Duke qenë se shpesh kjo përbën një vendim të madh, është e arsyeshme të mendohet më parë, të diskutohet me shoqet dhe me personin me të cilin je e lidhur, të zgjidhet një formë për të kontrolluar lindjet, kur është e nevojshme. Është e drejta jonë t'i themi jo dikujt që na shtyn të bëjmë seks ndërkohë që ne nuk duam. Nëse ne bëjmë zgjedhje të lira në lidhje me seksin, të shtyra nga respekti për ndjenjat dhe trupat tanë, do të ketë më tepër të ngjarë që ne ta vëmë veten në situata për të cilat të ndihemi krenare.

Mënyra se si ndjehemi për trupat tanë ndikohet nga mesazhet që marrim nga familjet, të dashurit, kolegët, mjekët, trajnerët tanë, si dhe shumë të tjerë. Ne ndikohemi nga imazhet që shohim në revista, në videot muzikore, në TV, në filma dhe në reklama. Dëgjojmë përshkrimet e trupave të grave në muzikën popullore. Mund të mos na pëlqejnë trupat tanë pasi ata nuk përkojnë me pritshmëritë, apo standartet që dhe ne tashmë i kemi bërë tonat. E gjithë kjo mund të ndikojë negativisht në jetët tona seksuale.

Dhuna ndaj grave

Fakti që shumë gra abuzohet përbën një realitet të hidhur e mizor për ne. Seksi mund të përdoret si armë, si nga burrat, edhe nga gratë. Incestet, përdhunimet, ngacmimet seksuale nga shefi, kolegu ose mësuesi, hyrja me dhunë në shtëpi, të gjitha këto mund të ndikojnë në jetën tonë seksuale. Nëse ne nuk e provojmë dhunën në mënyrë të

drejtpërdrejtë, mundësia mund të na jepet vagëllimthi nga pornografia, ngjarjet e lajmeve, filmat, shakatë e ndyra, e kështu me radhë.

Racizmi

Kombinimi i racizmit dhe i seksizmit i vë përpara përgjegjësi të mëdha të gjitha gratë me ngjyrë që përpiqen të jenë dhe të ndihen të fuqishme. Shumë stereotipe raciste janë të përqendruara te seksualiteti ynë dhe këtë e bëjnë duke përdorur mitet raciste. Të flasësh për seksualitetin mund të jetë e vështirë për shkak të mësymjeve të stereotipeve, por mund të provojmë të flasim me një a me dy shoqe. Mund të mësojmë të vlerësojmë tërësinë e seksualitetit tonë, duke u bazuar te shpirtërorja dhe inteligjenca. Ne mund të përqendrohemi në një marrdhënie të veçantë me një burrë a një grua, duke mësuar se si ta përfshijmë tërë veten tonë në atë marrdhënie.

Të rritesh

Përvojat dhe kujtimet e fëmijërisë i japin formë seksualitetit tonë. Atë kohë mund të kemi mësuar se seksi është një gjë e ndaluar, e pistë dhe e turpshme. Me shumë prej nesh kanë abuzuar seksualisht. Për familjet tona është me dobi të flitet pa siklet dhe hapur për seksin, duke respektuar kufijtë tanë. Kur kalojmë në adoleshencë trupat tanë në rritje, zakonisht përbëjnë një mister për ne. Mund të zbulojmë se ajo që media dhe shumica e njerëzve e konsiderojnë si të bukur, i përket një kategorie të ngushtë. Ne mund të humbasim respektin për aromën dhe format tona trupore. Mund ta gjykojmë veten duke e krahasuar atë me të tjerët. Mund të ndodhë që ne të ndihemi të izoluar. Duhet kohë - ndonjëherë vite të tëra - dhe përvoja pozitive që të heqim qafesh këto ndjenja negative e shpesh edhe të turpshme. Shumë prej nesh që kanë fëmijë të vegjël, kanë dëshirë t'i ndihmojnë ata që të rriten duke u ndierë mirë me trupat dhe seksualitetin e tyre, edhe pse shpesh është e vështirë që ne të shikojmë përtej mënyrës se si jemi rritur vetë.

Biseksualiteti

Historikisht në SHBA, biseksualiteti ka qenë i damkosur ose thjesht s'pranohej. Megjithatë, në 25 vitet e fundit aktivistet biseksuale kanë dhënë ndihmesën e tyre që biseksualiteti të ligjërohet si një identitet i pranueshëm seksual. Në disa raste, gratë biseksuale kanë mundur ta mbështesin punën e tyre në atë të lëvizjeve feministe, si dhe të atyre për të drejtat e gejeve, edhe pse në disa raste të tjera, ne na është dashur të luftojmë që të njiheshim dhe brënda këtyre komuniteteve.

Beqaria

Tradicionalisht fjala "beqari" i është referuar zgjedhjes për të mos u martuar. Sot shumë njerëz e përdorin me kuptimin që nuk bëjnë seks për një periudhë kohore të caktuar. Kjo mund të thotë të mos bësh seks me dikë, por edhe të mos masturbohesh. Ndonjëherë ne zgjedhim beqarinë si kundërveprim ndaj theksit të tepruar që shoqëria jonë ka vënë mbi seksin, si shprehje nga ndjenja se ne duhet të jemi të lidhur seksualisht me dikë gjatë gjithë kohës. "U lodha së qeni e detyruar të them po ose jo gjithë kohës". Ose mund të jetë një aventurë personale.

Kënaqësia seksuale

Gratë i përjetojnë kënaqësitë seksuale në shumë mënyra: fizike, emocionale, shpirtërore, si dhe në aspektin intelektual. Mund të ndiejmë kënaqësinë e një përkëdheljeje të butë, një kërcimi erotik ose një orgazme që të bën ujë në djersë. Tradicionalisht, përshkrimet e studiuesve meshkuj fokusohen në ndjesitë e organeve gjenitale dhe në fazat e eksitimit (epshndjelljeve). Por erotika dhe kënaqësia janë shumë më tepër se kaq. Tingujt, pamjet, aromat dhe prekjet mund të na ndezin ndjenjat tona seksuale, po ashtu si fantazitë, një foshnjë që të thith gjirin, aroma e një trupi me të cilin je familjarizuar, të veshësh një fustan provokues, një bashkëbisedim që të bën për vete ose një këngë e preferuar. Erotika mund të bëhet një burim pozitiv energjie. Erotika nuk është vetëm ajo që ndodh në dhomën e gjumit, por është dhe trokitja në ndjenjat tona më të thella, në energjitë tona krijuese, të cilat depërtojnë në të gjitha aspektet e jetës sonë. Mund të jetë për faktin që ne ndihemi të lidhura - me fuqitë tona, me të dashurit tanë, me natyrën, me një pushtet më të lartë. Megjithatë, për shumë arsye ne mund të mos ia shpalosim veten tonë kënaqësive seksuale. Ne mund të jemi mbartës të mesazheve të kulturave seksiste, raciste dhe homofobike sipas të cilave trupat dhe ndjenjat tona të epshit nuk vlejnë. Mund të ndihemi të pasigurta fizikisht apo emocionalisht. Mund të kemi frikë se mbetemi shtatzënë ose infektohemi me HIV. Mund të na kenë abuzuar seksualisht dhe disa situata mund të na sjellin kujtime të frikshme. Ndoshta na duhet të punojmë me orë kaq të zgjatura sa nuk kemi as kohë dhe as energji të mjaftueshme për seks.

Për disa prej nesh, të themi hapur ato që duam apo nuk duam seksualisht - domethënë "të vëmë kufij" - na bën të ndihemi të sigurt dhe të përjetojmë më shumë kënaqësi. Duke ndarë përjetimet tona të kënaqësive, duke ditur edhe kufizimet me të cilat përballemi, mund të shkojmë drejt një mirëkuptimi më të madh dhe përmbushjes së erotikës së grave.

Modele të reagimeve seksuale

Ndërsa eksitohemi ne pësojmë një sërë ndryshimesh fizike dhe emocionale ndonjëherë të quajtura "përgjigje seksuale". Në fillim të eksitimit seksual, venat në pelvis, vulvë dhe klitor fillojnë të zgjerohen (të hapen) dhe të mbushen me gjak, duke e bërë të gjithë zonën që gradualisht të ndihet plot. (Kjo quhet vasokongjestion - vërshim i gjakut në vena). Në vaginë, kjo enjtje jep një reagim "djersitjeje", duke prodhuar kështu lëngun që i bën buzët e vaginës të lagështohen - shpesh kjo merret si një shenjë e parë që ne po eksitohemi seksualisht (Gratë që e kanë kaluar menopauzën mund të mos kenë kaq shumë lubrifikim). Vërshimi i madh i gjakut bën edhe që mitra të zgjerohet dhe të ngrihet brenda kavitetit të pelvisit (legenit, baçinit). Tensioni seksual ngrihet në të gjithë trupin ndërkohë që muskujt fillojnë të tendosen ose të kontraktohen (myotonia). Frymëmarrja mund të shpeshtohet, thithat e gjirit mund të forcohen e të ngrihen lart dhe një skuqje e lehtë mund të na përshkojë lëkurën. Kur reshtim së bëri dashuri, ne hyjmë në fazën e rënies. Gjysëm ore ose më tepër pasi bie fryrja e orgazmës, muskujt çlirohen dhe klitori, vagina dhe mitra kthehen në pozicionet e tyre të zakonshme.

Orgazma

Masters-i dhe Johnson-i mbronin teorinë se të gjitha orgazmat janë të njëjta fiziologjikisht (të provokuara nga klitori, me kontraktime që bëhen kryesisht në një të tretën e jashtme të vaginës). Megjithatë, disa gra përshkruajnë orgazma që nuk përshtaten me këtë model. Një orgazëm e tillë arrihet me penetrim të vaginës dhe ndihet "thellë" ose

"në mitër". Përqendrimi i tensionit ndonjëherë përfshin edhe mbajtjen e frymës për një kohë të gjatë në mënyrë të pavullnetshme. Me arritjen e orgazmës e nxjerr atë në mënyrë shpërthyes. Duket se nuk ka ndonjë kontraktim të një të tretës së jashtme të vaginës. Shumë gra me probleme të shtyllës kurrizore që nuk ndiejnë asgjë në zonën e pelvisit, kanë raportuar që kanë përjetuar orgazma dhe ndjesinë që të sjell ajo diku tjetër në trup. (Shih Seksi dhe Invaliditeti). Edhe gratë që nuk kanë invaliditete mund të përjetojnë të tilla ndjesi. Të kërkosht modelin e vetëm, "të saktë" të orgazmës së femrave, nuk pasqyrojnë diversitetin e përvojave që kalojnë gratë.

Roli i klitorit

Mund të jetë eksituese të na lehtëtojë në cilëndo pjesë të trupit, eksituese të na përkëdhelin kofshët ose të na ndukin qafën ose të na thithin gjinjët. Mund të zbulojmë zona të tjera erogjene veç organeve tona gjentiale, duke përfshirë këtu gishtat e duarve dhe të këmbëve dhe bulat e veshëve. Për shumë gra, klitori është organi më i ndjeshëm ndaj stimulimit që ka një rol qendror në rritjen e tensionit seksual. Deri në mes të viteve 60-të, shumica e grave nuk e dinin se sa i rëndësishëm ishte klitori. Edhe nëse ne vetë e dinim, askush nuk fliste për të. Tekstet mjekësore dhe manualët martesore (të shkruara nga burra) ndiqnin thënien e famshme të Frojdit sipas të cilës një grua "e pjekur" kalonte në orgazëm atëherë kur vagina, dhe jo klitori i saj stimulohet. Kjo teori e bënte penisin objekt qendror për kënaqësinë seksuale të një gruaje. Duke pasuar Frojdin, teorinë e hershme psikoanalitike e zvogëloni rolin e kënaqësisë së masturbimit të gratë duke e etiketuar atë si "të papjekur" dhe seksin e lezbikeve si një imitim të zbehtë të "gjësë së vërtetë". Të mësuarit për klitorin ka rritur kënaqësinë seksuale të një numri të madh grash dhe çliroi shumë prej nesh nga vite të tëra të menduarit se ne ishim "të ftohta". Klitori shpesh është quajtur "butoni i kënaqësisë", gjë që nënkupton se ai është një pikë e vogël. Në fakt, klitori ka shumë pjesë.

Roli i vaginës, mitrës dhe cerviksit (qafës së mitrës)

Gratë kanë potencialin që t'i përgjigjen eksitimit seksual me të gjithë hapësirën e pelvisit (legënit). Kur ne ndizemi, indi erektil rreth një të tretës së jashtme të vaginës mbushet dhe sistemi nervor i asaj zone bëhet më i ndjeshëm ndaj stimulimit dhe presionit. Kur muskujt rreth kësaj pjese të vaginës (muskujt pubococcygeus) janë të fortë dhe të ushtruar mirë shumë gra kanë zbuluar se ato e kanë më të lehtë të kalojnë në orgazëm (shih ushtrimet e Kegel-it fq. 214). Lindja e rrit sistemin e venave në pelvis, shpesh duke bërë që ne të ndizemi më shpejt dhe më fort seksualisht. Pika G ose pika Grafenberg^{12*} është zona me ind sfungjeror që rrethon uretrën dhe që mund të ndihet përmes murit ballor të vaginës. Mund të duket si një kokërr e vogël, në mes të rrugës që të çon nga kocka pubike te qafa. Është e mbushur me enë gjaku dhe gjendra dhe për disa prej nesh stimulimi i kësaj zone jep kënaqësi. Nëse doni të prekni pikën tuaj G, një mënyrë do të ishte të uleshit mbi tualet dhe të fusnit gishtin në vaginë. Eksploroni përgjatë murit të sipërm ballor të vaginës duke e shtyrë atë lart në drejtim të kërthizës. Mund të jetë e vështirë ta arrini vetë këtë pikë përveç rasteve kur keni gishtërinj të gjatë ose vaginë të shkurtër. Kur e prek këtë zonë për herë të parë mund t'ju duket sikur doni të urinoni por kjo ndjesi mund të fashitet pas pak sekondash masazhi. Pika juaj G mund të stimulohet edhe nga gishti ose penisi i një partneri, një dildo ose një vibrator i pikës G. Stimulimi i

pikës G mund të kontribuojë që ne të arrijmë orgazmën. Megjithatë është e rëndësishme që ne të mbajmë mend se pika G nuk është një "buton magjik" që prodhon ekstazë me t'u shtypur. Ne mund të me ndojmë për të si për një pjesë tjetër të trupit tonë që duhet eksploruar për të shtuar kënaqësinë tonë seksuale. Stimulimi i vazhdueshëm i pikës G mund të bëjë edhe që disa gra të derdhin (ejakulojnë) lëng nga uretra (kjo derdhje mund të ndodhë edhe pa ngacmimin e pikës G). Ejakulacioni i femrave, që mund të ndodhë me ose pa orgazmë, mund të na bëjë të ndihemi mrekullisht mirë ose mund të na vërë pak në siklet, të na vijë turp se mos kemi "urinuar" në shtrat. Analizat kimike, gjithsesi, kanë treguar se lëngu i lëshuar gjatë ejakulimit ndryshon nga urina. Akoma më lart në vaginë ndodhet qafa e mitrës dhe mitra, të cilat për shumë gra janë pika kyçe të orgazmës. Edhe pse dy të tretat e brendshme të vaginës dhe të vetë qafës së mitrës janë pak të ndjeshme, një gisht, një penis, një vibrator që ushtrohet vazhdimisht mbi to, do të bënte që mitra dhe në fakt e gjithë pjesa e brendshme e kavitetit abdominal (peritoneum) "të ngjeshet, shtypet". Kjo mund të japë ndjesi të brendshme krejt të ndryshme si para dhe gjatë orgazmës. Gratë që kanë bërë histerektomi totale, gjatë të cilës kanë hequr mitrën dhe qafën e mitrës, mund të kenë nevojë të fokusohen në të tjera lloje stimulimesh dhe ndjesish seksuale.

Masturbimi

Masturbimi është një mënyrë e veçantë për të kënaqur vetveten. Kur ishim të vogla ne kënaqeshim teksa preknim dhe luanim me trupat tanë. Më pas prindërit, e më tej shkollat dhe institucionet fetare, na mësuhan se ne nuk duhet ta preknim veten tonë seksualisht. Masturbimi na jep kohën dhe hapësirën që na nevojitet për të eksploruar dhe eksperimentuar me trupat tanë. Mund të mësojmë se çfarë fantazish na ndezin, llojet e prekjeve që na e ngrenë epshin dhe na pëlqejnë, çfarë tempi dhe ku. Ne mund të mësojmë modelet tona të reagimit seksual pa na u dashur të mendojmë për nevojat dhe mendimet e partnerit. Pastaj, nëse ne vendosim, atëherë kur ne të vendosim, mund t'i themi partnerit për atë që kemi mësuar ose t'ua tregojmë duke i drejtuar duart e tyre në vendet ku na pëlqen të na prekin. Si gra që për kaq kohë na kanë mësuar të presim që të jetë burri ai që na ndez, ne fitojmë lirinë duke mësuar se si t'i japim kënaqësi seksuale vetes sonë.

Të mësosh të masturbosh

Nëse kurrë më parë nuk ke masturbuar por do që të masturbosh, në fillim do të ndjeheni e çuditshme, e vetndërgjegjshme, madje edhe pak e frikësuar. Ndoshta do të të duhet të luftosh me zërat brenda kokës tënde që të thonë "vajzat e mira nuk bëjnë nga këto gjëra", ose "një grua e lumtur me martesën e saj nuk do ta dëshironte një gjë të tillë". Ndoshta ke frikë se të del vetja jashtë kontrollit, ose ndoshta të vjen turp e ndihesh fajtores që po i jep vetes tënde kënaqësi seksuale. Shumë prej nesh ndihen kështu, por me kalimin e kohës një gjë e tillë mund të ndryshojë. Disa sugjerime: Gjeni një vend të qetë ku mund të jeni vetëm pa ju ndërprerë askush. Rehatohuni sa më shumë të mundni: Po pritni të dashurin dhe ky i dashur është vetja juaj! Bëni një banjë ose dush që ju çlodh. Fërkojeni të gjithë trupin me krem, locion, vaj apo çfarëdo tjetër që ju bën të ndiheni mirë. Me ngadalë eksploroni, me duar dhe me sy format e trupit tuaj. Prekeni veten tuaj në mënyra të ndryshme, vini një muzikë që ju pëlqen, ulni dritat, ndizni një qiri nëse doni. Mendoni për njerëz ose situata që ju ndezin seksualisht. Lëreni mend jen t'ju fluturojë e lirë në

fantazi. Lëreni trupin tuaj të çtendoset. Sigurisht që një atmosferë qetësuese ose e veçantë nuk është gjithmonë e mundur - dhe as e nevojshme. Dëshira mund të na rrëmbejë në momentet më të papritura. Mund të eksitohemi seksualisht dhe të masturbojmë ndërsa jemi duke gatuar, duke udhëtuar me autobus, duke punuar në zyrë, duke ngarë një kalë ose një biçikletë ose duke punuar në kopësht. Gratë masturbojnë në shumë mënyra. Mund të njomim gishtërinjtë (me pështymë, lëng nga vagina ose një lubrifikues) dhe të fërkojmë me to përreth dhe sipër klitorit. Mund ta fërkojmë butësisht ose ta tërheqim lart, mund të fërkojmë kësulën e klitorit ose një zonë më të gjerë rreth tij. Mund ta fërkojmë atë lart e poshtë, ose rreth e përqark dhe të tentojmë presione dhe ritme të ndryshme. Disa prej nesh masturbojnë duke kryqëzuar këmbët dhe duke ushtruar një presion të vazhdueshëm dhe ritmik në të gjithë zonën gjenitale. Mund të fusim diçka në vaginë - gisht, një kastravec të qëruar me temperaturë dhome, një dildo. Mund të fërkojmë gjinjtë ose pjesë të tjera të trupit. Shumë prej nesh kanë mësuar të pësojnë një tension muskular në të gjithë trupin.

Masturbimi me një partner

Kur dikush në një lidhje dëshiron të bëjë më shumë seks ose të ketë më shumë orgazma se tjetri, një mundësi është edhe masturbimi.

Prekja dhe sensualiteti

Masazhet, fërkimet e shpinës, të shputave të këmbëve, të kokës - këto janë gjithmonë të mrekullueshme. Si pjesë të procesit të të bërit dashuri, këto mund ta bëjnë seksin më të ngadaltë dhe më sensual. Kur një çift ka probleme me seksin, mund të zbulohet se ata janë fokusuar kaq shumë në organet gjenitale të tjetrit dhe nuk kanë lënë kohë për të mësuar se si ta prekin dhe lehtëtojnë me dashuri njëri-tjetrin në të gjithë trupin. Shumë burra janë më të fokusuar se gratë në organet gjenitale dhe këta kanë nevojë të mësojnë mbi kënaqësitë e të prekurit.

Penetrimi vaginal

Disa prej nesh ndiejnë një kënaqësi të jashtëzakonshme kur i dashuri apo e dashura na futet në vaginë me gisht, grusht, dildo apo ndonjë gjë tjetër. Nëse jemi me të dashurën mund të na pëlqejë të hyjmë brenda saj. Penetrimi në vaginë mund të jetë i butë, argëtues, intim ose plot pasion (Për penetrimin me penis shih "Mardhënia seksuale vaginale" më poshtë). Disa gra, gjithsesi, nuk e pëlqejnë fare penetrimin dhe parapëlqejnë stimulimin e jashtëm. Si edhe me seksin, këtu ka rëndësi të komunikohet dhe të respektohen si dëshirat e tua, ashtu edhe ato të partnerit. Penetrimi në vaginë mund të mendohet si diçka reciproke: njëra pej jush mbështjell dorën e tjetrës ndërsa ajo penetron dhe eksploron. *Nëse doni që partnerja juaj t'iu penetrojë*, atëherë sigurohuni që vagina juaj të jetë e lagësht me lëng vaginal ose lubrifikant. Në rast se doni të penetroni ju te partnerja, atëherë hiqini të gjitha unazat dhe shikoni që thonjtë t'i keni të limuar mirë. Vini doreza lateksi të papudrosura ose gishtëzë (i ngjashëm me gishtin e prerë të një doreze) që të mbroheni nga transmetimi i HIV-it/ AIDS-it nëpërmjet ndonjë të çare që mund të kemi në gishta. Me duar mund të eksploroni në shumë mënyra: duke përkëdhelur, çikur lehtë, rrotulluar, shtyrë. Eksperimentoni me ritme dhe shpejtësi të ndryshme. Përpiquni të stimuloni pikën e saj G. Mund të fusni një ose më shumë gishta brenda saj dhe, nëse ju

pëlqen të dyjave, gradualisht futeni të gjithë dorën (grushtin) brenda saj. Nga brenda vagina e saj mund të ndihet e ngrohtë, e lagësht dhe e mrekullueshme.

Akti seksual vaginal

Nëse bëni dashuri me një burrë mund të dëshironi të kryeni aktin seksual - të ndieni penisin e tij në vaginë. Mendojeni aktin seksual si diçka reciproke - ti hapesh që ta përfshish atë brenda teje ëmbëlsisht, e rrethon fuqishëm dhe ai penetron brenda teje. Kjo gjë mund të jetë pafundësisht e ngadalte dhe e butë, e fortë dhe shpuese, ose të dyja bashkë - në rastin më të mirë, një pjesë e jashtëzakonshme e procesit të të bërit dashuri. Që marrëdhënia seksuale t'ju japë kënaqësi, ju duhet të ndiheni të ndezura, të eksituara seksualisht, vagina juaj të jetë e lagësht dhe e hapur. Në të shumtat e rasteve gratë kanë nevojë për më shumë kohë, ndonjëherë shumë më shumë kohë se meshkujt që të eksitohen. Për të shtuar "lëngun" ju ose partneri juaj mund të aplikojë lubrifikues me bazë ujore ose prezervativ me lubrifikues; disa njerëz përdorin pështymën. Mos përdorni vazelinë ose ndonjë lloj vaji. Ato i shkatërrojnë prezervativët ose diafragmat. Nëse nuk keni përvojë seksuale, jeni të frikësuar, nuk jeni gati, nuk jeni në humor ose jeni e inatosur me partnerin, ose keni një partner që praktikon vetëm aktin seksual me futje-nxjerrje dhe jo dashurinë që e qarkon këtë proces, atëherë penetrimi (sidomos kur vagina juaj është e thatë) mund të jetë i mërztishëm, i papëlqyeshëm, madje edhe i dhimbshëm. Ndonjëherë do të ndiheni menjëherë e hapur dhe gati për penetrim; në të shumtat e rasteve ju do të keni nevojë që partneri juaj më parë t'ju prekë, t'ju fërkojë, t'ju puthë ose t'ju lëpijë vulvën dhe klitorin, duke përdorur duart, gojën dhe penisin e tij. Disa pozicione në momente të caktuara do t'ju duken më eksituese se disa të tjera. "Burri lart" nuk është aspak një pozicion më i mirë prej "natyre". Ju mund të uleni ose shtrihen mbi të ose në krah të tij. Uluni mbi këmbët e tij me penisin e tij brenda jush. Ose ai mund t'ju hyjë nga prapa dhe të arrijë t'ju përkëdhelë klitorin. Nëse doni një penetrim të thellë dhe presion në qafën e mitrës zgjidhni pozicione që e bëjnë të mundur këtë. Të gjitha ne kemi forma të ndryshme dhe kemi nevojë për pozicione që të na përshtaten. Nëse jemi invalide ose kemi dëmtime, të qënit krijuese dhe përdorimi i jastëkëve për mbështetje mund të na shtojë rehatinë. Marrëdhënia seksuale bëhet që të dy të fitojnë kënaqësi dhe të lidhen më fort dhe jo për të arritur me patjetër orgazmën. Shumë gra nuk përjetojnë orgazëm gjatë aktit seksual. Ndonjëherë duke u përpjekur të arrish në orgazëm ti mund të ndërjegjësohesh dhe të ftohesh. Nga ana tjetër të lodhesh për të arritur orgazmën është eksituese. Nëse ti nuk je gati për të arritur orgazmën dhe mashkulli është shumë i rdezur kur ju filloni aktin seksual, ai mund të kalojë në orgazëm shumë shpejt për ju nëse lëviz paraprapa brenda jush dhe nëse ju e lëvizni baçinin tuaj karshi të tijit shumë shpejt. Që të dy mund t'i ngadalësoni lëvizjet derisa edhe ju të eksitoheni më shumë. Eksperimentoni duke mbajtur trupin pa lëvizur për pak kohë kur ai futet brenda jush, pastaj të dy bashkë filloni të lëvizni me ngadalë. Lëvizjet e ngadalta mund t'i ndihmojnë meshkujt që ta vonojnë ejakulacionin, gjë që mund ta bëjë aktin seksual më të këndshme për të dy. Presioni i penisit në qafën e mitrës mund të bëhet çelësi i orgazmës për disa gra, ndërkohë që të tjera kanë stimulimin e klitorit dhe vulvës.

Seksi oral

Ndonjëherë seksi oral duket si forma më intime e dashurisë. Ne mund të thithim ose lëpijmë organet gjenitale të partnerit. Kur ushtrohet te gruaja ky veprim quhet

cunnilingus (në gjuhën e rrugës, i hyri me gjuhë, llapë) dhe kur ushtrohet te një burri quhet fellatio (në gjuhën e rrugës, ia mori në gojë). Për disa prej nesh seksi oral është më i sigurti për të sjellë orgazmën se shumë forma të tjera të të bërit dashuri. Ne bëjmë seks oral dhe ai është gjithmonë i gatshëm dhe i vullnetshëm. Thotë "A do të kesh orgazëm?" Dhe pastaj zbrret poshtë meje. Fantastike! Që të na shijojë seksi oral, do të ishte mirë të na pëlqenin organet gjinitale të partnerit dhe të ndihemi mirë me tonat. Gjithsesi, neve shpesh na vjen turp nga "pjesët tona private". Një nga pluset e seksit oral me meshkujt është që nuk ngelesh shtatzënë. Por, me burra a me gra, rreziku i transmetimit të HIVI-it dhe AIDS-it apo ndonjë sëmundjeje tjetër të transmetueshme seksualisht vazhdon të mbetet. Ne mund të bëjmë seks oral më të sigurtë nëse përdorim këllëf dhëmbësh dhe /ose prezervativ. Dhe si gjithçka tjetër në seks, edhe kjo është e mirë nëse ne kemi dëshirë ta bëjmë.

Stimulimi anal

Anusi mund të stimulohet me gishta, gjuhë, penis, dildo ose me çfarëdo objekti të hollë. Stimulimi anal mund t'i jepet dhe të merret me një partner femër ose mashkull. Për shumë prej nesh kjo është një zonë shumë e ndjeshme seksualisht.

Fantazitë

Pothuajse çdo njeri ka fantazi, ose në formë imazhesh kalimtare ose historish shumë të detajuara. Ato shprehin atë çka gjendet thellë në ndërgjegjen tonë, pjesë të së cilës ne duhet t'i eksplorojmë dhe t'i njohim. Mendimet dhe imazhet që ne mbartim në mendje mund të provokojnë reagime të forta fizike. Disa studiues seksologë pranojnë se truri është organi më i rëndësishëm që jep kënaqësi seksuale dhe disa gra kanë pranuar se ato mund të arrijnë në orgazëm vetëm duke fantazuar. Në fantazi ne mund të jemi gjithçka që ne imagjinojmë.

Luajtja e roleve

Me partnerët ne mund të simulojmë situata dhe fantazi që na eksitojnë, si psh, sikur jemi fëmijë që po na kapin, ose sikur po bëjmë dashuri në një vend publik. Mund të maskohemi, mund të sillemi si fëmijë, si të rritur, si të fuqishëm fizikisht ose si energjikë, ose si nevojtarë. Në lojën seksuale sadomazohiste (S/M) loja aktore bazohet në situata të fantazuara të dominimit dhe nënshtrimit. Partnerët luajnë role si zotëria-shërbëtori, policiqytetari, monarku-nënshtrësi. Njëri do të ushtrojë vullnetin e tij te tjetri, shpesh duke eksperimentuar me aktivitete që përfshijnë dhimbje fizike derisa tjetri të japë sinjalin "stop". Praktika S/M ngjallin shumë polemika midis feministeve dhe ka ngjallur debate dhe përçarje midis lezbikeve. Gratë që e mbështesin S/M vënë në dukje se kur të dy partnerëve ju pëlqen një gjë e tillë, loja S/M mund t'i rrisë kënaqësitë seksuale dhe të nxjerrë në pah problemet e fshehura të pushtetit të cilat janë të pranishme në shumicën e intimiteteve mes njerëzve .

Erotika

Këto vitet e fundit gratë kanë filluar të çajjnë në industrinë e dominuar nga meshkujt të zbavitjeve erotike. Një pjesë e mirë e pornografisë tradicionale është e bazuar në fantazitë e meshkujve dhe i përshkruan trupat e femrave si objekte pa personalitet. Sot ne mund të zgjedhim prej një morie videosh, revistash, librash dhe lodrash seksuale të krijuara

nga gratë për gratë e të gjitha prirjeve seksuale. Përsa i përket këtyre materialeve ka shumë, për të gjitha shijet. Lodrat dhe ndihmësit e seksit mund t'i shtojnë kripë takimeve seksuale, ta bëjnë seksin e sigurt më argëtues dhe të shërbejnë si burim krijimtarië. Mund të provojmë të ngjyrosim trupin me bojra ushqimore ose prezervativë me shije çokollate ose një vibrator elektrik në formën e vezës; një dildo në formën e Venusit; një antologji me tregime erotike ose një video me seks.

Komunikimi për seksin

Gjuha e vërtetë e seksit mund të jetë verbale, por edhe joverbale. Ndonjëherë fjalët dhe imazhet tona ofrojnë shprehje të dobëta të ndjenjave të thella që kemi brenda nesh dhe që na lidhin bashkë. Në shqip ka shumë pak fjalë që duken të përshtatshme për të transmetuar qëndrimet dhe vlerat tona. Termat "e saktë" klinikë: vaginë, penis, akti seksual - duken të ftohtë, të largët, të ngurtë. Termat e gjuhës së folur - pidh, kar, palloj, bythë - duken si degradues ose vulgarë. Eufemizmat si "të bësh dashuri" janë të paqartë. Ne përdorim fjalë të ndryshme me të dashurit, fëmijët, miqtë dhe mjekët. Shumë prej nesh po përpiqen që të krijojnë një gjuhë seksuale me të cilën të ndihemi rehat.

Si ta themi atë që duam vërtet

Të gjithë ne përballemi me të tilla çështje në një situatë seksuale, qoftë kjo me një person me të cilin dalim, me një të dashur të hershëm apo me një bashkëshort: Si ndihem tani? A dua të jem e afërt seksualisht me këtë person? Si? Po sikur të mos e di - a mund të them që jam e hutuar? Pastaj, a mund ta them qartë se çfarë dua, se çfarë nuk dua? Mund të na kenë edukuar me mendimin se "lëvizjen e parë" duhet ta bëjnë burrat, jo gratë, se "vajzat e mira nuk e fillojnë seksin të parat", dhe se "gratë liberale e duan gjithmonë". Nëse e nxisim ne seksin, mund të përballemi me mundësinë që "të na refuzojnë". Nëse nuk duam seks, shpesh përballemi (kryesisht nga burrat) me hipotezën se "gratë nuk e kanë seriozisht kur thonë jo". Ose dikush mund ta interpretojë faktin që ne nuk duam seks si shenjë refuzimi ose "ftohtësie". E vërteta është që ndonjëherë ne na pëlqen të na detyrojnë të bëjmë seks dhe ndonjëherë urrejmë të ndihemi nën trysni. Ajo që mund të bëjmë ne është të përpiqemi të jemi sa më të ndërgjegjshme që të jetë e mundur për ndjenjat tona në atë moment, të jemi të sqartë me veten në lidhje me to dhe të bëjmë praktikë që t'ia themi këto gjëra qartë dhe pa i kërkuar falje burrit apo gruas me të cilët jemi lidhur. Komunikimi në lidhje me nevojat tona seksuale është një proces i vazhdueshëm. Një grua që gjeti kurajon të fliste me të dashurin për marrëdhënien e tyre seksuale, thotë tepër e zhgënjyer: "I thashë një herë se çfarë më pëlqen, kështu që pse nuk e di tani? E harroi? Nuk do t'ia dijë?" Edhe në marrëdhëniet me më shumë dashuri, të kërkojë atë që do është shumë e vështirë.

- Kemi frikë se në qoftë se ajo që duam ne do ta kërcënojë tjetrin.
- Partneri ynë del në mbrojtje dhe mund ta interpretojë sugjerimin tonë si kritikë ose si kërkesë.
- Na vjen turp edhe nga vetë fjalët.
- Ndjejmë se seksi duhet të vijë natyrshëm dhe të kesh nevojë të flasësh për të do të thotë se ka një problem.
- Kemi vite (ndoshta dekada) që bëjmë dashuri me të njëjtin person dhe duket si gjë me rrezik të nxjerrësh mendime të reja.
- Nuk e dimë se çfarë duam në një moment të caktuar ose kemi nevojë që të reagojmë ndaj diçkaje që bën partneri.

- Edhe me partnerë të zellshëm, ne si gra mund të ndiejmë një pengesë të madhe për të pranuar hapur seksualitetin tonë ose me krenari, dhe kjo do të ishte ajo ç'ka ne do të bënim nëse do t'i deklaronim hapur nevojat dhe dëshirat tona erotike. Pengesat mund të jenë brenda nesh, jo thjesht mes nesh dhe partnerit.

Si të punojmë për të arritur një komunikim më të mirë në seks? Të bësh dashuri është një nga momentet e veçanta kur mund të përdorim më shumë se fjalë për t'iu afruar njëri-tjetrit. Merrjani dorën partnerit dhe vëreni në një vend të ri, lëshoni tinguj që e lejojnë atë të kuptojë se po na pëlqen, përshpejtoni ose ngadalësoni lëvizjet e baçinit, shtrëngojani shpatullën me dorë për t'i thënë "më ngadalë"

- ka shumë mënyra komunikimi që mund të përdorni nëse doni t'i përdorni.

Seksi dhe invaliditeti

Disa nga gratë që flasin për seksualitetin në këtë kapitull kanë një sëmundje kronike ose invaliditet, ose e fshehtë si diabeti ose epilepsia, ose e dukshme si distrofia muskulare dhe verbëria. Ato që janë të sëmura dhe invalide ndihen krenare që kanë seksualitetin e tyre. Pavarësisht se kemi lindur të shurdhëta ose me spina bifida, ose sëmuremi nga skleroza e shumëfishtë ose humbasim një gjymtyrë më vonë në jetë, gratë invalide shpesh ndiejnë se të tjerët mendojnë se ato nuk janë qenie seksuale. Invalidët e kuptojnë më herët dhe me më shumë dhembje atë me të cilën përballen të gjitha gratë: se identiteti ynë si gra dhe si qenie seksuale matet me pamjen dhe dëshirimin tonë nga meshkujt. Invalidët e kuptojnë më herët dhe me më shumë dhembje atë me të cilën përballen të gjitha gratë: se identiteti ynë si gra dhe si qenie seksuale matet me pamjen dhe dëshirimin tonë nga meshkujt.

Kujdesi për shëndetin seksual

Shëndeti seksual është gjëndja e mirëqënies fizike dhe emocionale që na lejon të shijojmë dhe të ndikojmë në ndjenjat tona seksuale. Për të qëndruar të shëndetshëm nga ana seksuale, të gjithë ne duhet të ndjekim disa procedura kujdesi rutinë.

- Një kontroll gjinekologjik.
- Kujdesi ndaj infeksioneve. (Shih kapitullin 14, Sëmundjet e transmetueshme seksualisht) Nëse keni ndonjë infeksion në vaginë ose në rrugët urinare, duhet të bëni diçka për të menjëherë.
- Dushi. Vagina ndjek një proces pastrimi të natyrshëm.

Përveç rasteve kur jeni këshilluar nga një mjek, ju kurrë nuk duhet të bëni dush vaginal (ta lani atë). Larja e shpeshtë e vaginës dhe përdorimi i deodorantëve vaginalë mund të ndryshojnë ekujlibrin e acideve dhe bazave në vaginën tuaj dhe të bëhen shkak për infeksione. Aromat e përdorura në deodorantët vaginalë mund të shkaktojnë edhe reaksione alergjike. Shumë prej nesh u është thënë se si femra ne kemi nevojë të lahem. Nëse doni të vazhdoni ta bëni një gjë të tillë, përpiquni që kjo të ndodhë veç një herë në muaj, pa përdorur kimikate të dëmshme. Sugjerohet të bëhet larje me ujë dhe uthull ose me ujë dhe me kos.

- Shpëllarja gjenitale. Në vënd që të bëni dush vaginal, ose të përdorni deodorantë vaginalë, ju mund të bëni një shpëllarje të thjeshtë ditore me ujë të ngrohtë. Ndajini

buzët e jashtme dhe tërhiqeni mbrapsht kësulën e klitorit për të larguar sekrecionet e mbledhura përreth tij. Sekrecionet dhe aromat e trupit tonë janë pjesë e natyrshme e jona, kështu që nëse jemi mirë me shëndet dhe lahemi rregullisht, ne kundërmojmë dhe kemi shije të mirë. Megjithatë shumë prej nesh kanë dëshirë t'i lajnë gjenitalet e tyre para se të bëjnë dashuri. Veproni si t'ju bëhet më mirë.

Kontrolli mbi lindjen. (shih kapitullin 13 "Kontrolli mbi Lindjen"). Nëse jeni fertile dhe nuk doni të mbeteni shtatzënë ndërkohë që keni marrëdhënie seksuale, do t'ju duhet të diskutoni me mashkullin që keni përkrah se çfarë masash të merrni dhe se kush duhet t'i marrë ato masa. Nëse ju e keni të vështirë ta diskutoni një gjë të tillë me të, ose ai me ju, atëherë ju duhet ta vendosni vetë këtë gjë. Edhe pse nuk kryeni aktin seksual, nëse sperma depozitohet diku afër vaginës, ajo mund të notojë brenda saj nëpërmjet sekrecioneve vaginale dhe të ngjitet lart qafës së mitrës drejt vetë mitrës dhe tubave fallopianë dhe të bashkohet me vezën.

- Mbrojtja ndaj sëmundjeve të transmetueshme seksualisht dhe ndaj HIV/AIDS-it (shih kapitullin 14, Sëmundjet e Transmetueshme Seksualisht dhe kapitullin 15, HIVi, AIDS-i dhe Gratë)

- Menstruacionet. Është mirë të bësh seks gjatë menstruacioneve nëse të bën të ndihesh mirë. Për disa prej nesh, orgazma largon edhe dhimbjet e menstruacioneve.

- Shtatzënia.

Roli i testoterorit në seksualitetit

Disa hormone luajnë rol në ndjenjat seksuale, në aktivitetin seksual dhe intensitetin e orgazmës. Më ndikuesi nga të gjithë është testosteroni, ndonjëherë i quajtur hormoni i dëshirës dhe herë të tjera hormoni mashkullor. Testosteroni, njëlloj si estrogeni, është i pranishëm edhe te burrat, edhe te gratë, edhe pse në raporte të ndryshme. Te femrat ky hormon prodhohet nga gjendrat mbiveshkore (2 gjendra të vogla afër veshkave) dhe vezoret. Roli i testoterorit në seksualitet shpalolet në shumë mënyra. Kur hiqet një gjendër mbiveshkore, gratë tregojnë për një rënie dramatike të interesit seksual, të ndjesive dhe shpeshësisë së orgazmës. Edhe heqja e vezoreve bëhet shkas për një humbje të ngjashme me të parën. Nivelet e testoterorit janë më të ulëta te gratë që kanë kaluar në menopauzë dhe pas heqjes së vezoreve (ophorectomy) se ç'janë te gratë e reja dhe të shëndetshme, që i kanë vezoret, gjë që sugjeron se me rënien dhe ndalimin e funksionimit të vezoreve prodhohet më pak testosteron. Duket të ketë një lidhje domethënëse midis niveleve të testoterorit dhe ndjeshmërisë dhe kënaqësisë seksuale. Duke e ditur rëndësinë e testoterorit, gjendrave mbiveshkore dhe vezoreve, ne mund të bëhemi më të vëmendshme për të mbrojtur seksualitetin tonë nga heqja pa nevojë e vezoreve dhe gjendrave mbiveshkore. Për ato gra që kanë rezultuar të kenë nivele testoterorit më të ulëta se vlerat normale (nga 25 mg/ml deri në 100mg/ml) zëvendësimi i testoterorit do të ishte i dobishëm për të kthyer interesin dhe epshin seksual. Megjithatë rivendosja e testoterorit nuk është zgjidhja e parë që duhet marrë parasysh nga të gjitha ato femra që kanë pësuar rënie të dëshirës seksuale. Shkaqet më të rëndomta të rënies së dëshirës seksuale kanë për bazë marrëdhënien vetë (Shih seksionin që vijon) ose janë faktorët psikologjikë ose të situatës, jo mungesa e hormoneve. Edhe medikamentet antidepressive mund të shkaktojnë ulje të dëshirës seksuale dhe të orgazmës. Në të tilla raste, të flasësh me partnerin, ta mbyllësh një lidhje që nuk po

funksionon, të shkosh për këshillim, ose të ndërpresësh mjekimet mund të na ndihmojnë më shumë se trajtimet hormonale.

Problemet me seksin

Shumë prej nesh, në një moment apo në një tjetër, kanë probleme me seksin. Lexoni për shkaqet dhe trajtimet e problemeve që keni, sidomos nëse janë të rënda (shih burimet). Problemet seksuale në një lidhje shpesh janë probleme të vetë lidhjes. Shkaqe të rëndomta janë mungesa e informacionit. Komunikimi i dobët, pritshmëritë e roleve të mashkullit dhe të femrës, mungesa e besimit ose devotshmërisë ose konfliktet e pazgjidhura. Një partner abuzues mund ta përdorë seksin si armë për të na lënduar dhe dominuar; në një rast të tillë, problemi e ka emrin "abuzim". Për më tepër, historitë e abuzimit seksual, për njërin nga partnerët apo për të dy, mund të prekë edhe lidhjet aktuale. (Edhe me partnerët meshkuj mund të jetë abuzuar). Ç'ka ne mendojmë apo ndjejmë për veten tonë dhe seksin, prek ndjeshëm edhe mënyrën se si përgjigjen trupat tanë. Ndjenja e fajit, e turpit, e frikës, konfliktit dhe injorancës, të gjitha këto mund ta bllokojnë ose pengojnë ndjeshmërinë seksuale. Nëse ne kemi ndonjë nga problemet që vijojnë, i detyrohemi vetes sonë të marrim më tepër informacion. Nuk duhet të presim apo të kalojmë në agoni totale para se të fillojmë të kërkojmë ndihmë. Problemet seksuale janë të zakonshme.

Problemet me orgazmën

Shumë prej nesh e kanë të vështirë që të kalojnë në orgazëm. Turpi që të eksplorojmë dhe të prekim veten tonë na pengon që të mësojmë se si të arrijmë vetë në orgazëm nëpërmjet masturbimit. Një sërë problemesh na pengojnë të kemi orgazma kur jemi me dikë tjetër. Më poshtë jepen disa arsye:

- Ne nuk e vëmë re ose e keqkuptojmë atë që po ndodh me trupat tanë teksa ndizemi. Jemi shumë të preokupuar me gjërat abstrakte - si ta bëjmë mirë, pse ne nuk na ecën mirë, çfarë mendon i dashuri për ne, nëse i dashuri ynë është i paduruar, nëse i dashuri ynë e mban dot - ndërkohë që ne shumë mirë mund të përqëndroheshim te ndjenjat dhe jo te mendimet.
- E ndiejmë ekstimin, por kemi frikë se nuk do të kemi orgazëm dhe nuk duam të bezdisemi me prova, ndaj i shtypim ato reagime seksuale.
- Kemi frikë të kërkojmë tepër dhe të dukemi shumë kërkuese
- Kemi frikë se nëse i dashuri përqëndrohet te kënaqësia jonë, do të ndihemi kaq nën trysni për të kaluar sa nuk do të jemi as të afta - dhe pastaj nuk kalojmë.
- Po përpiqemi të kemi orgazma të njëkohshme, gjë që rrallë ndodh për shumë prej nesh. Kënaqësia mund të jetë njëlloj edhe nëse vijnë veçmas.
- Jemi në konflikt me personin me të cilin po flemë, ose të inatosur me të. Në mënyrë të pandërgjegjshme ne mbajmë përbrenda orgazmën si të ishte një rrugë vetpërmbajtjeje.
- Ndhemi në faj që po bëjmë seks dhe nuk ia lejojmë vetes që ta shijojmë atë me të vërtetë.

Mungesa e interesit për seksin: Kundërshtimi seksual

Për ndonjë prej nesh, konfliktet që kemi me vetveten dhe seksin janë kaq të thella se nuk jemi kurrë të interesuara për të. Ne mund të ndjejmë një ndjeshmëri të shtuar, të

pakëndëshme ndaj prekjes ose të jemi aq të ndjeshme ndaj gudulisjeve saqë të mos mund të relaksohemi. Trupat tanë kanë një arsye që reagojnë në këtë mënyrë dhe na mbrojnë nga përvoja seksuale që në këtë pikë nuk do të mund t'i kontrollonim dot më. Ky do të ishte një moment kur ne mund të fillonim të kërkonim ndihmë profesionale.

Distributor for Albania:

Aleanca Gjinore për Zhvillim

P.O. Box 2418

Rruga “Abdyl Frashëri” P. 10 Shkalla 1 Apt. 3

Tiranë, Shqipëri

Tel/Fax 355.42.55514/55515

www.gadc-al.org