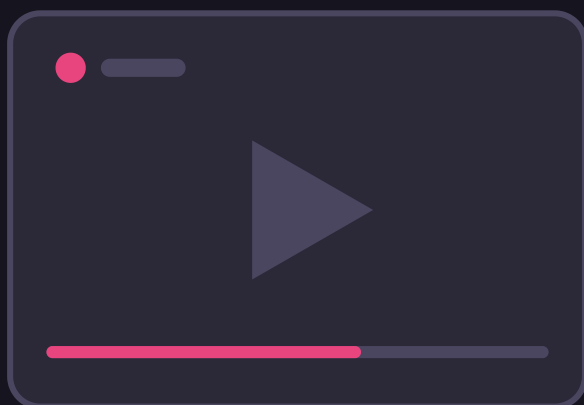


Pornografie *vs. realitate*

Mă învață porn-ul cum ar trebui să arate relațiile intime?



UN MATERIAL REALIZAT DE

Andy Nemeth
psiholog clinician

EROS

SH SCHOOL
OF HEALTH
Created by Wello



Foarte multă lume se uită la porn, iar majoritatea dintre noi am auzit de sau chiar văzut filme pentru adulți de la vârste foarte mici. Acest lucru este deosebit de important când vorbim despre relații și sex în sine, dar chiar și despre dinamica de cuplu. De multe ori, primul nostru contact cu subiectul sexului tinde să fie vizionarea unui film porno, iar asta înseamnă ca prima idee pe care ne-o facem despre cum arată sexul și cum ar trebui să ne comportăm în timpul lui vine de acolo. Asta poate crea confuzie, așa că haide să-ți spun de ce porn-ul nu arată ca sexul în real life.

Te-ai simțit vreodată prost când te-ai comparat cu un actor din porn?



Dacă da, e okay, lucrul ăsta se întâmplă și ne poate face să credem că doar oamenii care arată perfect ar putea sau ar trebui să facă sex.

Ce e important de știut e că actorii din genul ăsta de filme sunt aleși exact pentru că au deja corpul considerat „atractiv”, de multe ori pentru că sunt foarte în formă sau din cauza mărimei penisului, sânilor, fundului etc. Ei nu arată ca și marea majoritate a oamenilor, dar asta nu înseamnă că ceilalți oameni nu sunt atractivi. De asemenea, adesea actorii trec prin foarte multe etape de a se aranja înainte ca un film să fie filmat, astfel ei sunt mereu epilați, au machiajul și părul aranjat perfect și sunt îmbrăcați în ținute atrăgătoare. Aceste lucruri nu sunt deloc necesități absolute într-un act intim în realitate.



Accentul din „filme pentru adulți” pică pe cuvântul „filme”. Oamenii din cadrul lor sunt actori, ei comportându-se în acest mod, iar scopul unui film porno e să ne țină atenți cât de mult timp posibil și sunt montate în așa fel încât acțiunea este continuă.

În viața reală, înainte de sex există (sau ar fi bine să existe) un preludiu, adică lucruri pe care partenerii le fac împreună pentru a intra în atmosfera actului intim și a se simți în siguranță. Asta poate arăta foarte diferit pentru fiecare cuplu, dar de obicei includ vorbitul despre dorința de a face sex, atingeri, sărutări sau alte gesturi considerate de parteneri că ar fi excitante. Preludiul lipsește adesea în filmele pentru adulți, ceea ce înseamnă că multă lume nu îi cunoaște importanța. Însă fără el, sexul poate să fie extrem de neplăcut și

chiar dureros, deoarece el ar începe fără ca noi să fim fizic pregătiți de asta, iar atunci corpul transmite semnale că nu suntem în siguranță.

Că tot vorbeam de acțiunea continuă, știi că este total normal (și chiar helpful) să luăm pauze în timpul sexului?

Filmele porno nu arată asta, dar e okay să obosim, să ne doară ceva și să trebuiască să schimbăm poziția etc. De asemenea, e un prilej foarte bun să ne dăm un check-in cu noi înșine, să ne dăm seama dacă ne simțim ok și vrem să continuăm, dacă simțim nevoia să ne oprim sau că suntem inconfortabili într-un fel sau altul și avem nevoie de o schimbare. E important să simțim că avem experiența pe care ne-o dorim, că suntem în siguranță și în conexiune cu partenerul nostru, ceea ce înseamnă că putem comunica nevoile noastre și ele să fie luate în considerare. Aici aș vrea să îți spun și despre protecție, prezervativul este un must have, iar asta nu înveți din porn.

Reacțiile exagerate?

Yep, le vezi des în porn, exemple ar fi strigătele și gemetele când cineva nu ar avea de ce să simtă nevoia lor. Sexul poate să „sune” diferit în viața reală, asta pentru că toți avem reacțiile noastre naturale diferite la ce se întâmplă. Iar pentru că reacțiile acestea diferă de la om la om și pot să fie diferite de cele pe care le-am văzut în filme, uite câteva aspecte la care să fii atent: este super important să comunicăm cu partenerul și să întrebăm dacă acesta se simte bine, așa ne asigurăm că nu interpretăm greșit gesturile celuilalt și că ne simțim bine împreună.

Un alt lucru foarte important de zis este că în porn, fiindcă este vorba de actori, nu vedem conexiunea reală care se poate forma în viața reală între noi și partener, practic lipsește spațiul acela sigur unde suntem noi înșine, ne e ușor să comunicăm și să cerem consimțământul. Iar că tot veni vorba de consent, aș vrea să subliniez importanța atât a nevoilor noastre, cât și ale partenerului. Asta înseamnă să întrebăm dacă este în regulă să facem unele lucruri, mai ales dacă nu suntem încă foarte familiari cu persoana cu care suntem.

Acestea fiind zise, este pornografia ceva rău?

Nu neapărat. Ea poate fi ceva ce ne ajută să ne simțim în conexiune cu noi înșine și cu corpul nostru, dar ea poate fi rea atunci când o consumăm excesiv sau când o lăsăm să dicteze cum ar trebui să ne comportăm în viața noastră intimă. Ce ar trebui să ne ghideze

În schimb sunt valorile, dorințele, nevoile noastre, pe care să putem să le exprimăm autentic cu persoana de lângă noi, iar aceasta să facă la fel. Asta face din actul intim ceva personal, marcat de siguranță, respect și conexiune bazată pe consent.