



ŽELJA U BEKSTVU

MINI VODIČ ZA RAZUMEVANJE I
BUĐENJE SEKSUALNE ŽELJE

NISI TI NESTALA – SAMO SI SE ZATRPALA

HEJ.

AKO SI OTVORILA OVAJ VODIČ, VRLO JE VEROVATNO DA SI SE BAREM JEDNOM ZAPITALA:

“ZAŠTO MI SE VIŠE NE VODI LJUBAV?”

“DA LI JE SA MNOM NEŠTO NIJE U REDU?”

“JESAM LI SE PROMENILA? ILI JE TO SAMO FAZA?”

“ZAŠTO SAMO ŽELIM DA ME SVI PUSTE NA MIRU?”

ZNAM.

ZNAM JER OVO NIJE SAMO "TVOJ" PROBLEM – OVO JE TIHO PITANJE HILJADA ŽENA KOJE DOLAZE KOD MENE, SA UMOROM U OČIMA I GRIŽOM SAVESTI U GLASU.

ŽENE KOJE FUNKCIONIŠU, USPEŠNE SU, BRIŽNE MAME, VREDNE PARTNERKE...

ALI KAD SE POGLEDA ISPOD POVRŠINE – TELO ĆUTI, ŽELJA SE SKRIVA, A UŽITAK SE ČINI KAO NEŠTO ŠTO JE BILO “NEKAD, KAD SAM IMALA VIŠE VREMENA, ENERGIJE, SEBE”.

PA EVO NEŠTO ŠTO ŽELIM DA ZNAŠ ODMAH:

- ✗ NISI POKVARENA.
- ✗ NISI FRIGIDNA.
- ✗ I NE MORAŠ DA POPRAVIŠ SEBE DA BI ZASLUŽILA UŽITAK.

SEKSUALNA ŽELJA JE DINAMIČNA, KOMPLEKSNA I DUBOKO EMOCIONALNA POJAVA. ONA NIJE SVETLO KOJE PALIŠ PO POTREBI, NI DUGME KOJE PARTNER TREBA DA PRITISNE “KAKO TREBA”.

ONA JE JEZIK TVOG TELA, TVOG UMA, TVOJE PSIHE. I AKO JE SADA TIHO – TO JE POZIV, A NE PRETNJA

OVAJ MALI VODIČ JE TVOJ 7-DNEVNI IZAZOV.

NE DA POSTANEŠ “STALNO NAPALJENA” – VEĆ DA SE PONOVO POVEŽEŠ SA SOBOM.

DOBIJAŠ:

- ✓ **MALE ZADATKE KOJE MOŽEŠ DA URADIŠ ZA 5-10 MINUTA DNEVNO**
- ✓ **AFIRMACIJE KOJE NE ZVUČE KAO NEW AGE LIMUNADA**
- ✓ **EDUKACIJU KOJA TI MENJA POGLED, NE NABIJANJE OSEĆAJA KRIVICE.**

NA KRAJU OVIH 7 DANA – MOŽDA SE NEĆEŠ PRETVORITI U AFRODITU PREKO NOĆI.

ALI ĆEŠ ZNATI:

✦ **GDE SI SAD.**

✦ **ŠTA TI TREBA.**

✦ **I KUDA ŽELIŠ DALJE.**

SPREMNA?

OSLOBAĐANJE OD SRAMA

ZAŠTO TVOJA SEKSUALNOST NIKAD NIJE BILA SAMO TVOJA – I KAKO JE KONAČNO MOŽEŠ PREUZETI NAZAD.

ŠTA TREBA DA ZNAŠ:

VEĆINA NAS JE ODRASLA UZ PORUKE POPUT:

- “DOBRA DEVOJČICA NE PRIČA O TOME.”
- “DEVOJKE KOJE ŽELE SEKS SU LAKE.”
- “MUŠKARAC JE TAJ KOJI IMA POTREBU – TI SAMO TREBA DA GA NE ODBIJEŠ.”

ZAMISLI SAD DA TI NEKO CELOG ŽIVOTA ŠAPUĆE DA JE GLAD NEŠTO SRAMOTNO.

DA JE NORMALNO DA JEDEŠ SAMO KAD TI NEKO DRUGI DA TANJIR.

DA NE GOVORIŠ KAD SI GLADNA, DA NE TRAŽIŠ, DA SE NE USUDIŠ.

I POSLE SE SVI ČUDE: “**PA GDE JE NESTALA TVOJA ŽELJA?**”

NIJE NESTALA. SAMO JE NAUČILA DA ĆUTI DA BI PREŽIVELA.

I SADA JE VREME DA JE TI POZOVEŠ NAZAD.

MIKRO ZADATAK:

UZMI PAPIR (ILI TELEFON, BELEŠKU, ŠTA GOD) I NAPIŠI SVE PORUKE KOJE SI DOBILA O SEKSU.

OD PORODICE, ŠKOLE, DRUŠTVA, BIVŠIH PARTNERA, RELIGIJE... **SVE.**

ZATIM PORED SVAKE PORUKE NAPIŠI:

☞ VERUJEM LI JOŠ U OVO?

☞ KAKO OVA PORUKA UTIČE NA MENE DANAS?

NE MORAŠ DA MENJAŠ SVE ODMAH – ALI JE VAŽNO DA IH OSVESTIŠ.

OSVETLIŠ. DA IH VIDIŠ.

JER NE MOŽEŠ GRADITI SVOJU SEKSUALNOST NA TUĐIM SRAMOVIMA.

DANI

**“MOJA ŽELJA PRIPADA MENI. NE
DUGUJEM JE NIKOME. I NE MORA DA
IZGLEDA NI NALIK ONOME ŠTO SU MI
REKLI DA TREBA DA BUDE.”**

KAD TI JE GLAVA ZATRPANA, TELO SE ISKLJUČI

PREOPTEREĆENOST NIJE SAMO U TVOJOJ TO-DO LISTI. ONA ŽDERE TVOJU ŽELJU.

ŠTA TREBA DA ZNAŠ:

AKO SI ŽENA, VELIKA JE ŠANSI DA SI CEO SVOG DOMAĆINSTVA: ZNAŠ KAD ISTIČE MLEKO, KAD JE KONTROLA KOD ZUBARA, KAKO PARTNERU FALI VITAMIN D I KAKO DETE REAGUJE NA PARADAJZ...

ALI... ZNAŠ LI GDE SI TI U SVEMU TOME?

ZAMISLIMO MOZAK KAO KOMPJUTER.

AKO TI JE 37 TABOVA OTVORENO, OD KOJIH JE 20 "DA NE ZABORAVIM DA...", ONDA JE POTPUNO LOGIČNO DA TVOJ SEKSUALNI SISTEM NE KAŽE:

"E SAD BIH MALO ORGAZMA, BAŠ IMAM LUFTA."

ŽELJA TRAŽI PROSTOR.

ŽELJA TRAŽI SIGURNOST.

ŽELJA TRAŽI DA SE TI POJAVIŠ – NE KAO FUNKCIJA, VEĆ KAO OSOBA.

MIKRO ZADATAK:

UZMI 3 MINUTA TIŠINE (STAVI TAJMER AKO TREBA).

ZATVORI OČI I POSTAVI SEBI PITANJE:

"ŠTA SVE POKUŠAVAM DA ZADRŽIM POD KONTROLOM DANAS?"

ZAPIŠI SVE ŠTO IZAĐE. BEZ FILTRIRANJA.

ZATIM PITAJ:

"ŠTA OD OVOGA MOGU DA PUSTIM – MAKAR NA 24H?"

NEKAD JE TO JEDNA STAVKA. NEKAD NIJEDNA. I TO JE OK.

POENTA JE DA VIDIŠ DA IMAŠ IZBOR.

A TO JE ONO GDE POČINJE MOĆ.

DANAS.

**“NISAM SAMO ONO ŠTO
POSTIŽEM. IMAM PRAVO
DA BUDEM.
DA OSEĆAM.
DA ŽELIM.”**



DA LI STVARNO ZNAŠ ŠTA TI ŽELIŠ (ILI SAMO ZNAŠ ŠTA “TREBA” DA ŽELIŠ)?

TVOJA ŽELJA NE MORA DA IZGLEDA KAO PORNIĆ, NITI KAO SCENA IZ ROM-COMA.

ŠTA TREBA DA ZNAŠ:

VEĆINA ŽENA IMA SLIKU U GLAVI: DA BI BILA “NORMALNO SEKSUALNA”, TREBA DA POŽELI SPONTANO, DA BUDE ZAVODLJIVA, DA JOJ SE TELO AUTOMATSKI UPALI KAD VIDI PARTNERA.

DA UŽIVA NA **ODREĐENI** NAČIN.

ALI ŠTA AKO TI UZBUĐENJE DOĐE KROZ DODIR, A NE POGLED?

ŠTA AKO TI JE MAŠTA AKTIVNA, ALI TELO KASNI?

ŠTA AKO TI TREBA DA SE PRVO OSETIŠ EMOCIONALNO SIGURNO – PA TEK ONDA FIZIČKI PRISUTNO?

TO NIJE DISFUNKCIJA. TO JE TVOJ JEDINSTVENI SEKSUALNI PEČAT.

ALI GA MORAŠ UPOZNATI DA BI MU VEROVALA.

MIKRO ZADATAK:

ODGOVORI ISKRENO, SAMO ZA SEBE –

“KADA SAM POSLEDNJI PUT OSETILA ISTINSKU ŽELJU?”

GDE SI BILA? SAMA ILI S NEKIM? ŠTA TI JE PRIJALO? KAKO JE TELO REAGOVALO?

ZAPIŠI DETALJE.

NE ANALIZIRAJ ODMAH – SAMO POSMATRAJ.

DAN B.

**“MOJ UŽITAK NE MORA DA IZGLEDA NI
KAO PORNJAVA NI KAO BAJKA.
DOVOLJNO JE DA IZGLEDA KAO JA.”**



TVOJE TELO ZNA PRE NEGO ŠTO MOZAK STIGNE DA OBRADI

ŽELJA POČINJE U TELU. ALI DA BI JE OSETILA, MORAŠ PRVO DA SE VRATIŠ U TELO.

ŠTA TREBA DA ZNAŠ:

VELIKI BROJ ŽENA FUNKCIONIŠE KAO “GLAVA SA DODATKOM TELA”. GLAVA MISLI, PLANIRA, PREŽIVLJAVA.

TELO? TELO JE UMORNO, ZATEGNUTO, ZANEMARENO, POSMATRANO KROZ PERFORMANS I FUNKCIJU (DA LI IZGLEDA DOVOLJNO SEKSI? DA LI JE DOVOLJNO U FORMI?).

ALI TELO NE LAŽE.

I ČESTO ZNA ŠTA TI TREBA PRE NEGO ŠTO MOZAK PROCESUIRA.

MIKRO ZADATAK:

DANAS SE NE PIPAJ KAO DA SI ZADUŽENA ZA TUĐE UŽIVANJE.

UZMI 5 MINUTA DA ISTRAŽIŠ KOJI DODIR **TEBI** PRIJA.

MOŽEŠ KRENUTI OD SLEDEĆIH PITANJA:

- KOJI DEO TELA MI JE PRIJATAN NA DODIR KAD SAM SAMA?
- DA LI MI VIŠE PRIJA NEŽNO, ČVRSTO, TOPLO, HLADNO?
- KAKO REAGUJEM KAD SE DODIRNEM BEZ PRITISKA DA TO "VODI NEGDE"?

ZAMISLI DA SI ARHEOLOŠKINJA SOPSTVENOG TELA. NIŠTA NE MORAŠ DA “NAĐEŠ”. SAMO ISTRAŽUJEŠ.

DAN 4.



**“MOJE TELO NIJE ALAT. MOJ DODIR
NIJE ZADATAK. IMAM PRAVO DA
BUDEM SEBI NEŽNA BEZ CILJA.”**

PRE NEGO ŠTO ŽELIŠ NEKOG DRUGOG, MORAŠ DA PRONAĐEŠ SEBE

ORGAZMI SU SUPER. ALI OSEĆAJ DA SI U KONTAKTU SA SOBOM – TO JE ONO ŠTO MENJA ŽIVOT.

ŠTA TREBA DA ZNAŠ:

MOŽDA TI SEKS FALI. MOŽDA TI UOPŠTE NE FALI.

ALI ONO ŠTO NAJČEŠĆE FALI – TO SI TI.

UŽIVANJE KOJE NE DOLAZI IZ OBAVEZE, NI IZ TRUDA, NI IZ TUĐE INICIJATIVE.

VEĆ IZ TVOJE ODLUKE DA ZASLUŽUJEŠ DA SE OSEĆAŠ ŽIVO, POVEZANO, RAZIGRANO.

AKO SI U VEZI, OVO JE ONO ŠTO TI VRAĆA MAGNETIZAM.

AKO SI SOLO, OVO JE ONO ŠTO TI PRAVI NOVU BAZU – GDE VIŠE NE BIRAŠ IZ POTREBE, VEĆ IZ CELOVITOSTI.

MIKRO ZADATAK:

ZAPITAJ SE DANAS:

“KADA SAM POSLEDNJI PUT BILA U KONTAKTU SA SOBOM I OSETILA
LEPOTU TOGA?”

NE ZBOG TOGA KAKO IZGLEDAM. NEGO ZBOG TOGA KAKO SE **OSEĆAM**.

ZAPIŠI TRI STVARI KOJE MOŽEŠ DA URADIŠ DANAS DA PROBUDIŠ TAJ
OSEĆAJ, MAKAR NA 1%.

PRIMERI: PLES, MUZIKA, TUŠ U TIŠINI, JOGA, GLEDANJE U NEBO, MIRIS
KOŽE NAKON MAZANJA.

ONDA URADI JEDNU OD NJIH. DANAS.

DAN 5.



OSNAZENA.RS

**“MOJA SEKSUALNOST POČINJE
TAMO GDE SE JA POJAVIM. CELA.
PRISUTNA. ŽIVA.”**

RUTINA JE TIHI UBICA STRASTI. ALI I POTENCIJALNI SAVEZNIK.

RUTINA SAMA PO SEBI NIJE PROBLEM. PROBLEM JE KAD POSTANE AUTOPILOT.

ŠTA TREBA DA ZNAŠ:

LJUDI PREŽIVE ZAHVALJUJUĆI NAVIKAMA.

ALI STRAST – ONA NE PREŽIVLJAVA U NAVIKAMA, NEGO U PRISUSTVU.

NIJE STVAR U TOME DA "UVEK BUDE DRUGAČIJE", NEGO DA NE POSTANEŠ NESVESNA TOGA ŠTO SE DEŠAVA.

ZNAŠ ONO KAD GRLIŠ PARTNERA ALI ZAPRAVO RAZMIŠLJAŠ O SPISKU IZ LIDLA? DA, TO.

ISTO VAŽI I KAD SI SAMA – MASTURBACIJA NA REPEAT BEZ PRISUSTVA JE SAMO UMIRUJUĆI RITUAL. NE I ŽIVA ŽELJA.

MIKRO ZADATAK:

DANAS URADI NEŠTO ISTO – ALI **DRUGAČIJE**.

NEKA BUDE SVESNO I SA NAMERNOM DOZOM NEPREDVIDIVOSTI.

NAPRIMER:

- AKO SI U VEZI, INICIRAJ KONTAKT NA NOV NAČIN – SAMO GA ZAGRLI S LEĐA DOK PERE SUDOVE. NIŠTA VIŠE.
- AKO SI SOLO – PROMENI LOKACIJU GDE RADIŠ NEŠTO ZA SEBE: UMEŠTO NA SOFU, LEŽI NA POD, PUSTI MUZIKU I POMAZI SE PO VRATU KAO DA PRVI PUT OTKRIVAŠ TO MESTO...

DAN 6.

**“RUTINA NIJE NEPRIJATELJ.
NESVESNOST JESTE.
BIRAM DA BUDEM PRISUTNA,
MAKAR NA TRENUTAK.”**

ŽELJA NIJE NEŠTO ŠTO TREBA DA “IMAŠ”. TO JE NEŠTO ŠTO PRAVIŠ SVAKI DAN.

ŽELJA NIJE EMOCIJA. ŽELJA JE PROSTOR.

MESTO U KOJEM SEBI KAŽEŠ: "OVDE SAM. POSTOJIM. HOĆU."

ŠTA TREBA DA ZNAŠ:

AKO STALNO ČEKAŠ DA “SE POJAVI ŽELJA” KAO ZNAK DA SI ŽIVA – U STARTU SI DALA MOĆ NEČEMU NESTABILNOM.

PRAVA MOĆ JE U TOME DA PRAVIŠ PROSTOR ZA ŽELJU, ČAK I KAD JE NE OSEĆAŠ JOŠ.

TO NIJE LAŽIRANJE. TO JE KAO KAD ZALIVAŠ BILJKU DOK JOŠ NE NIČE. **JER ZNAŠ DA VREDI.**

MIKRO ZADATAK:

ZATVORI OČI I UDAHNI KAO DA TI JE SVE DOZVOLJENO.

ZAPITAJ SE: “**KAKVA VERZIJA SEBE BIH VOLELA DA BUDEM KAD OSLOBODIM ŽELJU?**”

ZAPIŠI TRI PRIDEVA KOJE TA VERZIJA NOSI (NPR: SENZUALNA, RAZIGRANA, STABILNA).

ZATIM NAPIŠI **JEDNU** RADNJU KOJA BI PODRŽALA TU VERZIJU DANAS.

ONDA TO **URADI.**

DAN 7.

**“NE ČEKAM ŽELJU DA ME SPASI.
JA SAM TA KOJA JOJ
OTVARA VRATA.”**

ŽELIŠ DA NASTAVIŠ OVAJ PUT KA SEBI – DUBLJE, STABILNIJE, SA PODRŠKOM?

ONO ŠTO SI ZAPOČELA KROZ OVAJ MINI IZAZOV, SAMO JE PRVI KORAK.

U INTIMLAB ČLANSTVU NASTAVLJAMO ZAJEDNO:

✦ ISTRAŽUJEMO ŽENSKU SEKSUALNOST BEZ TABUA

✦ UČIMO KAKO DA BUDEMO PRISUTNE U TELU I ZADOVOLJSTVU

✦ JEDNOM MESEČNO IMAMO SUSRETE I RAZGOVORE KOJI OSVETLJAVAJU ONO ŠTO NAS NAJVIŠE MUČI – I NAJVIŠE NAS UZBUĐUJE

✦ RASTEMO – ALI NE SAME.

AKO TI JE OVAJ IZAZOV POMOGAO DA SE POMERIŠ IZ TAČKE STAJANJA – INTIMLAB JE MESTO GDE SE POKREĆEŠ JOŠ VIŠE.

👉 [KLIKNI OVDE I UĐI U INTIMLAB](#)