

Pohvale za knjigo *Užitek po tvoje*

Izbrana med 5 najboljših znanstvenih in tehnoloških knjig
po izboru bralcev na *Goodreads*

Izbrana na BuzzFeed kot ena od 17 stvari, ki so ljudem spremenila
spolno življenje v 2015 (članek *17 Things that Changed Our Sex Lives in 2015*)

Najboljša knjiga leta 2015 na Book Riot, največji spletni platformi za knjige

Izbrana med 10 najboljših kvir in feminističnih knjig v reviji *Autostraddle*

Nagrada SSTAR *Consumer Book Award* 2017 za najboljšo
knjigo o spolnosti, namenjeno širši javnosti

»Tako dobre knjige o ženski seksualnosti še nisem prebrala. Popolnoma sem navdušena nad delom Nagoskijeve. ... Mislite, da veste, kako deluje ženska seksualnost? Jamčim, da ne veste. Vsaj ne, če niste prebrali te knjige. Vsekakor je odlično branje za študente, kot tudi za nadobudne srednješolce.«

Peggy Orenstein, avtorica knjige *Girls and Sex*

»Nisem še prebral tako dobre knjige o poželenju in o tem, zakaj nekateri pari preprosto opustijo spolnost. Izvedeli boste tudi, kaj storiti v zvezi s tem. *Užitek po tvoje* je obvezen vodnik za vse pare, ki želijo razumeti vzpone in padce v svojem spolnem življenju. Vsekakor jo preberite!«

dr. John Gottman, avtor knjige *The Seven Principles for Making Marriage Work*

»Emily Nagoski je napisala eno od najpomembnejših knjig o spolnosti, kar jih je na voljo ženskam (oziroma komurkoli). Je polna spoznanj, ki so hkrati osupljiva in izjemno uporabna. Knjiga je spoj izsledkov novih raziskav, teorij o seksualnosti ter pozitivnih informacij o spolnosti, ki jih niste pridobili pri spolni vzgoji (razen če ste pripadniki ločine unitaristov, Skandinavci ali ste imeli to srečo, da ste bili pri pouku dr. Nagoskijeve). Jamčim, da vam bo knjiga razširila obzorje in spremenila življenje.«

dr. Carol Queen, ustanoviteljica organizacije
Center for Sex & Culture

»Emily Nagoski je izjemno dragocena predavateljica v sklopu predavanj TED Talks, ta knjiga pa je mojstrovina s področja znanstvenega preučevanja spolnosti.«

Ian Kerner, spolni terapevt in avtor uspešnice *She Comes First*

»Knjiga razkriva skrivnosti seksa. Se želite poučiti o najnovejših ugotovitvah o ženskih genitalijah? Seveda se. Ta poučna knjiga, polna pozitivnih informacij o spolnosti, vam bo vlila moči na tem področju. Je spodbudna 'sopotnica' v postelji.«

Digitalna medijska platforma *Refinery 29*

»Številne knjige – pa tudi članki in strokovnjaki – trdijo, da vedo, kako preobraziti spolno življenje. Ta knjiga razkriva te skrivnosti. Seveda ne učinkuje tako hitro kot tableta, vendar njeni učinki trajajo bistveno dlje. Ne boste se naučili novih imenitnih potez med rjuhami – knjiga se vas bo dotaknila globoko, na ravni duše. Veste, gre za gradivo, ki res pomaga.«

Digitalna medijska platforma *Salon.com*

»Čudovit nov jezik, ki nam, ženskam (in našim ljubimcem), pomaga izraziti, kaj se dogaja.«

Digitalna medijska platforma *Huffington Post*

»Pretresla me je. Ko sem brala odlomek, pri katerem sem dojela – po vseh teh letih –, da z menoj pravzaprav ni nič narobe, sem zajokala. ... Želim si, da bi bila avtorica dejavno navzoča v mojem življenju in mi pomagala, da bi se prizemljila vsakič, ko bi za hip pozabila na nauke iz njene knjige.«

Spletna platforma *Book Riot*

»Knjiga Nagoskijeve si zasluži pohvale, saj smo redko priče spoju poljudne znanosti in nasvetov o samopomoči v spolnosti, rezultat pa ni nevzdržno kičast. ... Ta knjiga prinaša neizpodbitna dejstva o vznburjenju in poženju; prijetno in razumljivo branje.«

Britanski časopis *The Guardian*

EMILY NAGOSKI

UŽITEK PO TVOJE

Presenetljivi novi znanstveni dokazi,
ki bodo spremenili vaše
spolno življenje

Spremno besedo napisala
Špela Gornik



PRIMUS
izbrane knjige

Emily Nagoski
Užitek po tvoje
Zbirka Primula

NASLOV IZVIRNIKA
Come As You Are

Copyright © 2015, 2021 by Emily Nagoski. All rights reserved.
Za slovensko izdajo © Založba Primus, d.o.o., Brežice 2025.

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati ali prenašati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli elektronskimi ali mehanskimi sredstvi, vključno s fotokopiranjem, snemanjem ali s kakršnim koli sistemom shranjevanja in priklica informacij, brez pisnega dovoljenja založnika, razen v primeru kratkih navedkov, vključenih v kritiške članke ali kritike.

PREVEDEL Jernej Zoran
STROKOVNO PREGLEDALA Špela Gornik
LEKTORIRALA Andreja More
UREDILA Barbara Lipovšek
OBLIKOVAL Žiga Valetič
IZDALA IN ZALOŽILA Založba Primus (www.primus.si)
ZA ZALOŽBO Damjan Racman
TISK Digitalni tisk Primus
NAKLADA Tisk na zahtevo
Brežice, 2026

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana
613.88

NAGOSKI, Emily

Užitek po tvoje : presenetljivi novi znanstveni dokazi, ki bodo spremenili vaše spolno življenje / Emily Nagoski ; spremno besedo napisala Špela Gornik ; [prevedel Jernej Zoran]. - Brežice : Primus, 2026. - (Zbirka Primula)

Prevod dela: Come as you are

ISBN 978-961-7263-11-4
COBISS.SI-ID 261603075

Mojim študentkam

Vsebina

<i>Spremna beseda k slovenski izdaji</i>	11
--	-----------

Uvod: Da, normalni ste	15
-------------------------------------	-----------

Resnična zgodba o spolnosti

Kako je urejena ta knjiga

Nekaj opomb

Če menite, da je z vami nekaj narobe, oziroma poznate nekoga,
ki se počuti tako

Prvi del: O temeljih (pa še čem)

1. Anatomija: Vsaka ženska je drugačna	27
---	-----------

Začetek

Ščegetavček in nič drugega

Spoznajte svoj ščegetavček

Ustnice, tako velike kot majhne

Resnice o deviški kožici

Pogovorimo se o izrazih

Lepljivi deli

Medspolni deli

Zakaj je to pomembno

Spremenite svoj pogled

Boljša prispodoba

Kaj *je*, ne, kaj *pomeni*

2. Model dvojnega nadzora: Vaša seksualna osebnost	51
---	-----------

Uporabite, kar vas vznburja, in odstranite, kar vas ne

Vaš spolni značaj

Kaj pomeni »srednje«

Pri dekletih je drugače ... včasih

Kaj vas vznburja?

Lahko spremenite svoje možgane?

3. Kontekst: Del možganov, zadolžen za čustvovanje 75

Občutenje v kontekstu
Seks, podgane in rokenrol
Všečnost, hotenje in učenje
Na silo ne gre
Je kaj narobe z menoj? (Odgovor: ne)

Drugi del: Spolnost v kontekstu

4. Čustveni kontekst: Spolnost v opičjih možganih 113

Krog stresnega odzivanja: boj, beg in otrplost
Stres in spolnost
Nečuteča družba → nesklenjeni krogi stresnega odzivanja
Sklenite krog!
Ko spolnost postane lev
Spolnost in oseba, ki je preživela travmo
Izvor ljubezni
Zaljubljenost z vidika znanosti
Navezanost in spolnost: temna plat
Navezanost in spolnost: spolnost, ki poglobi zaplet
Slog navezanosti
Obvladovanje navezovanja: čustva kot speči jež
Preživetje »plemena«
Voda življenja

5. Družbeni kontekst: pozitivno spolno življenje v spolno negativnem svetu 151

Tri sporočila
Lepi ste
Samokritika = stres = zmanjšan spolni užitek
Zdravje ne glede na kilograme
»Umazano«
Ne zgražajmo se nad nečim, kar nekomu prija
Kako okrečiti to, kar vam prija ... z znanostjo!
Prvi del: Sočutje do sebe
Kako okrečiti to, kar vam prija ... z znanostjo!
Drugi del: Kognitivna disonanca

Kako okrepiti to, kar vam prija ... z znanostjo!

Tretji del: Izpostavljenost medijem

Bodite to, kar ste

Tretji del: Spolnost v praksi

6. Vzburjenje: navlaženost nič ne pove 185

Merjenje in opredelitev neskladnosti

Vsi deli enaki, a urejeni drugače: »To je restavracija«

Neskladnost drugih čustev

Prva napaka, povezana z navlaženostjo:

genitalni odziv = poželenje

Druga napaka, povezana z navlaženostjo: genitalni odziv = užitek

Tretja napaka, povezana z navlaženostjo: neskladnost je težava

»Srček ... Neskladna sem!«

7. Poželenje: spontano, odzivno in veličastno 211

Poželenje = užitek v kontekstu

Dobra novica! Najbrž niso krivi vaši hormoni

Še ena dobra novica! Kriva ni niti monogamija

»Zakaj ne morem preprosto vzeti tablete?«

Mogoče je kriva dinamika lovljenja

»Spolnost, po kateri je vredno hrepeneti«

Partnerja povabite na svoj vrtiček

Četrty del: Ekstaza za vsakogar

8. Orgazem: Užitek je merilo 239

Neskladnost – tokrat pri orgazmu!

Orgazem je pri vsakomer drugačen

Vsi deli enaki ...

Z vašo nožnico v nobenem primeru ni nič narobe

Težava z orgazmom

Neučakane male opazovalke

Ekstatičen orgazem: kot jata stel!

Tabletka za jato?
Poletite proti ekstazi

9. Vzljubite, kar je resnično: najboljši spolno pozitiven kontekst 265

Zakaj samozavest ni dovolj
Prvi korak: vaša občutja so vedno resnična
Zemljevid in teren: orodje za preverjanje resničnosti
Drugi korak: Zahtevni del (o nepresojanju)
Nepresojanje 1: »Brez pravega razloga«
Nepresojanje 2: Odpravljanje travm
Nepresojanje 3: Bolečina
Nepresojanje 4: Užitek
Nepresojanje 5: Opustite razmišljanje v slogu »morala bi«
»Normalno počutje«

Sklep: Skrivna sestavina ste vi 295

Zakaj sem napisala to knjigo
Kje najti več odgovorov

Zahvale	299
Dodatek 1: Terapevtsko samozadovoljevanje	301
Dodatek 2: Podaljšan orgazem	305
Opombe	309
Viri	325
O avtorici	345

ŠPELA GORNIK

Spremna beseda k slovenski izdaji

Ko sem izvedela, da bo knjiga Emily Nagoski *Come As You Are* (v slovenskem prevodu *Užitek po tvoje*) prevedena v slovenščino, sem bila navdušena. Že samo dejstvo, da bo ta znanstveno utemeljena, iskrena in osvobajajoča knjiga dostopna širšemu občinstvu, je razlog za iskreno veselje vseh, ki nas zanima razumevanje ženske spolnosti brez predsodkov, stereotipov in zastarelih mitov. Ženska spolnost je bila v zahodni znanosti in medicini dolgo obravnavana kot nekakšna »okvarjena« različica moške. Ta pogled ni bil zgolj produkt znanstvenih zmot, temveč odsev širših kulturnih in ideoloških prepričanj, ki žensko telo in željo postavljajo v drugotno, podrejeno kategorijo. Ameriški seksolog in zgodovinar Thomas Laqueur je v svojih raziskavah podrobno pokazal, kako je zahodna medicina stoletja razumela spolnost skozi prizmo moške norme, kar je povzročilo, da je teorija ženske seksualnosti ostajala močno poenostavljena.

V tem kontekstu Emily Nagoski v knjigi *Užitek po tvoje* ponuja osvobajajočo in znanstveno utemeljeno perspektivo, ki žensko spolnost končno obravnava kot avtonomno, kompleksno in raznoliko, ne zgolj kot odsev moške norme. Prvič sem jo prebirala ob njenem izidu v izvirniku pred natančno desetimi leti in počaščena sem, da jo imam med prvimi priložnost brati tudi v slovenskem jeziku. V teh desetih letih se je tudi v mojem dojemanju spolnosti marsikaj spremenilo, zato še toliko bolj cenim pionirske uvide Emily Nagoski. Kot prva je namreč jasno poudarila razliko med spontanim in odzivnim poželenjem, kar so kasneje v svojih delih povzemali številni seksologi in spolni terapevti, med njimi dr. Ian Kerner. Nagoski s tem razkriva, kako kompleksna in raznolika je ženska spolna izkušnja, ter odpira prostor za razumevanje spolnosti kot nečesa, kar presega toge modele in tradicionalne predsodke.

Razlika med spontanim in odzivnim poželenjem predstavlja ključni uvid za razumevanje, da ženska spolnost ni nujno »spontana«, kot pogosto sugerira popularna kultura, temveč se pogosto prebudi kot odgovor na stimulacijo, čustveno stanje ali okolje. S tem bralke in bralci dobimo možnost, da prepoznamo in sprejmemo svoje lastne izkušnje, brez občutka, da je nekaj narobe, če se naše spolno življenje ne ujema s pričakovanji hiperseksualizirane družbe.

Ena od ključnih vrednosti knjige *Užitek po tvoje* je njena zmožnost, da kompleksne znanstvene ugotovitve predstavi razumljivo in dostopno. Emily Nagoski nam pomaga razumeti, da ženska spolnost ni linearna ali enotna, temveč je tesno povezana z razmerjem med telesom, umom in čustvi posameznice. Poudarja, kako pomemben vpliv ima na spolnost stres: kronični stres lahko močno zmanjša spolno željo, kar pa ne pomeni, da je s posameznico kaj narobe, temveč gre za naraven fiziološki odziv telesa, ki energijo preusmerja v preživetje. Hkrati poudarja pomen čustvene varnosti, intimnosti in čustvenih povezav, ki omogočajo, da se poželenje in spolna odzivnost razvijata v polni meri.

Emily Nagoski spolnost pogosto primerja z vrtnarjenjem; dehteči vrt je treba negovati, zalivati in mu namenjati pozornost, da lahko zacveti v vsej svoji raznolikosti in polnosti. Vsak cvet, vsak vonj in vsak trenutek prispeva k polnosti izkušnje. Ta metafora je izjemno močna, saj nagovarja tako fizične, čustvene kot psihološke vidike spolnosti; vsak posamezen »cvet« predstavlja trenutek intimnosti, želje ali čustvene povezave, ki ga je treba ceniti in negovati.

Knjiga nas spominja, da so čustva, skrb in odnosi ključni za razumevanje ženskega doživljanja sveta. Avtorica poudarja, da spolnost ni izoliran fizični proces, temveč je ves čas prepletena s čustvenimi in medosebnimi povezavami, kjer empatija, intimnost in občutek varnosti igrajo enako pomembno vlogo kot hormoni ali fiziološki odzivi. Ta perspektiva opozarja, da sta etika skrbi in čustvena povezanost temeljni za razumevanje ženskega doživljanja in odločanja. Nagoski s tem odpira prostor, da spolnost razumemo kot izkušnjo, ki je pristna in individualna, hkrati pa globoko povezana z našimi življenjskimi odnosi in čustvenim okoljem.

Emily Nagoski s svojo knjigo ne ponuja zgolj informacij; ponuja oporo, razumevanje in perspektivo, ki je bila dolgo prezrta in zanemarjena.

Užitek po tvoje nas uči, da je vsak spolni odziv, vsaka želja in vsaka izkušnja legitimna, če je razumljena v svojem kontekstu. Knjiga odpira prostor za samosprejemanje, radovednost in sočutje do sebe ter drugih, kar je temelj za bolj polno, zadovoljno in avtentično spolno življenje. Zato je prevod te knjige v slovenščino neprecenljiv prispevek, ne le k razumevanju spolnosti, temveč k širši kulturi spoštovanja, razumevanja in radosti, ki jo lahko spolnost prinese partnerskim odnosom.

Kot spolna in relacijska partnerska terapevtka pogosto opažam, kako dragocene so takšne knjige za posameznice in pare. Omogočajo razumevanje, samosprejemanje in sočutje, kar neposredno podpira bolj polno in zadovoljno spolno življenje. Hkrati pa se zavedam zeitgeista, v katerem živimo: spolno opolnomočenje se pogosto napačno trži kot produkt, kot nekaj, kar je mogoče kupiti ali doseči z intenzivnostjo in dostopom, namesto da bi izhajalo iz vzpostavljanja resnične intimnosti. Kot vidimo v sodobnih razpravah o digitalnih platformah za odrasle, transakcijsko ustvarjanje intimnosti ne omogoča prave povezanosti; simulira in spodbuja jo, hkrati pa odstrani vzajemnost, ranljivost in medsebojno zaupanje. To je opolnomočenje, ki ga je mogoče »kupiti«, a ne izhaja iz lastnega avtonomnega, telesnega in čustvenega doživljanja.

Resnično opolnomočenje, o katerem uči tudi Emily Nagoski, ni v tem, da postavimo svojo podobo in razpoložljivost na ogled, temveč v vzpostavljanju zavestne, pristne intimnosti, v medsebojnem zaupanju in čustveni povezanosti, ki posameznicam in parom omogoča, da doživljajo spolnost kot vir zadovoljstva, povezanosti in prave avtonomije, intimnost, ki ne izhaja iz strahu, potrebe po potrditvi ali transakcije, temveč iz resnične prisotnosti in povezanosti.

U V O D

Da, normalni ste

Ce predavaš o spolnosti, to pomeni, da te ljudje vprašajo marsikaj. Zgodilo se je že, da sem stala v jedilnici na fakulteti s pladnjem, polnim hrane, v rokah, ter odgovarjala na vprašanja o orgazmu. Na strokovnih srečanjih so me ustavljali v hotelskih preddverjih in me spraševali o vibratorjih. Nekoč sem sedela na klopci v parku in na telefonu brala objave na družbenih omrežjih, ko me je neznanka povprašala o svojih asimetričnih genitalijah. Od študentk, prijateljev, njihovih prijateljev in popolnih neznancev prejemam elektronska sporočila o poželenju, spolnem vznburjenju, spolnih užitkih, bolečinah pri spolnosti, orgazmu, fetiših, fantazijah, telesnih tekočinah, in še bi lahko naštevala.

Navajam nekaj primerov takšnih vprašanj.

- *Ko da pobudo partner, sem za, vendar se zdi, da mi na kraj pameti ne pade, da bi pobudo kdaj dala sama. Zakaj je tako?*
- *Moj fant je rekel: »Nisi pripravljena, saj si še suha.« Ampak bila sem popolnoma pripravljena. Zakaj torej nisem bila navlažena?*
- *Brala sem o ženskah, ki ne morejo uživati v spolnosti, ker se ves čas obremenjujejo s svojimi telesi. Takšna sem tudi jaz. Kako lahko preprečim takšno razmišljanje?*
- *Brala sem o ženskah, ki si v zvezi čez čas ne želijo več spolnosti, čeprav še vedno ljubijo partnerja. Takšna sem tudi jaz. Kaj naj storim, da si bom spet želela spolnosti s partnerjem?*
- *Je možno, da sem se med orgazmom polulala?*
- *Je možno, da sploh še nisem doživela orgazma?*

Vsa ta vprašanja bi lahko strnili v eno:

Sem normalna?

(Odgovor je skoraj vedno: Da.)

Ta knjiga je zbirka odgovorov. Gre za odgovore, ki so spremenili življenja žensk, odgovore, ki temeljijo na najpomembnejših znanstvenih dognanjih, pa tudi na osebnih zgodbah žensk, ki so poglobile razumevanje spolnosti in tako spremenile odnos do svojega telesa. Te ženske so moje junakinje, in upam, da vam bom s temi pripovedmi vlila moči, da se boste podali po svoji poti ter izkoristili svoj izjemni in enkratni potencial v spolnosti.

Resnična zgodba o spolnosti

Kako to, da imamo vsi še vedno toliko vprašanj o spolnosti, ko pa je bilo o njej napisanih toliko knjig, obenem pa imamo ogromno podcastov, televizijskih oddaj, člankov v revijah in radijskih pogovorov o tej temi?

Hja. Neprijetna resnica je, da nam lažejo – ne namerno in po nikogaršnji krivdi, vseeno pa se to dogaja. Podali so nam napačno zgodbo.

Zahodnjaška znanost, tudi medicinska, je žensko spolnost izjemno dolgo pojmovala kot okrnjeno različico moške – bila naj bi enaka, le ne tako dobra.

Tako so, recimo, preprosto domnevali, da bi morale tudi ženske doživljati orgazme med spolnimi odnosi, ker jih moški doživljajo, ko je penis v nožnici, in če jih ne, je tako zato, ker je nekaj narobe z ženskami.

V resnici med spolnim odnosom doživi orgazem približno četrtnina žensk. Preostale tri četrtine ga med občevanjem doživijo včasih, redko ali *nikoli*, pa so vse zdrave in normalne. Ženska lahko doživi vrhunec na številne druge načine – z ročnim draženjem, med oralnim seksom, z uporabo vibratorja, s stimulacijo dojk, med sesanjem prstov na nogi, na najrazličnejše načine –, med samim spolnim odnosom pa ne. To je normalno.

Ker moško spolovilo sledi vedenju lastnika – če je ta vznburjen, je penis nabrekel –, so preprosto domnevali tudi, da naj bi ženske genitalije zrcalile čustvene odzive žensk.

Pri nekaterih ženskah se to dogaja, pri številnih pa ne. Ženska je lahko popolnoma normalna in zdrava, pa doživlja neskladnost na področju

vzburjenosti, ko se stanje njenih genitalij (vlažnost ali suhost) nemara ne ujema z dogajanjem v njeni glavi (ali je vzbunjena ali ne).

Ker moški doživljajo spontano, nenadno željo po spolnosti, so domnevali, da je tako tudi z ženskami.

Ponovno se je izkazalo, da to drži le pri nekaterih, ne pa vseh. Ženska je lahko popolnoma normalna in zdrava, pa si nikoli samodejno ne zaželi spolnosti. Lahko doživlja »odzivno« poželenje – spolnosti si zaželi le v izjemno erotičnem kontekstu.

Resnica je ta, da se ženske in moški razlikujejo.

Ampak kako? Tako ženske kot moški doživljajo orgazme, imajo poželenje, se vzbujajo. Tudi moški lahko izkusijo odzivno poželenje, neskladje na področju vzburjenosti, in ne doživijo orgazma med penetracijo. Tako ženske kot moški se lahko zaljubijo, fantazirajo, se samozadovoljujejo, so zbegani glede spolnosti in doživljajo ekstatični užitek. Tako iz žensk kot iz moških lahko mezijo tekočine, oboji se lahko podajo na prepovedane poti seksualne domišljije. Oboji so lahko deležni nepričakovanih in osupljivih možnosti seksa na slehernem življenjskem področju – in se soočijo z nepričakovanimi in osupljivimi pripetljaji, ko spolnosti včasih pač ni.

Se torej ženske in moški res tako zelo razlikujejo?

Težava je v tem, da smo naučeni razmišljati o spolnosti z vidika vedenja, ne pa bioloških, psiholoških in družbenih procesov, ki ga izzovejo. Razmišljamo o delovanju svojega telesa – o pretakanju krvi, genitalnih izločkih in frekvenci srčnega utripa. Razmišljamo o svojem družbenem ravnanju – kaj počnemo v postelji, s kom in kako pogosto. Številne knjige o spolnosti se osredotočajo na te stvari; navajajo, kolikokrat na teden ima povprečen par spolne odnose, ali pa svetujejo, kako doživeti orgazem. Seveda te knjige lahko pomagajo.

Če pa želite resnično *razumeti* človeško spolnost, zgolj preučevanje vedenja ni dovolj. Če skušate razumeti spolnost tako, da preučujete vedenje, ste kot človek, ki se trudi doumeti ljubezen, ko zre v poročni portret para ... in njune ločitvene dokumente. Če znamo opisati, *kaj* se je zgodilo – par se je poročil, nato pa ločil –, ne pridemo daleč. Zanima nas, *zakaj* in *kako* se je to zgodilo. Je ljubezen med partnerjema po poroki izzvenela in sta se zato ločila? Morda sploh nista bila zaljubljena, ampak sta bila prisiljena v poroko, po ločitvi pa sta bila končno svobodna? Brez trdnih dokazov lahko samo ugibamo.

Do nedavnega smo na področju spolnosti počeli prav to – pretežno smo ugibali. Vendar smo na prelomni točki, ko gre za znanstven pogled na spolnost, kajti po desetletjih opisovanja, *kaj se dogaja* med človeškim spolnim odzivanjem, končno postaja jasno, *zakaj* in *kako* se to dogaja – v mislih imam proces, ki omogoča takšno vedenje.

V zadnjem desetletju dvajsetega stoletja sta raziskovalca Erick Janssen in John Bancroft iz ustanove Kinsey Institute for Research in Sex, Gender and Reproduction razvila model človekovega spolnega odzivanja, ki omogoča pravo razumevanje spolnosti. Po njunem »modelu dvojnega nadzora« mehanizem spolnega odzivanja v naših možganih tvori dve univerzalni komponenti – pospeševalnik in zaviralec spolnosti. Odzivata se na širok spekter spolnih dražljajev – vključno z občutji v genitalijah, vidno stimulacijo in čustvenim kontekstom. Občutljivost vsake komponente je pri vsakomer drugačna.

Rezultat je ta, da so spolno vznburjenje, poželenje in orgazem skoraj univerzalne izkušnje, kdaj in kako jih doživljamo, pa je v veliki meri odvisno od »zaviralca« in »pospeševalnika«, pa tudi od vrste stimulacije.

To je mehanizem, ki »napaja« vedenje – razkriva, kako se vedemo in zakaj. In to je temelj te knjige: vsi smo sestavljeni iz enakih delov, a pri vsakomer so unikatni in se lahko v življenju spremenijo.

Ni boljših ali slabših ustrojev in ni boljših ali slabših življenjskih obdobj; so samo različni. Jablana je lahko zdrava, ne glede na to, katere sorte je – čeprav lahko ena sorta potrebuje nenehno neposredno sončno svetlobo, drugi pa ustreza tudi malce sence. Jablana je lahko zdrava, ne glede na to, ali gre za seme, sadiko, drevo, ki raste, drevo na koncu rastne dobe, pa tudi takrat, ko je konec poletja polna sadežev. A v vsakem obdobju ima drugačne potrebe.

Tudi vi ste zdravi in normalni na začetku svojega spolnega razvoja, ko rastete, in ko samozavestno uživate v svojem telesu. Zdravi ste, kadar potrebujete veliko sonca, pa tudi, kadar želite ždeti v senci. Tako pač je. Vsi smo enaki. Vsi smo drugačni. Vsi smo normalni.