

## S.O.S. trikovi za buđenje seksualne želje

*Klišeizirana tvrdnja da zajednički život ubija žudnju totalno je promašena, tvrde seksolozi, i dodaju da je uvijek moguće zapaliti hormonalni vatromet s početka veze*

Seksualna se žudnja, poznato je, hrani čežnjom, divljenjem i izvjesnom tajnovitošću. Nipošto ne začuđuje da je toliko jaka u početku ljubavnog odnosa, a zatim, čini se, s vremenom usahne, dajući osjećaj paru da je zlatno doba strasti definitivno završeno!

No taj zaključak ne samo da je površan, već je i pogrešan, smatraju seksolozi i terapeuti koji se bave problematikom para. Jer, hormonalni vatromet koji plane u prvim danima ljubavnog susreta, nije jedini pokazatelj želje. S godinama, veza postaje sve složenija, sentimentalnija i direktnija u kontaktu sa svakodnevnom realnošću života. Tako se želja, nužno, prilagođava tom novom ritmu i neizbježnim pritiscima koji iz njega proizlaze.

### **Bezbričnost je temelj dobrog seksa**

Prva greška je, dakle, vjerovanje da su zajednički život i seksualna želja loš spoj. U stvari, želja slijedi intimne tokove jedne veze. Ako je za tu vezu prioritet profesionalni ili obiteljski život, normalno da će ona zauzeti tek drugo mjesto, ako ne i treće. I kao što konflikti oduzimaju silnu energiju, tako i nesloga ili neke nevolje oduzimaju u svoju korist tu energiju kojom se obično hrani naša želja.

Drugim riječima, da bi se moglo željeti, treba biti što više oslobođen od raznih briga i strahova koji odvrćaju našu pažnju od seksualne žudnje. A ako to nije moguće, trebali bismo si zamisliti, na primjer, situaciju kako ležerno i u dobrom raspoloženju uživamo u nekoj gastronomskoj deliciji dok tutnji rat na ulazu u naš grad!

Prvenstveno trebamo biti svjesni da želja ne dolazi sama od sebe, već da ovisi o našim duševnim stanjima i našem vremenu, i to je dakle prva reakcija koju moramo imati kada se počinje sumnjati. Ali kako bismo sačuvali intiman odnos, treba zaustaviti te trenutke praznine i šutnje i riječima iskazati sve svoje emocije koje su u nama nastale.

Bez iskrene komunikacije i punog poštivanja prema partneru, ljubavna i seksualna

želja ne može se, zapravo, oduprijeti kušnji vremena. I zato, ako možemo reći partneru da smo tjeskobni, preopterećeni ili jednostavno vrlo umorni, to već vezu dvoje ljudi stavlja u odnos kojim ulaze u samu srž problema razmjenom mišljenja, što im omogućava da izbjegnu razornu dinamiku nesporazuma i međusobnih optuživanja.

### **Tjelesnog užitka nema bez intimnosti i razumijevanja**

Poznato je da su neke izvjesne situacije koje uzrokuju stres (profesionalne teškoće, zdravstveni problemi, obiteljski problemi) prave ubojice seksualne želje. Treba, dakle, svakako nastojati otkloniti već uvriježeno mišljenje da je seksualnost barometar ljubavne veze.

Neki parovi mjesecima ne vode ljubav, jednostavno zato što dinamika njihove veze ili neke životne situacije tako nalažu. I oni zbog toga ne osjećaju nikakvu frustraciju. Naprotiv, brojni parovi vode svakodnevno ljubav, ali bez ikakvog veselja, bez pravog užitka ili čak i bez prave intimnosti. Želja može postojati a da se seksualno uopće ne realizira, jednostavno zato što se naprosto ne može raditi na više strana istovremeno.

Naprotiv, važno je da se, tijekom razdoblja u kojem je aktivna seksualnost stavljena u drugi plan, hrani intimnost: partneri si moraju međusobno pomagati, međusobno si "gledati kroz prste" i pronalaziti neke zajedničke užitke: neki zgodan izlazak, zajednički doručak, smijanje do suza, plakanje... Seksualna želja hrani se i osjećajem da se možemo opustiti s voljenom osobom i jedino s njom ostati uvijek svoji, te podijeliti ono što ne dijelimo s nikim drugim.

Senzualnost je također jedan od načina kako ostati bliski u tim periodima: poljubac, zagrljaj ili ruka na bedru, neko zgodno nježno masiranje, zajednički popodnevni odmor...

Upravo nam ta mala senzualna i nježna darivanja omogućuju da ostanemo u vezi i nastavimo održavati neku izvjesnu blisku emocionalnu i fizičku atmosferu, što će nam uvelike pomoći, kada se ponovno prilike ukažu povoljnima, da se seksualno nanovo zbližimo.