



Humana seksualnost je najzanimljivija oblast ljudskog interesovanja o kojoj uglavnom niko nema jasnu i razumljivu predstavu jer vlada opšte uverenje da je tu sve jasno, prirodno i bogomdano. Ustvari većina ljudi se ozbiljno zainteresuje za ovu oblast tek kada zapadne u seksualne probleme.

Potrebno je mnogo snage priznati sebi da ovakvi problemi postoje ili tek nakon saveta vašeg ginekologa ili psihologa shvatite da su vaše tegobe vezane za problem seksualnosti. Upoznajte se prvo sa fiziološkim procesima koji prate humanu seksualnost da bi smo zatim kroz druge tekstove obradili probleme koji iz njih proističu kod žena i muškaraca. Libido je čarobna reč koja znači seksualni nagon i bazični je instikt, poput gladi i žeđi.



Koliki će biti nivo libida ili seksualnog podstreka zavisi od međusobom povezanog biološkog i psihološkog dela. Biološki deo libida vezan je za mozak iz čijeg centra za seksualni nagon kreću stimulišući ili

suprimirajući impulsi, koji deluju na fizikalni refleks u krsnom delu kičmene moždine. Odatle impulsi stimulišu krvne sudove u genitalijama, gde dolazi do ubrzanja cirkulacije i širenja krvnih sudova. Obratno, kod stimulacije erogene zone impulsi idu u krsni deo kičmene moždine i započinje novi krug stimulacije krvnih sudova genitalija. Psihološki deo libida je odraz potrebe ili želje za seksom u određenoj situaciji i povezan je sa emocijama, iskustvom, uticajem sredine i mnogim drugim faktorima koji direktno ili indirektno utiču na libido .

Sledeće reakcije organizma, nakon seksualne stimulacije, su vazokongestija i miotonija.

Vazokongestija je širenje krvnih sudova u tkivu genitalija, ali i u celom telu. Kreće nakon seksualnog uzbuđenja.

Miotonija je povećanje mišićne tenzije i sledi nakon

vazokongestije. Povećava se napetost i glatke i poprečnoprugaste muskulature, dvosmerno, voljno i nevoljno. Tako kreće neprekidna stimulacija koja održava mišićni tonus sve do vrhunca – orgazma, koji je lični odraz fiziološkog zadovoljstva.

Međusobni seksualni odgovor partnera uobličeni je seksualnim cikličnim odgovorom, koji se sastoji iz 5 faza, i svaka faza je individualna kao i međusobni odgovor.

I. Faza želje

Svako poseduje svoje lično iskustvo sa seksualnom željom i na njen nastanak utiču mnogi činioci, ali je karakteristično da se javlja sa većim oscilacijama kod žena, dok je kod muškaraca svedenija i konstantnija. Želja proizilazi iz međusobnog odnosa, iz emocionalne potrebe, iz instikta produženja vrste a na želju nepovoljno utiče faktički svaki životni problem. Zato je

umetnost složiti želju partnera u datom vremenu i situaciji.

II. Faza ekscitacije

Uzbuđenje počinje unutar prvog minuta a udružen je sa mehaničkim nadražajem i psihološkom stimulacijom iz koje sledi kongestija i miotonija. Kod žena nastupa vlaženje vagine a kod muškarca erekcija. Mišići karličnog dna se stežu i tako podižu matericu prema stomačnoj duplji a vagina se u gornje dve trećine rasteže i izdužuje. Sundeasto tkivo u klitorisu i malim usnama se steže i stvara prsten oko ulaza u vaginu sa ciljem da se stvori bolji kontakt sa penisom i veći nadražaj. Faza promenljivog trajanja i zavisi od načina stimulacije.□ □ □

III.□ □ □ Plato faza

Faza održavanja seksualnog odgovora takođe promenljivo traje, od nekoliko minuta do legendarnih priča o trajanju ove faze. Uostalom važnije je doći do ove faze nego misliti o njenom trajanju. Klitoris se skraćuje pod svod i stimulisan je stezanjem klitoralnog svoda. Donja trećina vagine se steže a male usne menjaju boju u prelivima od svetlocrvene do tamnocrvene.



IV. Faza orgazma

Orgazam obično počinje 10-tak sekundi pre kraja seksualnog uzbuđenja kao njegov vrhunac. Materica se steže u isto vreme sa stezanjem donje trećine vagine, uz kompletnu relaksaciju svih mišića i krvnih sudova.

V. Faza rezolucije

Faza svodenja vraća telo i duh u stanje pre prve faze i iz ove faze žene mogu odmah da uđu u sledeći ciklus i da dožive veliki broj uzastopnih orgazama. Za to vreme muškarac ulazi u refraktarni period u kome nema erekcije i orgazma jer je njegov odgovor na stimulaciju tada

minimalan. Potrebno je da prođe izvestan period vremena do sledećeg seksualnog cikličnog odgovora.

Zato je naš čuveni ginekolog Vojin Šulović rekao : „ Poznato je da žena može kada hoće a muškarac hoće kada može”.