

Съдържание

Предговор към българското издание	11
УВОД	15
Да обичаш пениса си?!	15
Защо написах тази книга	16
Какво те очаква	18
Упражненията	19
За стила на книгата	21
 ПЕНИСЪТ КАТО БОЛНА ТЕМА	 22
Как създаваш проблема си?	23
Тазът	25
Костите на таза	26
Мускулите на таза	36
Тазът в движение	43
Напрежението и стойката на тялото	52
Вниманието	64
Първа равносметка	67

ПЕНИСЪТ КАТО ИЗТОЧНИК НА УДОВОЛСТВИЕ 70

Как един мъж става мъж?	71
От женското царство към света на мъжете	73
Стратегия на отричане 1: Мъжът обезценява всичко женско	75
Стратегия на отричане 2: Мъжът обезценява всичко мъжко	76
Мъже на кръстопът: Смесени форми на двете стратегии	77
Как мъжете се учат на секс?	80
Аз и той	80
Начини на възбуда	84
Връзки	98
Потребности: Защо правиш секс?	100
Източници на страст и страстоубийци	103
Сексуалното желание	105
Убежденията: Митове за секса	107

ЛЮБОВ КЪМ ПЕНИСА! 112

Личен пенис-проект	114
Сексуална карта	115
Тялото	115
Чувствата	117
Мислите	118
Компас за развитието	119
Осите на сексуалността	121
Пенис-проект 1: Той не иска (липса на желание)	125
Нямаш абсолютно никакво желание	125
Имаш желание за мастурбация, но не и за секс с партньор	131

Не изпитваш желание към партньора си	138
Иска ти се нежност и близост, но не желаеш да стигаш до сексуална възбуда	142
Пенис-проект 2: Имаш повече желание, отколкото би искал (натрапчива сексуалност)	148
Обсесивна (натрапчива) консумация на порнография	151
Обсесивна (натрапчива) потребност да изневеряваш	160
Пенис проект 3: Темата Оргазъм (проблеми с оргазма)	164
Преждевременно свършване(ejaculatio praecox)	165
Не можеш да свършиш (аноргазмия, анеякуляция)	171
Пенис-проект 4: Той отказва (еректилна дисфункция)	175
Как мъжът развива еректилна дисфункция?	180
Възможни решения: Направи отново пениса си страхотен!	182
Упражнения за двойки	185
Когато вече наистина нищо не става	190
Пенис проект 5: Прекалено е къс!	197
ИЗКУСТВОТО ДА ОБИЧАШ ПЕНИСА СИ	200
Контекстът на книгата	204
Съвети и информация	206
БЛАГОДАРНОСТИ	211

Предговор към българското издание

Errigo ergo sum – *Имам ерекция, значи съм... мъж*. За повечето мъже ерекцията е нещо като удостоверение за мъжественост, идентификатор за усещането, че е по мъжки силен и способен не само да се възпроизвежда, но и да ощастливява, да удовлетворява друг човек (а понякога и да го доминира). Тя е основна предпоставка за половия акт и чрез него – за осъществяване на интимна близост.

Още от най-ранно детство мъжете свързват пениса и възбуждана му с различни, понякога противоречиви чувства и усещания. Възмъжаването и възприятието на мъжествеността са емоционални процеси, а ерекцията е състояние, изпълнено със значимост и символика.

Вероятно сте чували донякъде стъписващия, но все пак доброжелателен, предимно *чичовски* поздрав към малките момченца: *Расте ли пишката?* Някои ще го свържат веднага с крилатата фраза от филма *Капитан Петко войвода*, други ще си спомнят негови варианти, типични за този или онзи край на България. Странно ли е, или нормално да чуеш това? Какво всъщност означава изразът и по какъв начин обединява възрастта, пола, процеса на възмъжаване и социалната среда... Как звучи за майката, за бащата; какво предизвиква у сина? Какво прави с теб, момчето; какво изпитваш и по какъв начин се отразява на тялото ти? Не изпитваш нищо? Или напротив? Как **то**, тялото, реагира на възприетото отвън – къде, на кое място в тялото си усещаш нещото, нищото или пък срама, гнева, гордостта, които ти причини тези думи? Странни въпроси, а може и да ти се струват глупави.

– Никога не съм се замислял! – ще реагират повечето.

Отговор, който ние, сексолозите, често чуваме, задавайки чудатите си въпроси. Неслучайно Михаел Стенч озаглавява книгата си точно по този необичаен начин: *Става ли?* – един от безкрайната

поредица колкото двузначни, толкова и логични въпроси, които клиентите ни може би никога не са си задавали открито и отговорите на които често са толкова трудни.

Как мъжът става мъж и какво общо има мъжествеността с пениса му? Какво е мъжественост? Какво точно се случва с тялото и психиката, за да възникне сексуален проблем? Как да накараш пениса си *да те слуша*? Защо е важна мастурбацията? Каква роля играе порнографията? Как да приемеш големината на пениса си за факт? *Нормален ли съм?*

Това е само част от темите, които Михаел Стенч разглежда в книгата. Книгата представлява своеобразен дневник на практиката му като дългогодишен сексолог и сексуален терапевт. Наред с това той е и преподавател, автор, лектор и председател на Международния институт *Сексокорпорел* (iSi Institute Sexocorporel International) в Цюрих. Използва метода *Сексокорпорел* като основа в терапевтичната си работа и е един от първите специалисти, които го описват систематично. Създава специализираното научно издание за терапевти *Сексуална терапия, ориентирана към втелесяването* (Embodimentorientierte Sexualtherapie) и пише настоящата книга *Става ли?* (Klappt's?) за по-широка публика. Така задоволява интереса не само на колегите си, но и на много обикновени мъже да се запознаят и да се отъждествят с този фокусиран върху тялото поглед върху сексуалността.

Какво представлява методът *Сексокорпорел*?

Разработен от канадчеца Жан-Ив Дежарден, това е холистичен подход към разбирането на човешката сексуалност, който обединява физически, емоционални и когнитивни аспекти. Съзателят му е интересна и пъстра личност – има професура по сакрална музика, магистърски степени по теология и психология, докторска титла по криминалистика, но истинската му страст е клиничната сексология, на която посвещава повече от 40 години от живота си. За него сексологията е наука, заслужаваща специално внимание, поради което в продължение на години планира и още през 1968 г. реализира една от своите мечти: заедно с Клод Крепо основава Департамент по сексология в Университета на Квебек в Монреал (UQAM), действащ и досега. Тук е и люлката на *Сексокорпорел*, който в следващите десетилетия доказва ефективността си и намира все по-широко приложение в терапиите на сексолози в Канада и Европа. Методът

се преподава в специализирани институти, като допреди няколко години това беше единственият път за разпространението му.

Наред с изследването на личностната сексуално-психологична карта методът включва и физически упражнения, насочени към подобряване на телесната осъзнатост и свързване със собствено-то тяло. Фокусирани върху дишането, контрола на мускулите и движението на таза, целта им е да се засили чувствителността към сексуалните усещания и да се научат техниките за релаксация и контрол, което да подпомогне както личното удоволствие, така и разрешаването на сексуални проблеми. Терапевтите работят върху интеграцията на физическите аспекти в цялостния сексуален опит.

Темата *Втелесяване* (ембодимент) е важен аспект на *Сексокорпорел* и разглежда сексуалността като неразривно свързана с физическото тяло и неговите усещания. Подходът се фокусира върху тялото като основен инструмент за осъзнаване и изразяване на сексуалността, което го прави изключително добре приложим в терапевтичната работа с клиенти.

Специалната заслуга на автора Михаел Стенч е, че с печатните си издания (включително и настоящата книга) създава възможността методът да стане достояние на всеки.

Нека за яснота разграничим по същество професиите, свързани със сексуалното развитие и здраве в съвременното общество и култура:

Сексолозите са специалисти, изучаващи и изследващи човешката сексуалност. Дейността им включва консултации, диагностика и научна работа за подобряване и поддържане на сексуалното здраве, както и откриване на сексуалната идентичност.

Сексуалните терапевти са квалифицирани специалисти, които използват психологически и други подходи за лечение на сексуални проблеми и дисфункции. Помагат на индивиди и двойки да подобрят интимните си отношения и да разрешат конфликти, свързани със сексуалността и динамиката в двойката.

Секс коучът фокусира работата си върху конкретна подкрепа за постигане на точно определени цели в сексуалния живот, предоставяйки практически насоки и съвети за по-добро вникване в личната сексуалност и усвояване на сексуалната комуникация.

Сексуалният бодиуъркър (sexual bodyworker) работи основно с тялото на клиента; използва техники като масажи, докосване и соматична терапия, придружавайки индивида в процеса за свързване със собственото му тяло, за освобождаване от физически или емоционални блокади, свързани със сексуалността.

Сексуалните педагози от своя страна посвещават работата си на сексуалната просвета и обучението на пограстващите, що се отнася до превенция, здраве и клинична практика.

Тези професии формират основата на съвременната грижа за сексуалното здраве.

Да преведа книгата на Михаел, за мен беше колкото чест, толкова и предизвикателство и означаваше не само да съчетая професиите си на преводач и сексолог в едно, но и да поставя под въпрос съвместимостта на разбиранията за сексуалност на две култури. Съпоставяйки игри на думи, идиоми и специфични сравнения на сексуална тематика в двата езика, се натъкнах на необятно поле за размисъл относно ролята на обществото, културата и историческото минало при индивидуалното израстване на човека като сексуална личност.

Специална благодарност дължа на Цюрихския институт *Сексокорпорел* за подкрепата, на автора Михаел Стенч за ентусиазма и желанието му да види книгата си, издадена на български език, а също и на немското издателство за предоставените права.

Саша Найденова

магистър сексолог, сертифициран психологичен консултант

Да обичаш пениса си?!

Нужно ли е мъжете да обичат пениса си? Не, разбира се, не е задължително. Но си заслужава! Които се научи да обича пениса си, и то не само по време на секс и любов, а и в ежедневието, ще се научи как да развива и да обича своята лична сексуалност и еротика. Ще се почувства по-завършен. Ще се усети като мъж.

Пътят дотам не е лесен, но пък е известно, че търсачите на съкровища винаги се сблъскат с куп предизвикателства. Важното е да се прекрачи отвъд прага на сенките от миналото, да се отхвърлят заучените образци на мислене, възприятие и поведение и да се изпита една дълбоко вкоренена субективна увереност в собствената сила.

Да обичаш пениса си, означава да обичаш себе си. Това не е онази съетна любов към себе си, която не ти позволява да погледнеш към другите. Тази специална любов означава да намериш стабилен баланс между разума със способността му да мисли, сърцето със способността му да обича и (сега добавяме) пениса със способността му да желае, да прониква и да изпитва удоволствие.

Да обичаш пениса, си означава да обичаш себе си.

В кабинета ми идват за консултации много мъже с въпросителни относно пениса си – предпочитам да заменя понятието *проблем* с *проект* – пенис-проекти. Официалните наименования на някои от по-разпространените сексуални дисфункции са например: проблеми с ерекцията, преждевременен оргазъм, липса на оргазъм, нежелание за секс или пристрастяване към гледане на порнография. Каквито и разлики да има в проблемите им, тези мъже имат нещо общо помежду си: отношението им към пениса е като към дефектен инструмент!

Описват го като: *онази работа, малкия, дебелия, късия или дългия*; указват се за него: *Не ме слуша, Прави каквото си иска, Не работи.*

Когато питам мъжете:

– Как правиш секс? Как мастурбираш? Как е с партньора ти?

Отговорът обикновено е:

– Ами как?! Нормално.

Практикувам професията си от доста време. Първото нещо, от което се отучих, беше да съм сигурен какво точно означава *нормален секс*. Затова питам клиентите конкретно:

–Как точно? Какво правиш с таза си, какво правиш с пениса си? Как гишаш, накъде е насочено вниманието ти?

Най-честият отговор е:

– Нямам представа! Никога не съм обръщал внимание!

Точно за това става въпрос в тази книга.

Как използваш пениса си? Като инструмент? Като средство за постигане на някаква цел? Или като една много специална част от тялото си, заслужаваща особено внимание и уважение?

Пенисите са умни и чувствителни момчета. За мъжете би било

добре да превърнат своята *най-важна част* в скъп приятел, да поддържат това приятелство и да се грижат за него.*

*Пенисите са умни
и чувствителни момчета.*

Защо написах тази книга

Отговорът всъщност е прост. Клиентите ми често питат къде могат да прочетат всичко, което обсъждаме и правим по време на сеансите: Има ли някаква литература; упражненията описани ли са някъде? Досега ми се налагаше да отговарям:

– Не! Точно в този си вид упражненията не са публикувани никъде.

Разбира се, издадени са голямо количество добри книги, написани от мъже за мъже. Но в тях не присъства това, което е важно точно за мен в работата ми с мъжете: да развият усет за собственото тяло. Защото, да имаш усещане за тялото си, означава да знаеш какво ти, мъжът, искаш и какво не. Това означава също да знаеш кой си ти в ролята си на мъж!

* Изразът *Das beste Stück* с буквален превод *най-добрата част* е нарицателно за пенис. – Бел. прев.

Ако притежаваш този усет за собствената си мъжественост, ще ти е много по-лесно да изречеш и да реализираш своите желания и потребности – да бъдеш потентен в смисъла на (въз)действащ.

Книгата, която написах, е точно на тази тема. Не я наричам *наръчник*. Не обичам наръчници, защото в тях ни съветват, че непрестанно трябва да работим върху това или да постигаме онова, след което ще

Да имаш усещане за тялото, си означава да знаеш какво е да си мъж.

ни бъде много по-добре. Четем множество ценни съвети, тренировъчни планове, поддръжки на надежда, мотивации и убедителни методи. И ако накрая все пак се провалим, защото нямаме времето, желанието, дисциплината или силата да понесем неуспеха, ни остава едно блудкаво чувство от сорта: *Нещо не ми е наред*.

Ето защо реших да напиша по-скоро книга с упражнения! Признавам, че тя все пак е един вид ръководство и като всички тях си има граници. Няма начин всяко ръководство да е подходящо за всеки. Като при готварството. Нито една готварска книга не съдържа само подходящи рецепти, които биха се усладили винаги и на всеки. Някои от рецептите ще променим, други ще оставим както са, на трети изобщо няма да обърнем внимание.

Настоящата книга НЕ Е учебник за *истински* секс. Тя е помощник, който ще те подкрепи в начинанието да опознаеш себе си и да разбереш как правиш секс. Наред с това тук ще откриеш нови идеи и допълнителни възможности, с които разполагаш.

Подходът ми тук е същият като в работата ми с клиенти – първо искам да разбере какво точно става, и то съвсем конкретно. За да може *проблемът* да се реши, обсъждаме как се е стигнало дотам, кои фактори са го позволили, защо е трябвало да се стигне дотам. Често пъти се оказва, че т.нар. *проблем* всъщност е решение на нещо съвсем различно.

Какво те очаква

Предварително предупреждение: тук няма да откриеш инструкции за по-силна ерекция, по-дълга издръжливост или за космически оргазми. Не са описани и техники как стопроцентово да накараш жена (или мъж) да *свърши*, как да ги доведеш до оргазъм или да ги направиш сексуално зависими. Ако търсиш такива съвети, по-добре подари книгата на някого. Тя няма да те научи *как да чукаш по-добре*, а ще отговори на въпроса как да развиеш своята мъжка еротика.

Идеята не е как да чукаш по-добре, а какво представляваш като еротичен мъж.

Тук става дума за теб: какво представляваш ти като еротичен мъж и как преминаваш като такъв през живота си.

Книгата има три основни раздела.

Първата част е посветена на праматичния въпрос *Как?* Как изглежда проблемът ти в момента на действие? Какви са конкретните действия, които извършваш в момента на случване и които водят до нещото, което наричаш *проблем*. Точно тези действия изследваме тук. Не търсим причините, а анализираме механизма, който те е довел до това да си култивираш *проблем* с пениса.

Втората част се заема със задачата да систематизира новопридобитите знания. В помощ на това ще опиша какви са типичните етапи, през които мъжете преминават, когато се учат да бъдат мъже, и какви знания за секса обикновено се придобиват в рамките на този процес. Има няколко основни теми, еднакви за всички. Те са резултат от простия факт, че сме родени точно по това време, точно на това място и точно в тази култура. Как всеки един от нас борава с тези теми, вече е напълно индивидуално. Тук ще получиш представа какъв е твоят собствен начин да се справяш с тези основни въпроси и какви други възможности съществуват.

Третата част се фокусира върху личния ти пенис-проект: как би могъл да развиеш и да разшириш начина на оформяне на сексуалността си, така че еротиката да се превърне за теб не в драма, а в спектакъл на наслаждата в истинския смисъл на думата.

Ще ти предложи само възможните пътища, по които би могъл да тръгнеш в рамките на това приключение. Не мога да зная кой от

тях ще бъде подходящ за теб. Ти сам ще определиш посоката си. Тук ще намериш компас и спътник.

Упражненията

Книгата съдържа много упражнения. Целта им е да ти помогнат да подобриш усещането за себе си и тялото си, за таза и пениса си. Има различни видове:

- Опознавателни: Целта им е като начало да напишаш и да усетиш определени участъци на тялото и по този начин да позволиш на мозъка да ги визуализира.
- Двигателни: С тяхна помощ ще усетиш движението съвсем ясно. Добре е да ги изпълняваш бавно, за да може мозъкът първоначално да проумее и впоследствие да запамети движението. Идеята тук не е да се извършат определен брой действия за определено време. Не, това би било силова тренировка във фитнес зала. Последното също е полезно, но не тази полза е от значение тук. Практикувай бавно и фокусирано! По-добре ще ти се получи, ако през това време не гледаш телевизия и не слушаш музика например.
- Ежедневни: Това са примери как можеш да се упражняваш в ежедневието. Движиш се по цял ден; всяко от тези движения ти дава възможност да експериментираш с гравитацията и да осъзнаваш тялото си.

Упражненията не са обусловено свързани, така че ако не се справиш с някое от тях или го намиращ за глупаво, просто го пропусни и премини към следващото. Идеята е чрез сетивата си да навлезеш в усещането и по този начин – в насладата. Няма смисъл да се насилваш да се упражняваш.

За повечето от нас този метод е непривичен, защото ние, мъжете, сме усвоили едно бързо и автоматизирано повторение на движенията: *Така се прави и ще го повтарям, докато ми се получи.* Последното също има функ-

Ако не се справиш с някое от упражненията или го намиращ за глупаво, просто го пропусни и премини към следващото.

ционален смисъл, но в случаите, когато изпълняваме движения, без много да му мислим. А сексът все пак не е спорт, нито пък работа.

По същество упражненията в тази книга съвсем не са нови. Можем да ги открием в различни варианти в много системи и методи за двигателна култура на тялото – йога, Santienica, Feldenkrais, метода на Франклин... изброявам само някои от тях. Новото тук е, че ги използвам в сферата на сексуалността и еротиката.

За някои ще е удобно да използваш гимнастическа постелка. Ако не разполагаш с такава, можеш да сгънеш и да подложиш одеяло или килим.

Използвай смартфона си, за да ти напомня от време на време да се упражняваш. Можеш да включиш функцията за аларма или някое от многото приложения за фокусиране, които ще намериш в интернет. Ще ти е необходим и бележник, в който да записваш впечатленията и изживяванията след изпълнението им, а също и отговорите на въпросите, които ще ти задам. Тези записки ще ти послужат впоследствие при работа с третата част на книгата.

И накрая, най-важният практически съвет: не се разстройвай, ако не ти се получи веднага. Има малка, но много значима разлика между това да оставиш нещо да се случи и това да го направиш!

Има малка, но много значима разлика между това да оставиш нещо да се случи и това да го направиш!

Може да се сравни с ученето да свириш на инструмент. Първите тонове звучат фалшиво и странно, усещането за хармония и ритъм подлежи все още на развитие. Едва след като се занимаеш подробно с

инструмента, се обособява способността да разпознаваш и целенасочено да използваш разнообразието. Това, че си информиран как се прави, ти помага само условно: истинското умение се развива чрез практика и занимание с материята. Инструментът, за който говорим, е твоето тяло!

Не бързай! Трябва ти практика, практика, практика. Особено в случаите, когато не учиш нещо свършено ново, а преработваш заучена способност, имаш нужда от време и търпение. Този процес е безкраен. Учим се цял живот!

За стила на книгата

Тази книга е предназначена за мъже. Сексуалното желание на повечето от читателите ще е насочено към жени, към мъже, а и към двата пола. Някои ще бъдат във връзка с един човек, други ще имат връзки с повече хора, а трети ще са сами. Искането ми е да се обърне адекватно към всеки от тях, но това ощетява четливостта – например *партньорката (партньорът)*, затова избрах обобщаващото *партньор*.

За мен е важно да приобща всички, защото колкото по-отдалечени са представите на един мъж от общоприетите възприятия за мъжественост и взаимоотношения, толкова по-болезнен е сблъсъкът му с взаимовръзката между мъжествеността и проблемите с пениса, за която става дума в тази книга.

Избрах като форма на обръщение *ти*. Причината е, че искам да насърча процеса на самопознание и да подкрепя мъжете при задаването на въпроси към себе си: Какво правя, какво чувствам, какво мисля и усещам в момента? *Ти* е по-близо до *аз*, отколкото би било *вие*. Нали не се обръщаш към себе си с *вие*?