

## 'Za ženske je težak pogovor o spolnosti, ker se bojijo, da če bodo izrazile svoje želje, ne bodo sprejete.'



OSEBNA RAST IN ODNOSI

## 'Za ženske je težak pogovor o spolnosti, ker se bojijo, da če bodo izrazile svoje želje, ne bodo sprejete.'

Jasmina Voler

05.08.2020, 7:52

Ženskam pogosto govorijo, da se morajo na delovnem mestu boriti za to, kar hočejo, da morajo vztrajati pri povišanju plače, da morajo reči za napredovanje in da morajo v zvezah jasno in glasno izraziti svoje mnenje. Toda, ali ženske res vedno povedo, kaj hočejo, ko gre za romantične odnose?

Vedno pogosteje opažam, koliko žensk, ki so na delovnem mestu vodje, daje jasna navodila svojim ekipam in vodi celotne oddelke, v zvezi pa pogosto ne znajo povedati, kaj potrebujejo oziroma česa si želijo. Zakaj torej, ko gre za naše ljubezensko življenje, nenadoma ne znamo povedati, kaj hočemo? O tem smo se pogovarjali s psihoterapevtko **Brigito Chuuya**, ki kot doktorska kandidatka svoje znanje nadgrajuje na doktorskem študiju zakonske in družinske terapije. *"Če imamo v službi osebo, ki je kot rotvajler, doma pa se obnaša kot nek prestrašeni mešanček, potem tukaj ni skladja in je nekje težava. Mnogokrat gre za dva ekstrema. Ženske, ki so v službah samozavestne in odločne, zraven pa še (rahlo) ukazovalne ter bi jih marsikdo opisal tudi kot neprijetne sodelavke, ponavadi dajejo v službah ven, kar se jim kopiči doma."*



Psihoterapevtka Brigita Chuuya FOTO: osebni arhiv

**Poznam kar nekaj žensk, ki so uspešne, odločne in samozavestne na svojih položajih v službi, ta samozavest in odločnost pa izgine, ko gre za zvezo ... Ko ne vedo, kaj si od nje želijo oziroma tega ne znajo povedati. Kje tiči težava?**

Pogosto opažam, da v teh primerih ne gre za pravo samozavest in pravo asertivnost, ampak gre za kompenziranje dveh nasprotij. Ker če imamo osebo, ki je resnično asertivna, se to kaže na vseh področjih, ne samo na delovnem. Asertivnost je takšna lastnost, ko jo enkrat obvladamo, ostane z nami skozi cel dan. Takšna oseba si ne dovoli, da bi jo kdor koli preslišal ali ravnal z njo na način, ki ni dostojanstven. Takšna oseba zna povedati na splošno v odnosih, česa si želi in je tudi spoštljiva do sebe in drugih. Če imamo v službi osebo, ki je kot rottweiler, doma pa se obnaša kot nek prestrašeni mešanček, potem tukaj ni skladja in je nekje težava. Mnogokrat gre za dva ekstrema. Ženske, ki so v službah samozavestne in odločne, zraven pa še (rahlo) ukazovalne ter bi jih marsikdo opisal tudi kot neprijetne sodelavke, ponavadi dajejo v službah ven, kar se jim kopiči doma. Si upajo povedati stvari v odnosih, ki niso tako zelo zavezujoči. Gre za neke vrste kompenzacijo. V službi se jih sodelavci bojijo. V romantičnih odnosih pa so velikokrat one tiste, ki se bojijo nekoga drugega.

**Zelo pomembno je, da znamo postaviti meje. Zlasti v zvezi. Gre ženskam to težje od rok kot moškim?**

Res je, postavljanje meja je zelo pomembno v odnosih in odnosi, ki so funkcionalni, imajo meje. Postavljanje mej ima pogosto več opraviti z osebo kot posameznikom kot pa s spolom. Meje, ki jih postavimo v odnosih, so velikokrat odsljikava mej, ki smo se jih naučili v naših izvornih družinah. Meje se na prvi pogled slišijo kot nekaj strogega, pravzaprav pa nam meje dajejo varnost in so pomembne, saj so to odnosi, kjer smo najbolj ranljivi. Tudi doma potrebujemo stene, vrata in okna, da se počutimo varno. V gozdu, na odprtem je prijetno biti dan ali dva, potem pa hitro začnemo pogrešati zavetje in udobje doma. Tako je tudi v odnosih. Postaviti meje v odnosu ne pomeni samo tega, da povemo, kaj nam ni všeč in kaj nam ne paše. V prvi vrsti pomeni to, da spoštujemo sebe in drugo osebo. To tudi pomeni, da vemo, da se nam drugi ne bo popolnoma prilagodil in da ne bo vse po naše. S tem, ko spoštujemo sebe in drugo osebo, pa dalje pomeni tudi to, da smo pripravljeni slišati mnenje in želje druge osebe. Prav tako pa smo pripravljeni slišati in upoštevati tudi sebe. Če ne postavimo sebi in drugim meja, ki so zdrave, drugim in sebi damo dovoljenje, da se te meje prestopijo. Tako ne sledimo več tistemu, kar je za nas pomembno in dragoceno. Za meje je dobro, da so zdrave, drugače začnejo uničevati nas in druge poleg nas. Ustvarjanje mej, ki so zdrave je predvsem proces spoznavanja sebe in drugega, ter pozornost na stvari, ki so resnično pomembne. Meje v odnosih ustvarjajo dobro počutje in varnost. Je pa postavljanje teh težko, ker s tem pride tudi odgovornost. Tukaj mislim predvsem odgovornost do svojih dejanj. V odnosih, kjer imata dva zdrave meje, vsak prevzema odgovornost za svoja dejanja. To pomeni, da ne prevalimo krivdo na drugega in da ne pričakujemo, da bo drugi prevzemal več odgovornosti kot mi. Če počnemo slednje, to velikokrat govori o soodvisnem odnosu. V odnosih, kjer so zdrave meje, imata partnerja ves čas 100-odstotno odgovornost za odnos in zase.

**Nekje sem prebrala, da to ni biološka razlika, ampak je zakoreninjeno v tem, koliko žensk kot deklet ponotranji družbena sporočila o tem, kako se morajo "pridna dekleta" obnašati. Da je pomanjkanje postavljanja meja pri ženskah pravzaprav socialno naučen mehanizem obvladovanja?**

Zagotovo je, če gledamo družbo na splošno socialno zaželeno, kar ste opisali. Biti "pridno dekle" se zakorenini v marsikatero žensko in je to v njo položeno z vzgojo. To je stremljenje k navidezni popolnosti, ki je za osebo, ki ima to vlogo izredno izčrpajoča, saj dobesedno paralizira čutenja. To pomeni predvsem, da ženska postavi drugega na prvo mesto (posebno moške) in da se zavestno in nezavestno trudi, da ugaja drugim, ob tem pa pozabi nase. V tem, da želimo ugajati drugim ni nič narobe. Težava pa nastopi, če ob tem pozabimo nase ali delamo to zato, ker pač moramo ali ker se tako spodobi. In ta vloga, če je nekdo ne prevzame prostovoljno in ni benevolentna hitro postane zlata kletka, ki osebo vedno bolj prisesa v to vlogo. In srce parajoče je videti nekoga, ki to vlogo tako močno prevzame, da dobi izkrivljeno podobo, da je ta vloga nekaj, v čemer je prostovoljno. Prav tako pa je izčrpajoče in stresno, če je ženska najbolj nagrajena s tem, da dobi potrditev in pohvalo od drugih ljudi. Dobro je, če lahko tudi sama sebi da pohvalo za dobro opravljeno delo, gesto ali kakršnokoli drugo stvar. Opuščanje te vloge ne pomeni, da ženske postanejo nesramne. Pomeni to, da začnejo živeti v

skladu s tem, kar čutijo na spoštljiv način do sebe in do drugih in da niso odvisne od dobre/slabe volje drugih ljudi.





"Dobro je, da je dom kraj, ki je naše zatočišče, kraj, kjer se počutimo dobro in kjer se nam ni treba pogajati. "FOTO: Thinkstock

### **Že kot deklice ženske učijo, da morajo biti sočutne do drugih in biti pozorne do njihovih čustev. Morda zato kasneje v življenju težje rečemo 'ne'? Ker si želimo ugajati?**

Ugajanje sploh na začetku spoznavanja v odnosih je vedenje, ki se ga poslužuje večina oseb, moški in ženske. S sočutjem ni nič narobe. Sočutje je zaželeno v odnosih. Velikokrat pa se sočutje zamenjuje z neko ohlapnostjo, neodločnostjo. Zelo dobro ste rekli, da se ženske že kot deklice učijo, da morajo biti sočutne in pozorne do čustev drugih ljudi. Punčke ponavadi tudi prej čustveno odrastejo in se prej začnejo pogovarjati o resnih stvareh in imajo ponavadi manj težav z vedenjem. (Opažam pa, da se to v zadnjih letih sočutja uči tudi dečke in to me veseli.) To je ena stran kovanca. Na drugo stran kovanca, ki govori o tem, da morajo ženske izkazati sočutje tudi sebi ter biti pozorne do svojih čustev, pa pozabimo. Če je kovanec v ravnovesju dobro stoji, če pa ni, slej kot prej pade. Kar želim s tem povedati, je to, da noben ekstrem ni dober za naše delovanje in odnose.

S tem je povezano tudi, kako (z lahkoto ali s težavo) rečemo "ne". Beseda "ne" je zelo močna in pogosto nujno potrebna. Ko rečemo "ne", je dobro, da rečemo "ne" tako odločno, da verjamemo tudi sami sebi. Reči "ne" pomeni tudi postaviti mejo, o tem pa smo že zgoraj govorili, kako je to pomembno. Opažam, da je težko reči "ne", ker lahko to pomeni zavrnitev, izključitev in se bojijo, da bi koga izgubili. Pri tem, ne gre samo samo za to, ampak si takšne osebe velikokrat tudi ne upajo izraziti svojega mnenja. Tako da s svojo neodločnostjo dosežejo ravno to, česar se najbolj bojijo – ljudem postanejo nezanimive, saj se marsikdo ne želi družiti z osebo, ki nima svojega mnenja in ji je vseeno, kje se dobimo, kaj bi delali in podobno. Zadaj se pogosto skriva slaba samopodoba in strah pred tem, da bi nas drugi zavrnil. Jaz pogosto rečem, da je v besedi "ne" tudi lepota. S tem velikokrat rečemo sebi "ja". Kaj je najslabša stvar, ki se lahko zgodi, če komu drugemu spoštljivo rečete "ne"? Premislite ...



"Za ženske je težak pogovor o spolnosti, ker se bojijo, da če bodo izrazile svoje želje, pričakovanja in predstave, da ne bodo sprejete." FOTO: Dreamstime

**Bi se morale torej tudi doma bolj 'pogajati' in na glas povedati, kaj mislimo in hočemo, kot to počnemo v službi?**

Dobro je, da je dom kraj, ki je naše zatočišče, kraj, kjer se počutimo dobro in kjer se nam ni potrebno pogajati. Pogajanje z osebami, ki nam veliko pomenijo je izčrpajoče in pobere veliko dragocene energije in časa, ki ga nikoli več ne dobimo nazaj. Dobro je, da je doma nek odnos, kjer lahko povemo, kaj si mislimo in hočemo, tako da mislim, da je smiselno delati na tem. Drugače smo ves čas pred gordijskim vozlom, ki ga je nemogoče razvozlati. Dobro je, da se zavestno odločimo, kakšne odnose si želimo in kaj smo za to pripravljeni narediti. Moramo se zavedati, da če smo bili na primer 30 let tiho in nismo znali asertivno izražati svojega mnenja in želja, da se to ne bo spremenilo čez noč. Je pa vse mogoče spremeniti s trudom in vztrajnostjo. Predvsem pa je pametno, če se znajdemo v odnosih, kjer je (nezavedno) nezaželeno ali prepovedano, da izrazimo svoje mnenje, da si odgovorimo, kako to, da smo se znašli v takšnem odnosu. Takrat se je dobro vprašati: "Je to vzdušje, ki mi je znano od doma? Se mi je to zgodilo tudi v preteklih partnerskih odnosih? Je varno, da izrazim svoje mnenje? Se tega bojim?" Je pa res, da si ženske vedno bolj (čeprav gredo številke počasi gor) upajo povedati svoje mnenje in svoje želje. Če pogledamo naše babice, so si v povprečju upale povedati in biti v dialogu veliko manj kot ženske danes. Pri marsikateri, ki si ne upa povedati in biti v dialogu v odnosu, pa gre za prenos vzorcev, ki so jih navajene od doma in so velikokrat zelo zavezujoči. Te vzorce je še toliko težje prekiniti, če si par dom ustvari doma (zgornje nadstropje, prizidek, nadzidek, sosednja hiša ...), saj tako nikoli zares ne odidejo od

doma. Tako kot sem že zgoraj omenila, se odnosi lahko spremenijo, ampak bo za to treba nekaj narediti.

PREBERI ŠE

**'Ko se srečujem s pari, opažam, da ženske pogosto bolje prikrivajo svojo nezvestobo kot moški.'**



"Če ne postavimo sebi in drugim meja, ki so zdrave, drugim in sebi damo dovoljenje, da se te meje prestopijo. Tako ne sledimo več tistemu, kar je za nas pomembno in dragoceno." FOTO: iStock

**Tudi v postelji ženske pogosto ne znajo povedati, pokazati, česa si želijo ... To je za marsikatero težak pogovor, kako se ga lotiti?**

To je malo globlje vprašanje, ki zadeva več stvari. Spolnost je sama po sebi tema, ki je ranljiva za večino ljudi (čeprav tega ne priznajo). Po eni strani živimo v družbi, kjer je spolnost izredno poudarjena. Na vsakem koraku vidimo stvari, ki spominjajo ali kažejo na spolnost. Po drugi strani pa veliko ljudi ni zmožnih iskrenega pogovora o spolnosti. Za ženske je težak pogovor o spolnosti, ker se bojijo, da če bodo izrazile svoje želje, pričakovanja in predstave, da ne bodo sprejete. Zadaj pa je močan strah pred zapuščenostjo. Mnoge se vprašajo, če bodo iskrene in povedale, kaj si želijo, da jih bo partner zapustil. Lahko jih je strah neodobravanja ali prevelike odgovornosti v odnosu ter razočaranja drugega. Velikokrat želijo biti moderne in ustreči, ob tem pa ne upoštevajo in slišijo svojih želja. Spolnost pa je lahko med dvema izpopolnjujoča samo, če imata najprej dobro čustveno intimo. Saj je le ta predpogoj za telesno intimo. V tem

primeru, ni težave začeti pogovora o spolnosti. Saj oba partnerja vesta, da sta sprejeta, ljubljena, hotena in da ne bosta obsojena, če karkoli izrazita. Iskrenost, čeprav je zastrašujoča, je tukaj edina pot. Začeti pogovor o spolnosti je na začetku za marsikoga strašljiv, saj so pogosto prisotni kulturni in pa tudi družinski tabuji. Strah pred takšnim pogovorom lahko nakazuje tudi na strah pred kakršnokoli vrsto intimne in se ženske na ta način zaščitijo. Če pa v odnosih ni čustvene intimne, se par odpove izkušnji, ki je ena tistih, ki najbolj zadovolji. Tukaj je povezava tudi s strahom pred intimo. Ko oseba pove drugi osebi svoje želje in pričakovanja, se razkrije in drugega spusti v svoj svet, kar je pa za marsikoga bolj težko, kot ga spustiti v svoje telo.

Pri strahovih, povezanih z intimnostjo, in pogovorom o vsem tem se osebe svojih strahov pogosto ne zavedajo, ker je to tako globoko prisotno v nezavednem. V življenju pa ni dobro, da nas vodi strah in ni dobro, da se odrečemo dragocenim izkušnjam zaradi strahu. Predvsem je dobro, da se ženske (in moški) naučijo, da ni nič narobe, če imajo svoje pristne želje in da bistvo spolnega odnosa ni zadovoljevanje potreb ene osebe, ampak je pravzaprav podarjanje vsega, kar človek ima drugi osebi, saj je za spolnostjo pravzaprav globoka želja po sprejemanju in dostojanstvu.