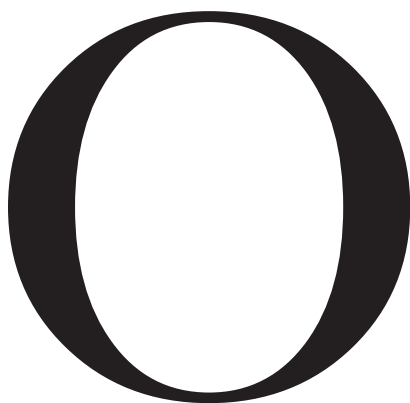


Lu Padžet

Orgazam sa velikim



Prevela
Tatjana Milosavljević

■ Laguna ■

Naslov Originala:

Lou Paget

THE BIG O

Copyright © 2004 by Lou Paget

Copyright © 2018 ovog izdanja, LAGUNA



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.

*Svima onima koji tragaju za
pravim informacijama u areni seksualnosti.
I svima koji znaju da postoje bolji izgledi da
njihova vlastita seksualnost
ima svetlu budućnost.*

SADRŽAJ

PRVO POGLAVLJE	
Orgazam s velikim O: <i>Bogato postavljen sto</i>	11
DRUGO POGLAVLJE	
Rušenje mitova: <i>Mitovi</i>	21
TREĆE POGLAVLJE	
Fizički aspekt orgazma: <i>Telesne reakcije</i>	39
ČETVRTO POGLAVLJE	
Malo razmišljanja: <i>Psihička strana orgazma</i>	67
PETO POGLAVLJE	
Ženski orgazam: <i>Težnja ka neočekivanom</i>	85
ŠESTO POGLAVLJE	
Muški orgazam: <i>Kako da izvučete najviše iz onoga što imate</i>	135
SEDMO POGLAVLJE	
Medicinski problemi koji utiču na seksualnost	165
OSMO POGLAVLJE	
Lepota pojačavanja	201
DEVETO POGLAVLJE	
Seks i duh	227
EPILOG	257
DODATAK	
Polno prenosive bolesti	259
REČI ZAHVALNOSTI	269

Ova knjiga napisana je da bi informisala, obrazovala i proširila svest čitalaca. Mada tehnike i proizvodi koji se u njoj pominju odgovaraju nekim ljudima, možda vama neće odgovarati. Budite svesni da je poznavanje sopstvenog i partnerovog tela vaša odgovornost. Ova knjiga pominje i seksualne činove koji su u nekim zemljama zabranjeni. Upoznajte se sa zakonima svoje u ovoj oblasti i ukoliko rešite da ih kršite, znajte da to činite na sopstveni rizik.

Niko od osoba angažovanih u pisanju i objavljivanju ove knjige nije lekar, stručnjak za mentalno zdravlje niti ovlašćeni psihoterapeut, mada su pripadnici ovih profesija konsultovani u vezi s pojedinim pitanjima. Ukoliko je kod vas prisutno oboljenje koje isključuje naporene ili seksualno uzbudljive aktivnosti, posavetujte se sa svojim lekarom. Pre nego što isprobate seksualni čin koji vam nije poznat, konsultujte lekara, ili činite to na vlastiti rizik.

Lu Padžet, Brodvej Buks, kao ni bilo ko od njihovih poslovnih partnera ne snose zakonsku ni moralnu odgovornost ni za kakav gubitak, oštećenje, povredu ili oboljenje koje su direktno ili indirektno prouzrokovani, ili se tvrdi da su prouzrokovani informacijama sadržanim u ovoj knjizi ili njihovim nedostatkom.

PRVO POGLAVLJE

ORGAZAM S VELIKIM O

Bogato postavljen sto

Vodeći seminare o seksualnosti, dobijam mnogo zanimljivih, katkada i komičnih pitanja u vezi sa seksom, naročito s orgazmima. Međutim, pitanja koja me najviše intrigiraju jesu ona koja govore o nesigurnosti muškaraca i žena u pogledu orgazma. Posebno se sećam jedne žene koja je, kratko vreme pre toga, ostala udovica posle dvadeset devet godina braka. Rekla mi je: „Ne znam da li sam ikada doživela orgazam. Mislim da jesam, ali nisam sigurna. Kako mogu da budem sigurna?“ Isto ovo osećanje izrazio je i muškarac koji je rekao da je njegova devojka ubeđena da je doživela orgazam, ali da je on siguran da nije.

Kako možemo da budemo tako nesigurni u vezi s nečim tako važnim? To je jedno od pitanja na koja u ovoj knjizi želim da odgovorim.

Nedavno me je jedan francuski gospodin upitao da li sam posle osam godina istraživanja, više stotina razgovora i pročitanih bezbroj knjiga na temu seksa još uvek u stanju da budem objektivna i otvorena. Verovao je da moja percepcija seksa mora da je „deformisana“ (uzećemo ovde u obzir nepreciznost u izražavanju na

stranom jeziku). Kad sam ga upitala zašto tako misli, objasnio mi je da je jedna od njegovih kompanija proizvodila zvučnu opremu i da je morao da se obuči, kako bi saznao sve što je mogao o tim muzičkim sistemima. Posledica toga je da više nije u stanju da sluša muziku, jer sve što može da čuje jesu greške u sistemu ili opremi. „Aha“, rekla sam. „Tu postoji velika razlika. Kad je muzička oprema posredi, tačno znate kako bi stvari trebalo da zvuče. U seksu, pak, nikad nije 'baš onako kako je neko rekao da bi trebalo da bude'. Hvala Bogu!“

Želim da bude savršeno jasno da ovu knjigu sagledavam kao jednu od mogućnosti, a ne kao „trebalo bi“ i „ne bi trebalo“. Ono što hoću da kažem jeste da svako treba da bude u stanju da u seksualne odnose ulazi s uzbuđenjem, iščekivanjem i osećanjem da može da otkrije nešto novo o sebi, ili onome što njegov partner voli ili ne voli. Niko ne treba da ulazi u seksualnu vezu sa strahom ili nesigurnošću, niti s osećanjem da bi „trebalo“ da radi nešto što ne radi ili da „ne treba“ da proba nešto novo ili drugačije. Bog zna da imamo izobilje poruka o tome šta treba da radimo ili osećamo u seksualnoj areni. Za sve ovo vreme tokom koga se bavim seminarima o seksualnosti, činjenica je da jedno od mojih najupečatljivijih opažanja jeste veliki prostor u okviru koga muškarci i žene doživljavaju seksualno zadovoljstvo. Čini se da postoji neograničen potencijal onoga što neko može da pokuša, a što za uzvrat pruža široko polje mogućnosti koje valja istražiti. Ovaj fenomen nazivam „bogato postavljenim stolom“. Ponekad želite nešto samo da prezalogajite, drugi put ćete možda zateći sebe kako u hrani tražite utehu, a povremeno možda želite kompletan obrok, uključujući predjelo.

Ova knjiga govori o mogućnostima koje možete da isprobate. Razmišljajte o seksu na ovaj način: intimnost je poput plesa. Otprilike znate kuda idete, ali ne pratite svaki put iste korake. Želite raznovrsnost pokreta koji vam odgovaraju. Kao što mi je rekao jedan muškarac na seminaru: „Znam kako želim da imam dve ili tri stvari koje stvarno dobro radim, i da sam uveren kako one 'pale' kod mene i kod nje.“

• TAJNA IZ LUINE ARHIVE •

Po rečima Kejt Vajt, glavne urednice časopisa Kosmopoliten, najčešće pitanje koje čitateljke postavljaju jeste: „Kako da postignem orgazam u toku snošaja?“

Ako ste pre ove pročitali moje dve prethodne knjige, možda se pitate: da li je moguće da ima još informacija o seksu, posebno o orgazmu, koje nisu obrađene u knjigama za muškarce i žene? Dobro pitanje. U početku sam mislila da ne može biti još informacija – naravno, možda poneki detalj, ali ipak nisam mogla da zamislim čega bi još moglo da bude u vezi s orgazmom, a što nisam pomenula. Iznenađenje! Otkrila sam da ima još mnogo toga da se nauči.

Ako još uvek niste pročitali *Kako da budete velika ljubavnica (How to Be a Great Lover)* ili *Kako da joj pružite apsolutno zadovoljstvo (How to Give Her Absolute Pleasure)*, tada ćete ne samo naučiti sve što može da se nauči o orgazmu, već ćete i shvatiti da seks ne vidim kao doživljaj radnje čiji je krajnji cilj orgazam, nego kao širok, krivudav bulevar koji vodi u pravcu zadovoljstva – u bilo kom

obliku koji priželjkujete. Orgazam je, razume se, stanje čudesnog zadovoljstva, ali ga ne bi trebalo smatrati jedinim ciljem koji podstiče seksualni doživljaj.

Kao što se možda sećate, 80-ih je izgledalo da su Amerikanci obuzeti samo upadljivom potrošnjom i nagomilavanjem što veće količine materijalnih dobara. E, pa, naš stav u pogledu seksa i seksualnih iskustava patio je od istog vatrometa taštine vezanog za filozofiju učinka, koji je diktirao da morate da „terate normu“ i nagomilavate izuzetna iskustva. Postojali su unapred određeni tipovi iskustava koja su kvalifikovala seks kao izuzetan, kao što je višestruki orgazam, na čiju definiciju se teško moglo naleteti, ali čije se dešavanje uvek očekivalo. A šta je s blaženstvom istovremenog orgazma? Ovo preterivanje navelo je parove da veruju da samo pod uslovom da urade X, Y i Z mogu da otkriju blaženstvo zajedničkog svršavanja svaki put kad vode ljubav! Srećom, dok odbacujemo ili makar počinjemo da preispitujemo ovaj potrošački orijentisan stav, mi, kao kultura, počinjemo i da gledamo šta je to što nam prija u svim oblastima života, pa i u seksu. Stav se sve više pomera prema pojednostavljivanju stvari, a moj cilj je da učinim ove informacije praktičnim, jednostavnim i zabavnim za vas.

Ono što sam takođe otkrila tokom istraživanja jeste potencijal za mnogo širi raspon orgazmičkih iskustava nego što sam zamišljala. Ne samo da *Orgazam s velikim O* objedinjuje većinu najnovijih informacija o muškom i ženskom orgazmu, već vam ih i servira tako da knjigu možete da čitate sami ili zajedno, kao par, razmenjujući detalje i iskustva.

Jedna napomena: Anatema na svakog ko pokuša da prebaci partneru da je problem do njega ili da partneru

nedostaje tehničkog umeća ili senzualnosti, ili da ne doživljava ovaj ili onaj oblik orgazma.

Pre nego što zađete u celinu informacija u poglavlju koje sledi, reći ću vam nekoliko razloga zbog kojih smatram da bi trebalo da znamo više o orgazmu. Prvo, žene i muškarci doživljavaju ga na veoma različite načine. Dok muškarac može da doživi orgazam na sedam različitih načina, žena može čak na deset! Da li ste nekad čuli za orgazam koji se doživljava ustima, erogenom zonom ili grudima? Oba pola mogu i doživljavaju sve ove tipove orgazma. Drugi faktor koji komplikuje orgazam jeste fiziološka činjenica da muškarci i žene imaju vrlo različite cikluse seksualnog uzbuđenja. Parovi koji u toku odnosa od prvog trenutka pokušavaju da koordiniraju orgazme ne bi li ih doživeli zajedno, generalno se suočavaju sa savršeno normalnim fiziološkim izazovima.

**MALO ISTORIJE,
MALO HISTERIJE**

Ljudi su kroz vekove pominjali seks na mnogo različitih načina. Probajte da li vam ovi odgovaraju:

- Ući i prepoznati je ponovo (pripisuje se Luju XV)
- Baciti koplje u budućnost (Franc List)
- Dugi razgovor
- Nepoštovanje moje ličnosti
- Alatka (Lord Bajron)
- Ljuljanje (Elizabeta I)
- Preplavljen simpatijama
- Osećati se kao žena

Dobra vest glasi da ćete pomoću informacija koje slede steći mnogo veći uvid u sopstveno telo, telo svog partnera i orgazme uopšte. Ova knjiga će vam dati svest i dopuštenje da doživite orgazam, da ga tražite – u bilo kom obliku koji priželjkujete – ili čak da odlučite da ga ne doživite, ako je to ono što želite.

Što se tiče žena i njihove seksualnosti, smatram da one imaju pravo na preciznu, učtivu i zabavnu informaciju. Isto mislim i u vezi s muškarcima i dodajem da, ako žene imaju u našoj kulturi dozvolu da ne znaju ništa o seksu, muškarcima bi trebalo priuštiti istu povlasticu.

Muškcima naša kultura ne dozvoljava da ne znaju ništa o seksu, zbog čega često dobijaju ili izvode pogrešne informacije o vlastitom ili ženskom telu.

**MALO ISTORIJE,
MALO HISTERIJE**

⏏ Seksualno najaktivnije vreme
u SAD je jedanaest sati uveče,
naročito vikendom.

Većina parova koje srećem želi da njihovi seksualni odnosi budu uvek energični i drugačiji. Ipak, znaju da će, bez obzira na godine starosti, ako su zajedno pet meseci, pet ili dvadeset pet godina, seks postepeno izgubiti draž novine koji je postojao na uzbudljivom početku. Nadam se da će ova knjiga pružiti parovima neke opcije i ideje, kako bi svoj seksualni život održali ili učinili svežim i energičnim. Imajući ovo na umu, pokušala sam da uključim tehnike koje mogu da pomognu u stvaranju novih parova, ili da podmlade one koji su već neko vreme zajedno.

Jedna od tendencija koje odnedavno primećujem na

svojim seminarima o seksualnosti jeste rastuća radoznalost i spremnost za eksperimentisanje – bilo seksualnim igračkama ili seksualnim stilovima.

Među ostalim najnovijim informacijama koje su uključene u ovu knjigu nalaze se i potpuno nova istraživanja iz oblasti fizioloških seksualnih reakcija kod muškaraca i žena. Konkretno, istraživači sad mogu da utvrde – s ogromnom preciznošću – nervne i mišićne putanje koje orgazam sledi u telu. Uz ovu informaciju, sada možemo da znamo gde se nalaze nervi kojima putuju ove specifične reakcije, što nam daje i veću sposobnost da stvaramo i pojačavamo orgazmičke reakcije.

Neki lekovi koji se dobijaju na recept, kao što je vijagra, svakako su odškrinuli vrata još više. Zanimljivo je kako su se naučnici spotakli o primenu vijagre u seksu. Naime, ovaj preparat je prvobitno zamišljen kao lek za srce. Kad su istraživači završili s kliničkim testovima, ustanovili su da muškarci uključeni u studiju ne vraćaju preostale uzorke leka. Ono što su kasnije utvrdili jeste da su ti muškarci imali erekciju i postali potentni prvi put posle ko zna koliko godina. Nije bilo šanse da vrate tablete! Ova slučajnost predstavljala je glavni zgoditak za kompaniju koja je proizvela preparat.

U oblasti ženskih orgazama, vidimo kako dolaze i prolaze razni „trendovi“. Prvo je tu bila neumoljiva prevlast klitorisnog orgazma, zatim je počela potraga za orgazmom tačke G, a pre nego što su žene stigle da povrate dah, rečeno im je da sve žene doživljavaju ejakulaciju prilikom orgazma. Mada svi ti orgazmi mogu da se pojave kod žena i poznato je da im pružaju ogromno seksualno zadovoljstvo, oni ipak nisu univerzalne istine.

Smatram da su američki mediji i pornografska industrija odgovorni za kreiranje pogrešnih i nerealnih očekivanja. U većini slučajeva, ove sile ne delaju iz zlobe i zle namere; pre bi se reklo da ne raspolažu najnovijim informacijama ili ih nisu svesni, a mogli bi da budu.

**MALO ISTORIJE,
MALO HISTERIJE**

Prema članku koji je nedavno objavljen u *Medicinskom žurnalu Nove Engleske*, žene su za vreme punog meseca 30 odsto aktivnije na seksualnom planu.

Kako žena da zna da li je nešto istina, delimična istina ili potpuna neistina, kad je neka činjenica možda izvučena iz konteksta!? U Drugom poglavlju detaljnije ću se pozabaviti time kako određeni mitovi o seksualnosti utiču na naš svakodnevni život.

U Trećem poglavlju bavim se detaljima u vezi s fizičkom stranom orgazma – na koji način pogađa seksualne organe, i ostale delove vašeg tela. Uključila sam i grafikone, kako biste se vi i vaš partner lakše orijentisali. Videćete da se muškarci i žene i u tome razlikuju. Uz ovu informaciju, vi i vaš partner imaćete više znanja i svesti o razlikama i sličnostima. Takođe, uključila sam i informacije o najnovijim lekovima koji utiču – pozitivno ili negativno – na seksualnost i sposobnost doživljavanja orgazma. Kao i uvek, uzela sam u obzir faktore kao što su godine starosti, zdravstveno stanje, i ono večno promenljivo emocionalno stanje koje utiče na sposobnost da uživete u seksu.

Seks je multidimenzionalno iskustvo: vezan je za telo

koliko i za um. Da li vam se ikad učinilo da telo želi da se prepusti, ali da mu um u tome smeta? U Četvrtom poglavlju bavim se psihičkom stranom orgazma. Kako stavovi, očekivanja ili strahovi staju na put zadovoljstvu? Pripadam onima koji bezrezervno veruju u stav koji vam dopušta da budete što je moguće slobodniji u traganju za što je moguće više zadovoljstva – na sve načine koji vam prijaju – pod uslovom da je bezbedno – što znači da koristite metode za sprečavanje neželjene trudnoće ili širenja bolesti. Ovo nije predlog da se po svaku cenu, hteli-ne hteli, otisnete u potragu za bilo čim, nego da jednostavno uklonite samonametnute barijere zadovoljstvu. Već to, samo po sebi, može da bude moćna sila. Seks, naročito orgazmi, mogu da vas učine vitalnim, podstaknu unutrašnje samopouzdanje i daju vam više energije. Ako tu energiju podelite sa partnerom, neće biti granica vašoj intimnosti i zadovoljstvu! Zašto biste želeli da sprečite tako nešto?

Prirodno, srce i duša Velikog O su dva poglavlja koja sadrže najnovije informacije o tipovima i tehnikama orgazma za žene i muškarce. U Petom i Šestom poglavlju skidam poklopac s velikog rezervoara novih informacija koje tek treba da se nađu u javnosti. Opisujem informacije i položaje koji su najbolji za određene tipove orgazma, kao i načine prilagođavanja onoga što već znate.

Dva naredna poglavlja obuhvataju medicinska pitanja koja se odnose na orgazam (ili ono što mu stoji na putu) i sredstva koja pojačavaju čulno osećanje, kao i načine da doprete do zadovoljstva, među kojima su afrodizijaci, tehnike masaže i lubrikanti.

Ostavljajući najbolje za kraj, u Devetom poglavlju nudim neke ideje o tome kako da seksualno iskustvo sa

ljubavnikom ili ljubavnicom učinite više duhovnim iskustvom. Opisujem svoju verziju tanstre, dajući odabrane informacije iz najegzotičnijih i najasketskijih izvora. Saznaćete sve o drevnim istočnjačkim tehnikama za produžavanje erekcije, kontrolisanje ejakulacije i povećavanje trajanja i intenziteta orgazma. Da li ste zainteresovani da saznate i iskustva iz nekih drugih kultura?

Ova knjiga je za vas i vašeg partnera, da je koristite zajedno i da se, pre svega, zabavite. Prikupljene informacije su stvarne, tačne i namenjene proširivanju vaših vidika, golicanju radoznalosti tu su da vam otvore apetit. Uživajte!