

ARTA SEXUALITATII

Dr. Emily Nagoski



Slob
n

INTRODUCERE

Da,esti normala

Ca profesor de sex, primești multe întrebări. Am stat în cantine de facultate, cu farfurii de mâncare în mână, și am răspuns la întrebări despre orgasm. Am fost oprită în holuri de hotel, la conferințe de specialitate, ca să răspund la întrebări despre vibratoare. Am stat pe bancă în parc, uitându-mă pe telefon, pe rețele sociale, și am fost întrebată de o străină despre asimetria ei genitală. Am primit e-mailuri despre dorința sexuală, stimularea sexuală, plăcerea sexuală, durerea sexuală, orgasm, fetișuri, fantezii și altele de la studenți și prieteni, de la prietenii lor și de la necunoscuți.

întrebări precum...

- *Dacă partenerul meu începe, mă implic și eu, dar am impresia că niciodată nu sunt eu cea care are inițiativa. De ce?*
- *Prietenul meu mi-a zis: „Nu ești gata, ești încă uscată.” Eram pregătită. De ce nu eram udă?*
- *Am văzut un film despre femei care nu se pot bucura de sex, pen-*

tru că sunt prea preocupate de propriul corp. Așa mă simt și eu. Cum procedez să nu mai fac asta?

- *Am citit undeva despre femei care nu mai vor să facă sex după o perioadă în cuplu, chiar dacă-și iubesc în continuare partenerul. Și eu mă simt așa. Cum fac să vreau să fac sex din nou cu partenerul meu?*
- *Cred că poate am făcut pipi când am avut orgasm...?*
- *Cred că poate n-am avut niciodată un orgasm...?*

în spatele tuturor acestor întrebări se află de fapt una singură: *Sunt normală?*

(Răspunsul e aproape întotdeauna: da).

Această carte e o colecție de răspunsuri. Ele sunt răspunsuri care pot schimba viața femeilor, răspunsuri bazate pe studii și pe poveștile de viață ale femeilor care și-au transformat relația cu propriul corp printr-o înțelegere mai bună a sexului. Aceste femei sunt eroinele mele și sper că spunându-le poveștile vă voi putea oferi capacitatea de a vă urma propria cale, de a vă îndrepta către propriul potențial sexual și de a-l atinge, unic și profund.

Adevărata poveste a sexului

După toate cărțile care s-au scris despre sex, toate blogurile, emisiunile radio și tv, aim de mai avem în continuare atât de multe întrebări?

Ei, bine, realitatea neplăcută e că am fost mințite. Nu voit, nu e vina nimănui, dar, totuși. Ni s-a spus o poveste falsă.

Un timp foarte, foarte îndelungat în știința și în medicina occidentală, sexualitatea feminină a fost considerată un soi de variantă diluată a sexualității masculine, în linii mari același lucru, dar nu la fel de bună.

Spre exemplu, se considera de la sine înțeles că dacă bărbații au orgasm în timpul sexului vaginal (raporturi sexuale), femeile ar trebui să aibă și ele orgasm, dacă nu au, e ceva în neregulă cu ele.

De fapt, în jur de 30 % din femei au orgasm în mod regulat, în timpul raporturilor sexuale. Restul, de 70%, are orgasm uneori, rareori sau *niciodată* și, cu toate acestea, sunt sănătoase și normale. O femeie poate avea orgasm în multe feluri - prin stimulare manuală, sex oral, vibratoare, stimularea sânilor, suptul degetelor de la picioare, orice vă poate trece prin cap, dar, cu toate astea, să nu aibă orgasm în timpul raportului sexual vaginal. E normal.

Se presupunea, de asemenea, că dacă organele genitale bărbătești se comportă de regulă în conformitate cu ceea ce îi trece partenerului prin cap - dacă are erecție, dacă e excitat - organele genitale feminine ar trebui, de asemenea, să se comporte conform experienței ei afective.

Din nou, la unele femei e cazul, la altele, nu. O femeie poate fi perfect sănătoasă și normală și, cu toate acestea, să simtă o „neconcordanță de excitare“, prin care comportamentul organelor genitale (uscate sau umede) ar putea să nu se potrivească cu ceea ce simte (dacă se simte sau nu excitată).

Se presupunea că dacă bărbații au nevoi spontane, subite, de a face sex, femeile ar trebui, de asemenea, să-și dorească spontan să facă sex.

Din nou, se pare că e adevărat. Uneori, dar nu întotdeauna. O femeie poate fi perfect normală și sănătoasă și, cu toate acestea, să nu resimtă o dorință sexuală spontană. Ea ar putea simți însă o dorință „reactivă“, care să se manifeste doar într-un context puternic eroticizat.

În realitate, femeile, și bărbații sunt ființe foarte diferite.

Ia stați o secundă! Și femeile și bărbații au orgasm, dorințe și stimulare sexuală, iar bărbații pot trăi o dorință reactivă, o stare de neconcordanță a stimulării și a lipsei orgasmului în timpul penetrării. Și femeile, și bărbații se pot îndrăgosti, pot avea fantezii, se pot masturba, pot fi nedumeriți în privința sexului și pot trăi extazul plăcerii. Din ambii se scurg lichide, ambii pot călători pe căile interzise

ale imaginației sexuale, pot întâlni modul neașteptat și uimitor în care sexul se manifestă în orice domeniu din viață, se pot confrunta cu un mod neașteptat și uimitor în care sexul refuză, politicos sau nu, să se prezinte.

Așadar, diferă femeile și bărbații atât de mult?

Problema e că am fost învățate să ne gândim la sex în termeni de comportament, în loc să ținem cont de procesele biologice, psihologice și sociale care stau la baza comportamentului. Ne gândim la comportamentul fiziologic: flux sangvin și secreții genitale, și puls. Ne gândim la comportamentul nostru social: ce facem în pat, cu cine și cât de des. Multe cărți despre sex se concentrează asupra acestor lucruri; vi se spune de câte ori face sex un cuplu mediu pe săptămână sau vi se oferă instrucțiuni despre cum să aveți orgasm; și ele pot fi utile.

Dacă vreți însă să *înțelegeți* cu adevărat sexualitatea umană, nu veți ajunge să o faceți doar pe baza comportamentului. A încerca să înțelegem sexul pe baza comportamentului e ca și cum am încerca să înțelegem dragostea uitându-ne la fotografia de nuntă a unui cuplu... și la actele de divorț. Capacitatea de a descrie *ce* s-a întâmplat - doi oameni s-au căsătorit și apoi au divorțat - nu ne spune prea multe. Ceea ce vrem să știm este *de ce* și *cum* s-a ajuns acolo. S-a dus dragostea cuplului după ce s-au căsătorit și de aceea au divorțat? Sau nu au fost niciodată îndrăgostiți, dar au fost forțați să se căsătorească și s-au eliberat abia când au divorțat? În absența unor probe concrete, nu facem decât să ne dăm cu presupusul.

Până nu de mult, așa au stat lucrurile în cazul sexului; în linii mari, doar presupuneri. Ne aflăm însă într-un punct de cotitură în sexologie, pentru că, după decenii de studii, în care se descrie *ce* se petrece în timpul reacțiilor sexuale omenești, începem, în sfârșit, să ne dăm seama *de ce* și *cum*: adică procesul care stă la baza comportamentului.

În ultimul deceniu al secolului XX, cercetătorii Erick Janssen și John Bancroft, de la Kinsey Institute for Research in Sex, Gender, and Reproduction, au dezvoltat un model al reacției sexuale la oameni, care oferă un principiu de organizare, pentru a înțelege adevărata poveste a sexului. Conform modelului lor, denumit „modelul controlului dual“, mecanismul de reacție sexuală din creierul nostru constă în două componente universale: o accelerație și o frână sexuală. Aceste componente reacționează la o gamă largă de stimuli sexuali, incluzând senzațiile de la nivelul organelor genitale, stimularea vizuală și contextul afectiv. Sensibilitatea fiecărei componente diferă de la o persoană la alta.

Prin urmare, stimularea sexuală, dorința și orgasmul sunt experiențe aproape universale, însă felul și momentul în care le trăim depind în mare parte de cât de sensibile sunt „frânele“ și „acelerația“, de tipul de stimulare de care acestea beneficiază.

Acesta este mecanismul aflat la baza comportamentului, de ce-ul și cum-ul lui. Aceasta este și regula care stă la baza poveștii pe care o să v-o spun în această carte: suntem alcătuiți din aceleași componente, dar, în fiecare dintre noi, aceste componente sunt organizate într-un mod distinct, care se schimbă pe parcursul vieții.

Nicio structură nu e mai bună sau mai rea decât altele și nicio etapă din viață nu e mai bună sau mai rea decât alta; sunt doar diferite. Un măr poate fi sănătos, indiferent ce soi este, deși un soi ar putea avea nevoie de lumina directă a soarelui, iar altul crește mai bine cu un pic de umbră. Iar un măr poate fi sănătos și când e sămânță, copăcel, când crește sau când e lipsit de frunze iarna, sau plin de fructe, vara. Nevoile sale, în fiecare dintre aceste etape, sunt diferite.

Și voi sunteți sănătoase și normale la începutul evoluției sexuale, când creșteți și când purtați roadele unei vieți cu bucurie și cu încredere în propriul corp. Sunteți sănătoase când aveți nevoie de mult soare și când vă bucurați de un pic de umbră. Aceasta este adevărata

poveste. Suntem cu toții la fel. Suntem cu toții diferiți. Suntem cu toții normali.

Structura cărții

Cartea este împărțită în patru părți: (1) Noțiunile (nu tocmai) elementare; (2) Sexul în context; (3) Sexul în acțiune și (4) Extazul pentru toți. Cele trei capitole ale primei părți descriu aparatura de bază cu care v-ați născut: un corp, un creier și o lume. În capitolul 1, voi vorbi despre organele genitale: componentele lor, semnificația pe care le-o atribuim și știința care ne demonstrează că, da, aceste organe sunt perfect sănătoase și frumoase așa cum sunt. Capitolul 2 explică mecanismul reacției sexuale în creier: modelul dual de control al inhibiției și excitării sau frâna și accelerația. În capitolul 3, voi prezenta felul în care frâna și accelerația interacționează cu multe alte sisteme din creier și din mediu, pentru a influența dacă o anumită persoană sau o anumită senzație vă excită, acum, pe loc.

În cea de-a doua parte a cărții, „Sexul în context“, vom vedea felul în care toate aceste aparate de bază funcționează în contextul vieții actuale: al emoțiilor, al relației, al felului în care vă percepeți corpul și al atitudinilor pe care le aveți față de sex. Capitolul 4 se concentrează asupra a două sisteme afective primare, iubirea și stresul, și asupra modurilor surprinzătoare și contradictorii, în care vă pot influența reacția la stimulii sexuali. Capitolul 5 va descrie apoi forțele culturale care influențează și constrâng funcționarea sexuală și cum anume putem spori aspectele pozitive, să le depășim pe cele negative. Vom învăța că *contextul* - împrejurările exterioare și starea psihică din prezent - e la fel de important pentru bunăstarea voastră sexuală, ca și mintea, și creierul. Dacă veți învăța conținutul acestor capitole, viața voastră sexuală se va transforma; poate chiar și viața voastră, în general.

Cea de-a treia parte a cărții, „Sexul în acțiune“ se referă la reacția sexuală în sine, unde voi spulbera două mituri străvechi și pericu

loase. Capitolul 6 prezintă dovezile conform cărora stimularea sexuală ar putea sau nu să aibă de-a face cu ceea ce se petrece la nivelul organelor genitale. Aici vom afla de ce neconcordanța stimulării, pe care am amintit-o anterior, e un fenomen normal și sănătos. Iar după ce veți fi citit capitolul 7, nu veți mai putea să auziți pe cineva spunând „instinct sexual“, fără să vă spuneți: *A, dar sexul nu e un instinct*. În acest capitol voi explica cum funcționează dorința reactivă. Dacă voi (sau partenerii voștri) ați trecut printr-o modificare a interesului față de sex - creștere sau scădere -, acesta e un capitol important pentru voi.

În cea de-a patra parte a cărții, „Extazul pentru toți“, voi explica felul în care puteți face ca sexul să fie complet *al vostru*, cum să ajungeți la extaz sexual în viață. Capitolul 8 e despre orgasme: ce sunt și ce nu sunt, cum să le obțineți și cum să le faceți să devină precum cele despre care citiți, în care stelele se transformă în curcubeie. În cele din urmă, în capitolul 9, voi descrie cel mai important lucru pe care-l puteți face pentru a vă îmbunătăți viața sexuală. Vă spun de pe acum despre ce e vorba: se pare că ceea ce contează cel mai mult nu sunt părțile din care sunteți compusă sau felul în care sunt ele organizate, ci contează ce *părere* aveți despre ele. Atunci când vă puteți accepta sexualitatea exact așa cum este ea, acesta este contextul care creează potențialul, cel mai mare pentru plăceri extatice.

Anumite capitole includ liste sau alte activități și exerciții interactive. Multe dintre ele sunt distractive, spre exemplu, în capitolul 3 vă cer să vă gândiți la momentele în care ați făcut sex cu plăcere și să identificați care sunt aspectele contextului care au contribuit la acea plăcere. Toate acestea vor transforma știința într-o abordare practică, cu ajutorul căreia să vă transformați viața sexuală.

Pe parcursul cărții, veți vedea poveștile a patru femei: Olivia, Merritt, Camilla și Laurie. Aceste femei nu există în realitate, ci sunt niște compuși fictivi, care integrează poveștile reale de viață ale multor femei pe care le-am consiliat, cu care am vorbit, am conversat pe

e-mail, le-am ajutat în cele două decenii de activitate ca sexolog. Vă puteți imagina fiecare dintre aceste femei ca un soi de colaj: fața dintr-o poză, brațele, din alta, picioarele din alta... fiecare parte corespunde unei persoane reale, iar ansamblul are coerență, însă relațiile dintre aceste elemente sunt fictive.

Am ales să construiesc acești compuși fictivi, în loc să spun adevăratele povești ale unor femei reale, din două motive. În primul rând, oamenii îmi spun poveștile lor cu încrederea, că le voi păstra secretul, și vreau să le protejez identitatea, așa că am modificat amănuntele pentru a le păstra anonimatul. În al doilea rând, cred că pot descrie o gamă foarte vastă de experiențe sexuale ale femeilor, urmărind nu doar poveștile unei anumite femei, ci temele comune pe care le-am regăsit la sute de femei.

La finalul fiecărui capitol veți găsi o listă „PL,NC” - „prea lung, n-am citit” - o prescurtare dură de pe internet care înseamnă „treci la subiect”. Fiecare listă „PL,NC” oferă un scurt rezumat al celor mai importante patru mesaje din capitol. Dacă vă spuneți „Prietena mea Alice ar trebui să citească neapărat capitolul ăsta!” sau „Mi-ar plăcea ca partenerul meu să știe asta”, puteți începe arătându-le lista „PL,NC”. Dacă sunteți ca mine și vă bucurați prea mult de aceste noțiuni pentru a le păstra doar pentru voi, puteți să vă urmăriți partenerul prin casă, citind lista cu voce tare și spunând: „Vezi, dragă, neconcordanța stimulării există!” sau: „Se pare că am o dorință reactivă!”, sau; „îmi oferi un context frumos, scumpule!”

Câteva avertizări

Mai întâi, în majoritatea timpului când folosesc cuvântul „femei”, mă refer la oameni născuți în corpuri feminine, crescuți ca fete, cu rolul social și identitatea psihologică de „femeie”. Există multe femei care nu se potrivesc cu una sau mai multe dintre aceste caracteristici, dar există prea puține studii despre starea funcțională la persoanele

trans*, pentru ca eu să pot spune că ceea ce se aplică în cazul bunăstării sexuale a femeilor care s-au născut femei se aplică și celor care au început viața cu un alt sex biologic. Cred că se aplică, și probabil că studiile care vor apărea în următorul deceniu vor confirma acest lucru, dar vreau să menționez că această carte se aplică, în principal, femeilor care s-au născut femei.

Și dacă cele de mai sus nu vă spun nimic nu vă faceți griji.

În al doilea rând, sunt interesată de rolul științei în promovarea bunăstării sexuale a femeii și m-am străduit să includ în această carte studii de specialitate, pentru a putea învăța femeile să trăiască cu încredere și cu bucurie în propriile corpuri. Am ales cu strictețe detaliile pe care le-am inclus sau le-am omis. M-am întrebat: „Va ajuta asta femeile să aibă o viață sexuală mai bună sau e doar o enigmă fascinantă?”

Așa că am eliminat enigmele.

Am păstrat doar studiile care au o relevanță imediată în viața cotidiană a femeilor. În aceste pagini nu veți găsi deci o istorie completă a sexualității feminine; nici nu sunt sigură că am putea include asta într-o singură carte. În schimb, am inclus acele părți ale poveștii, care mi s-au părut cele mai relevante din activitatea mea de sexolog, acele părți care ajută la bunăstarea, autonomia și plăcerea sexuală a femeilor.

Scopul acestei cărți este de a oferi o metodă nouă, științifică, de a ne reprezenta bunăstarea sexuală feminină. Ca orice noi moduri de gândire, ea generează multe întrebări și pune la îndoială multe dintre lucrurile pe care credem că le știm deja. Dacă vreți să aflați mai multe, în cadrul notelor veți găsi sursele originale, dar și explicații referitoare la cum am reușit să transform materia primă complexă, cu multiple fațete, în câteva enunțuri practice.

Celor care nu se simt în largul lor

Înainte de a începe capitolul 1, mai am o singură precizare de făcut. Mai țineți minte că spuneam că am fost mințite, dar nu e vina nimănui? Vreau să ne gândim o clipă cât de mult rău ne-a făcut acea minciună.

Există numeroase femei care îmi vizitează blogul, vin la cursurile mele sau la conferințe, și sunt convinse că sunt defecte din punct de vedere sexual. Se simt disfuncționale. Anormale. Nu doar atât, dar se simt și anxioase, frustrate și lipsite de speranță, din cauza lipsei de informații și de sprijin din partea medicilor, terapeuților, partenerilor, rudelor și prietenilor.

„Relaxează-te!“, li s-a spus. „Bea un pahar cu vin!“.

Sau „Femeile nu vor atât de mult să facă sex. Asta e.“

Sau „Te mai doare uneori, așa e, dar nu poți să treci cu vederea?“

Înțeleg frustrarea și disperarea cu care se confruntă aceste femei, iar în a doua jumătate a cărții, voi vorbi despre procesul neurologic care îi ține pe oameni prizonieri ai frustrării și ai disperării, fiind lipsiți de speranță și de bucurie, și voi descrie modalitățile bazate pe știință, prin care putem ieși din această capcană.

Iată ceea ce trebuie să știți chiar acum: informația din această carte vă va arăta că indiferent care sunt problemele de ordin sexual pe care le aveți - fie că sunt legate de stimulare, dorință, orgasm, durere sau lipsa senzațiilor sexuale - ele sunt rezultatul unui mecanism de reacție sexuală normală, care funcționează adecvat... într-o lume inadecvată. *Voi* sunteți normale, lumea din jurul vostru e defectă.

Asta e vestea rea.

Vestea bună e că atunci când înțelegeți cum funcționează mecanismul vostru de reacție sexuală puteți începe să preluați controlul asupra mediului și creierului, pentru a vă putea spori potențialul sexual, chiar și într-o lume defectă. Iar atunci când schimbați mediul și creierul, puteți să vă schimbați și să vă vindecați funcționarea sexuală.

Această carte conține informații, în urma cărora am observat că ajută femeile să obțină o mai mare bunăstare sexuală. Am văzut că aceste informații contribuie și la înțelegerea bărbaților asupra partenerelor lor. Am văzut cupluri homosexuale care se uită unul la celălalt și spun: „A! Deci *asta* era problema.“ Studenți, prieteni, cititori de pe blog și chiar alți colegi sexologi au citit un articol sau m-au auzit vorbind și au zis: „De ce nu mi-a zis nimeni asta până acum? Așa se explică *totull*“

Știu cu siguranță că ceea ce am scris în carte vă poate ajuta. S-ar putea să nu fie suficient pentru a vindeca toate rănilor sexuale provocate de o cultură în care o femeie poate avea uneori senzația că nu poate „nimeri“ niciodată cum să se descurce cu sexualitatea, dar vă voi pune la dispoziție instrumente puternice, care să vă ajute să vă vindecați.

De unde știu?

Am dovezi, desigur!

La finalul unui semestru, le-am cerut celor 187 de studenți ai mei să scrie un lucru important pe care l-au învățat în cursul meu. Iată un mic eșantion din ce au avut de spus:

Sunt normală!

SUNT NORMALĂ

Am învățat că totul e NORMAL, așa am putut să-mi continui viața cu încredere și cu bucurie.

Am învățat că sunt normală! Și am învățat că unii oameni au dorințe spontane, iar alții au dorințe reactive și acest lucru m-a ajutat să-mi înțeleg mai bine propria viață.

Femeile sunt diferite! Doar pentru că nu trăiesc sexualitatea la fel ca majoritatea femeilor, asta nu înseamnă că sunt anormală.

Dorința sexuală, stimularea, reacția femeilor etc. sunt deosebit de variate.

Singurul lucru pe care-l pot spune cu siguranță, în ceea ce privește sexualitatea, e că oamenii sunt foarte diferiți.

Că toți sunt diferiți și totul e normal, nu există doi oameni identici.

Nu există doi oameni identici!

Și mai erau multe altele. Peste jumătate dintre ei au scris, sub o formă sau alta, „Sunt normală.“

Am stat în birou și am citit cu lacrimi în ochi aceste răspunsuri. Studenții mei simțeau o nevoie extraordinară de a se simți „normali“, și, cumva, în urma cursului meu, au putut să găsească o cale către această senzație.

Domeniul bunăstării sexuale feminine e unul recent apărut, dar există în continuare multe necunoscute. Această tânără știință a descoperit însă deja adevăruri despre sexualitatea femeilor, care au transformat relațiile studenților mei cu corpurile lor; cu siguranță că și în cazul meu a fost așa. Am scris această carte, pentru a pune la dispoziția publicului știința, poveștile și ideile pozitive despre sex, care ne dovedesc că, în ciuda interesului culturii noastre de a ne face să ne simțim defecte, disfuncționale, urâte și de neîubit, suntem de fapt perfect capabile de a face sex cu încredere și cu bucurie.

Promisiunea acestei cărți e următoarea: indiferent la ce etapă a parcursului vostru sexual sunteți acum, indiferent dacă aveți o viață sexuală grozavă și vreți mai mult sau dacă aveți probleme și căutați soluții, veți putea afla ceva prin care să vă îmbunătățiți viața sexuală și să transformați înțelegerea a ceea ce presupune să fiți o ființă sexuală. Veți descoperi astfel, chiar dacă nu simțiți acest lucru, că sunteți deja o persoană întreagă și sănătoasă, din punct de vedere sexual.

Știința ne spune asta.

Iar eu pot să o dovedesc.

Partea 1

Noțiunile (nu tocmai) elementare

unu

Anatomia:

NU EXISTĂ DOUĂ PERSOANE IDENTICE

Oliviei îi place să se uite în oglindă atunci când se masturbează.

Ca multe alte femei, Olivia se masturbează, stând pe spate și frecându-și clitorisul cu mâna. Spre deosebire de multe alte femei, ea se așază în cot, în fața unei oglinzi, și-și urmărește degetele mișcându-se în faldurile vulvei.

„Am început să fac asta când eram adolescentă“, mi-a zis. „Mă uitam la filme porno pe internet, așa că am luat o oglindă și am început să dau labiile la o parte, ca să-mi văd clitorisul și... ce să zic? M-am simțit bine, așa că am început să mă masturbez. “

Nu e singurul mod în care se masturbează. Ii mai place și capul de duș cu jeturi alternative, are o mică armată de vibratoare la dispoziție și a petrecut câteva luni, învățând cum să aibă orgasme din „respirație“, dându-și drumul fără să-și atingă deloc corpul.

Despre asta îți vorbesc femeile atunci când ești sexolog.

Mi-a mai spus și că uitându-se la vulvă s-a convins că are o sexualitate mai degrabă masculină, pentru că are un clitoris relativ mare -“aproape cât un morcov pitic“- lucru care, concluziona ea, îi dădea un plus de masculinitate; era mai mare pentru că avea mai mult testosteron, iar asta o făcea să aibă un libidou crescut.

I-am spus: „Știi că nu există nicio legătură între nivelul de hormoni al unei femei adulte, forma sau dimensiunea organelor genitale și libidoul sau reacția sexuală.”

„Ești sigură?” m-a întrebat.

„Ei, bine, unele femei au o dorință «dependentă de testosteron», am zis, gândindu-mă, „ceea ce înseamnă că au nevoie de un prag minim de testosteron, dar asta nu e același lucru cu a avea «testosteron ridicat». Iar distanța dintre uretră și clitoris determină cam cât de des are o femeie orgasm în timpul raporturilor sexuale, dar asta e cu totul altceva. Mi-ar plăcea mult să văd un studiu care să pună astfel de întrebări, dar în literatura de specialitate existentă, diferențele de formă, de dimensiuni sau de culori ale aparatului genital feminin nu ne spun nimic special despre nivelul interesului sexual.

„A”, a zis. Și cu acea silabă mi-a zis de fapt: „Emily, ești total pe lângă subiect.”

Olivia e studentă la master în psihologie - mi-a fost studentă, e activistă în domeniul sănătății reproductive a femeilor, iar acum face un studiu propriu, și așa am ajuns la acest subiect - așa că m-a interesat să am ocazia să pot vorbi despre știință. Cu acel „A” liniștit, mi-am dat inșa seama că pe Olivia nu o interesa știința. Era mai degrabă vorba despre lupta ei de a-și putea accepta corpul și sexualitatea, așa cum sunt, când cultura încearcă să o convingă că e ceva în neregulă cu ea.

Așa că i-am spus: „Știi, clitorisul tău e perfect normal. Cu toții avem aceleași organe genitale, doar că ele sunt organizate în moduri diferite. Diferențele nu înseamnă neapărat ceva anume, sunt doar variațiuni pe tema frumuseții și sănătății. De fapt, am continuat eu, asta e poate cel mai important lucru pe care-l vei învăța vreodată despre sexualitatea omenească.”

„Serios?” M-a întrebat: „De ce?”

Acest capitol reprezintă răspunsul la această întrebare.

Anatomiștii medievali se refereau la organele genitale exterioare ale femeii, cu denumirea de „pudendum“, un cuvânt derivat din verbul *pudere*, care înseamnă „a rușina.“ Organele noastre genitale au fost astfel denumite, „după rușinea pe care le-o provoacă femeilor, de a le lăsa la vedere.“¹

Ia stați un pic: *ce?*

Raționamentul era următorul: organele genitale ale femeii sunt între picioare, de parcă ar vrea să fie ascunse, în timp ce organele genitale ale bărbatului sunt îndreptate către exterior, ca toți să le vadă. De ce ar fi atât de diferite organele bărbatului și ale femeii? Pentru anatomiștii medievali, înrădăcinați într-o tradiție de puritanism, motivul e foarte clar: rușinea.

Acum, dacă presupunem că „rușinea“ nu e de fapt motivul pentru care organele genitale ale femeii se află sub corp - și presupun că e destul de evident că lucrurile nu stau așa - de ce atunci organele genitale masculine sunt în față, iar cele feminine, dedesubt?

Răspunsul e că, de fapt, nu sunt! Echivalentul feminin al penisului - clitorisul - e poziționat chiar în față, în locul penisului. E mai puțin evident decât penisul, pentru că e mai mic, și e mai mic nu doar pentru că ar fi timid sau rușinat, ci pentru că femeile nu trebuie să-și transporte ADN-ul din propriul corp în corpul altuia. Echivalentul feminin al scrotului - labiile exterioare - sunt localizate în același loc cu scrotul, dar pentru că gonadele feminine (ovarele) sunt interne, nu externe, ca testiculele, labiile nu se extind în afara corpului, fiind așadar mai puțin evidente. Din nou, ovarele nu sunt interne din cauza rușinii, ci pentru că noi suntem cele care rămânem însărcinate.

Pe scurt, organele genitale feminine apar „ascunse“, doar dacă le privim prin lentila unor prejudecăți culturale, nu din perspectiva anatomiei.

Vom vedea acest fenomen, în mod repetat, pe parcursul cărții: cultura preia o ciudățenie a biologiei și încearcă să-i confere o semnificație. Le conferim organelor metafore, văzându-le prin prisma

lucrurilor pe care le evocă» în loc să le vedem așa cum sunt; suprapunem o semnificație culturală, așa cum Olivia și-a etichetat clitorisul drept „masculin“, pentru a concluziona apoi că anatomia ei ar avea ceva de ordin masculin.

Atunci când vă puteți vedea corpul așa cum este, și nu conform semnificațiilor atribuite cultural, atunci veți simți cât e de ușor să puteți trăi, să vă iubiți organele genitale, dar și restul sexualității, exact așa cum sunt.

În acest capitol, vom vorbi astfel despre organele genitale, din perspectiva biologiei, fără vreun filtru cultural. Mai întâi, vom vorbi despre simetriile dintre organele genitale masculine și cele feminine, alcătuite din aceleași elemente, organizate diferit. Voi sublinia unde biologia ne spune ceva, iar cultura, altceva, pentru a putea apoi să decideți singure ce vi se pare mai plauzibil. Voi demonstra cum acest concept al similarității părților și diferențelor de organizare se aplică nu doar în ceea ce privește anatomia, ci și în ceea ce privește orice aspect al reacțiilor sexuale omenești, și voi susține că, acesta este poate cel mai important lucru pe care-l veți învăța vreodată despre propria sexualitate.

La final, voi oferi o nouă metaforă, care să înlocuiască toate prejudecățile, bizareriile și aberațiile pe care cultura a încercat să le impună asupra corpului femeilor. Obiectivul meu în acest capitol este să vă prezint o modalitate alternativă, în a vă reprezenta propriul corp și propria sexualitate, pentru a putea să relaționați cu corpul vostru, în termenii voștri, nu ai altora.

Începutul

Imaginați-vă două ovule fertilizate, implantate în uter. Unul e XX - femelă - iar celălalt XY, mascul. Sunt gemeni, o soră și un frate. Fața, degetele și picioarele: frații vor dezvolta aceleași părți ale corpului, dar ele vor fi organizate diferit, iar corpurile lor se vor distinge foarte ușor, pe măsură ce vor crește. Așa cum și fetele lor vor avea doi ochi, un nas și o gură, după un tipar aproximativ similar; organele

lor genitale vor avea aceleași elemente de bază, organizate cam la fel. Spre deosebire de fețe, degete sau picioare, organele genitale se vor dezvolta înainte de naștere, într-o configurație pe care părinții o vor recunoaște automat, drept masculină sau feminină.

Iată cum se petrece. La aproximativ șase săptămâni după implantarea ovulului fertilizat, în uter are loc o baie de hormoni masculinizanți.

Fald
genital

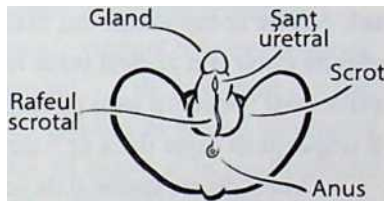
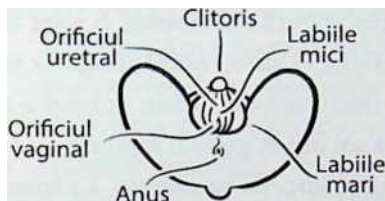
piâO

— Sinusul
uro-genital

Femeie
12 săptămâni

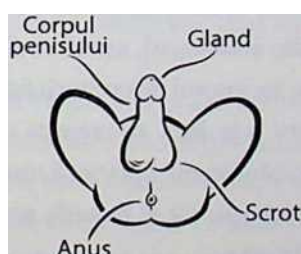
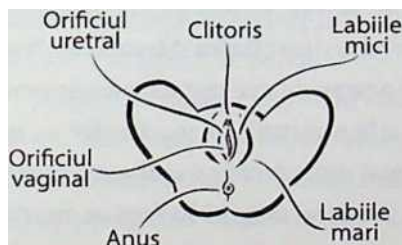
Anus

Bărbat
12 săptămâni



La naștere

La naștere



Aceleași componente, organizate diferit. Organele genitale sunt identice până la șase săptămâni, moment în care aceste structuri universale încep să capete aspect feminin sau masculin.

Blastocistul masculin (un grup de celule care vor forma embrionul) reacționează la această baie de hormoni, dezvoltând aparatele genitale universale, „prefabricate“ în configurația masculină, cu penis, testicule și scrot. Blastocistul feminin nu reacționează deloc la această baie de hormoni și-și dezvoltă, în schimb, aparatele genitale universale, în configurația-standard de clitoris, ovare și labii.

Bun-venit în minunate lume a omologiei biologice!

Trăsăturile omologe au aceleași origini biologice, dar pot avea funcții diferite. Fiecare componentă a genitalelor externe are un corespondent în celălalt sex. Am amintit deja două: atât organele genitale masculine, cât și cele feminine au un organ cu mai multe camere, rotunjit la capăt, foarte sensibil, prin care fluxul sangvin sporește în timpul stimulării sexuale. La femei e clitorisul, la bărbați, penisul. Atât femeile, cât și bărbații au un organ moale, flexibil, pe care crește păr aspru după pubertate. La femei sunt labiile mari, la bărbați, scrotul. Aceste componente nu arată doar superficial similar, ci sunt alcătuite chiar din același țesut fetal. Dacă vă uitați îndeaproape la un scrot, veți vedea un șanț pe mijloc; rafeul scrotal. Acolo, scrotul s-ar fi împărțit în două dacă ar fi devenit un organ genital feminin.

Omologia ne spune și de ce frații și surorile au sfârcuri. La femei, sfârcurile sunt esențiale pentru supraviețuirea tuturor speciilor de mamifer, inclusiv a oamenilor (deși câteva mamifere străvechi, precum ornitorincul, nu au sfârcuri, iar laptele se scurge pur și simplu din abdomen), așa că evoluția a introdus dezvoltarea sfârcurilor, chiar la începutul dezvoltării fătului. E nevoie de mai puțină energie pentru a le lăsa să crească decât de a le suprima în mod activ -, iar evoluției nu-i place să muncească mai mult decât e cazul - așa că atât bărbații, cât și femeile au sfârcuri. Aceleași origini biologice, funcții diferite.

Clitorisul, tot clitorisul, numai clitorisul

Clitorisul și penisul sunt organele genitale exterioare, cel mai bine înervate. Partea vizibilă a clitorisului, glandul clitoridian, se află chiar în vârful organelor genitale, la ceva distanță de vagin, după cum puteți remarca (acest fapt capătă o importanță esențială, atunci când voi vorbi despre orgasm, în capitolul 8). Clitorisul este...

Centrul universului.

Două platane și un microfon: acolo e.

Un card Visa: oriunde vrei să fii.

E marele punct central al senzației erotice. Cu doar o optime din dimensiunile unui penis și, cu toate acestea, dotat cu de două ori mai multe terminații nervoase, el poate fi undeva între dimensiunile unui bob de mazăre, care abia poate fi zărit, până la un castravecior măricel; orice dimensiune e normală și frumoasă.

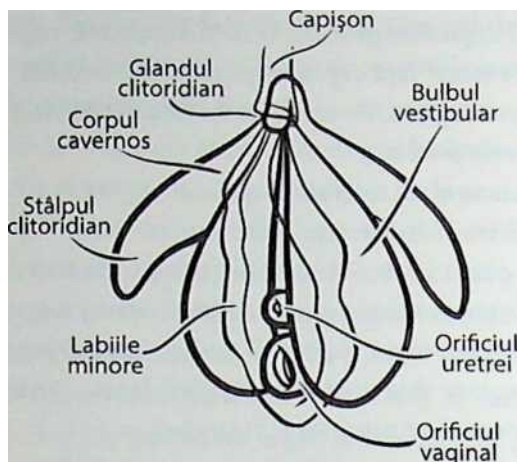
Spre deosebire de penis, clitorisul nu e axat decât pe senzații. Penisul are patru funcții: senzație, penetrație, ejaculare și urinare.

Două moduri diferite de funcționare, o singură origine biologică.

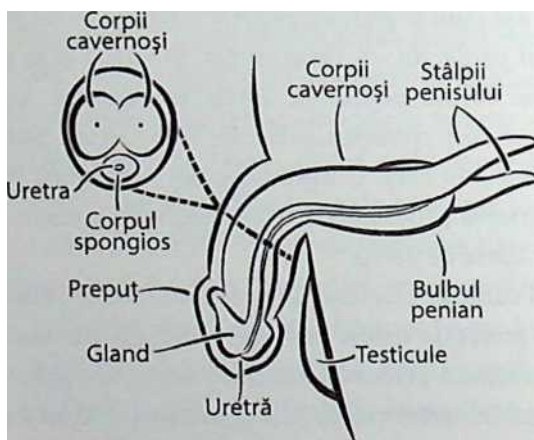
Partea vizibilă a clitorisului - glandul - e de fapt doar capătul clitorisului, așa cum și glandul penian - scușița în formă de ghindă de la capătul penisului - e doar vârful. El există și în profunzime. Mulți cunosc forma penisului; există trei camere: cei doi corpi cavernoși și un corp spongios, prin care trece uretra. Toate aceste camere se extind și în corp. Corpul spongios se termină în bulbul penian, în interiorul pelvisului. Corpii cavernoși se detașează unul de celălalt și se lipesc de pelvis.

La nivel cultural, clitorisul este cunoscut drept „ștuțul din vârful vulvei.“ Din punct de vedere biologic, clitorisul este mai degrabă „o structură anatomică profundă, care, în mare, pare parte internă, cu un cap prezent în vârful vulvei.“ Ca și penisul, clitorisul se compune din trei camere: doi stâlpi care se extind în profunzime în țesutul vulvei, omologii corpilor cavernoși și bulbul vestibulari, omologi corpului spongios, inclusiv bulbului penian. Vestibulul este gura vaginului;

bulbii se extind de la capul clitorisului în țesutul vulvei, apoi se despart pentru a încăleca vaginul și uretra. Așa e: clitorisul se extinde până la orificiul vaginal.



Anatomia clitorisului. Înțelesul cultural al „clitorisului” se limitează adesea la partea exterioară, glandul clitoridian. Accepțiunea biologică include o gamă largă de țesuturi erectile interioare, care se întind până la orificiul vaginal.



Anatomia penisului. La fel ca în cazul clitorisului, semnificația culturală a „penisului” se limitează la partea vizibilă: glandul și corpul. La fel ca în cazul clitorisului, penisul conține și țesut erectil intern. Aceleași componente, organizate diferit.

Capișonul acoperă capul clitorisului, așa cum structura omologă, prepuțul, acoperă capul penisului. Frenul masculin - zona în formă de Y din apropierea glandului, în care prepuțul se leagă de corpul penisului - are un corespondent în frenul clitorisului, o zonă de țesut aflată în afara vaginului. E o zonă foarte sensibilă, adesea subevaluată, a tuturor corpurilor.

Faceți cunoștință cu clitorisul

Dacă nu v-ați întâlnit niciodată „față în față“ cu clitorisul vostru, acum e momentul (chiar dacă ați mai stat de vorbă în trecut, folosiți ocazia, pentru a vă reînnoa relația). Puteți să-l identificați din ochi sau cu mâna. După ce ați citit următoarele două paragrafe, lăsați cartea jos și încercați una dintre aceste metode.

Pentru a-l găsi vizual, faceți rost de o oglindă, dați labiile la o parte (buzele moi, păroase, ale vulvei) și *uitați-vă* la el. Veți vedea un ștuț în vârful vulvei.

Îl puteți găsi și cu degetele. Începeți cu degetul mijlociu, în zona unde se separă labiile. Apăsați ușor, mișcați degetul înainte și înapoi și băgați degetul încet între labii, până când simțiți un vârf mic ca de cauciuc. Ar putea să vă ajute, dacă întindeți pielea, trăgând în sus de muntele lui Venus cu cealaltă mână. Ar putea să vă ajute și dacă v-ați unge degetul cu salivă, lubrifiant, o cremă de mâini fără alergenii sau chiar cu un pic de ulei de măsline.

Am un motiv concret, pentru care vă cer să vă *uitați* la clitorisul vostru:

O studentă a venit la mine într-o seară, după curs, și mi-a spus că vorbise pe Skype cu mama ei despre cursurile pe care le avea în acel semestru, printre care și al meu“, Sexualitate feminină.“ Studenta i-a spus mamei că în timpul cursului puneam poze cu vulve, dar și cu diagrame și ilustrații. Iar mama ei i-a spus un lucru uluitor. I-a zis: „Nu știu unde e clitorisul.“

Mama ei avea 54 de ani.

Așa că studenta mea i-a trimis mamei materialul de curs.

Această poveste explică de ce am ales să încep cartea cu un capitol despre anatomie. Acea poveste mă face să vreau să tipăresc tricouri cu o vulvă desenată, cu o săgeată înspre clitoris, pe care să scrie E CHIAR AICI. Mă face să vreau să împart pliante, la colț de stradă, cu instrucțiuni de localizare a clitorisului atât cu mâna, cât și vizual. Vreau să existe pe internet o animație GIF virală, cu o femeie care arată către clitoris. Vreau un panou în Times Square din New York. Vreau ca toată lumea să știe asta.

Îmi doresc însă ca fiecare femeie care citește acest paragraf să se oprească și să se uite la propriul clitoris. E important să știți unde e clitorisul, în general, dar dacă știți unde e clitorisul *vostru*... asta înseamnă putere. Faceți rost de o oglindă și uitați-vă la clitorisul vostru, în onoarea acelei studente și a mamei sale uimitoare, curajoase.

Când m-am uitat prima dată la clitorisul meu, în timpul primelor cursuri de sexolog, am început să plâng. Aveam 18 ani, eram într-o relație proastă și căutam răspunsuri. Educatoarea mi-a spus: „Când te duci diseară acasă, fa rost de o oglindă și găsește-ți clitorisul.“ Și asta am făcut. Și am fost uluită până la lacrimi să află că nu era nimic ciudat sau scârbos... era doar o parte din corpul meu. Îmi aparținea.

Din acel moment, a urmat un deceniu de descoperiri și redescoperiri și mi-am dat seama că propriul corp mă poate învăța cele mai multe despre propria sexualitate.

Așa că duceți-vă și uitați-vă la clitoris!

Și dacă tot sunteți prin zonă uitați-vă și la restul vulvei.

Îmi place când am studenți neobișnuiți la curs - nu cei între 18 și 20 de ani - și Merritt era cât se poate de neobișnuită: o lesbiană în pragul menopauzei, autoare de cărți erotice pentru homosexuali, cu o față adolescentă, pe

care o creștea împreună cu partenera ei, de aproape douăzeci de ani. Când am cunoscut-o, am fost surprinsă când mi-a spus că părinții ei coreeni sunt creștini fundamentaliști și că a crescut într-un mediu social conservator. Prin faptul că era o lesbiană declarată, prin scrierile ei, și prin faptul că lua parte la cursul meu era și mai remarcabilă.

La 42 de ani, Merritt nu se gândise niciodată să se uite la clitorisul ei. Nici măcar nu-și pusese problema, până când am adus vorba despre asta, în primul curs după cum îmi stă în obicei. A venit la mine după curs, și mi-a spus „Chiar e așa o idee bună să le recomanzi puștoaicelor ăstora să se uite la corpurile lor? Ce se întâmplă dacă se... închid pur și simplu?”

„E o întrebare foarte importantă, i-am zis. N-am auzit niciodată ca o persoană să fi pățit asta, dar nu e obligatoriu, așa că cei care au probabilitatea de a avea o astfel de experiență să nu o încerce. Cu toate astea, recomand această experiență, mai ales studenților care vor să continue în domeniul sănătății publice sau medicinei, dar fiecare om trebuie să hotărască pentru sine, dacă vrea sau nu să se uite.”

Merritt nu a făcut-o.

A pus-o în schimb pe partenera ei Carol să se uite - ceea ce, într-un fel, e un gest mai curajos decât dacă s-ar fi uitat singură - după care s-a uitat și ea la vulva partenerei. Și au vorbit apoi despre ceea ce au văzut, despre cum nu s-au gândit niciodată să se uite cu atenție, să vorbească despre anatomia lor sexuală. Merritt a aflat ceva remarcabil, pe care mi l-a spus în săptămâna care a urmat.

„Carol mi-a spus că s-a uitat la vulva ei! Făcuse parte dintr-un grup feminist în anii '80, unde s-au strâns toate într-un cerc cu oglinzi.”

„Uau!”, am zis, și chiar asta voiam să zic.

A întins mâinile cu palmele în sus, ca și cum și-ar fi cân-

tărit sentimentele. „Nu știi de ce mie mi se pare ceva mult mai dificil decât i se pare ei. Când vine vorba de sex, am întotdeauna senzația că stau pe marginea unei prăpăstii și dau din brațe ca o morișcă, încercând să nu cad.”

Ambivalența cu care se confruntă Merritt e cât se poate de normală, pentru o persoană care provine dintr-o familie care i-a insuflat ideea că sexul trebuie să se limiteze într-un spațiu predestinat din viață și nu are ce căuta în alte domenii. Pentru Merritt era o atitudine explicabilă și din alte motive, legată de anatomia ei cerebrală. Voi vorbi despre asta în capitoulul 2.

Labiile mici si mari

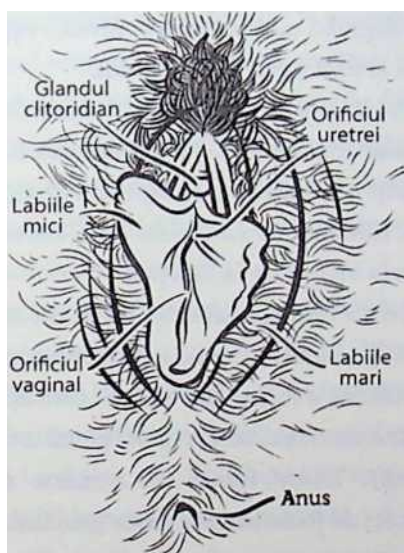
Labiile interioare (labiile mici) nu sunt foarte „interioare“, ci se extind dincolo de labiile mari sau se pot ascunde în vulvă, până când le căutați. Ele pot avea o singură culoare sau un degrade, cu vârfurile mai închise la culoare. Toate aceste diferențe sunt normale și sănătoase, și frumoase. Lungi, scurte, roz, bej, maro, toate sunt normale.

Echivalentul masculin al labiilor mici este prepuțul intern. Dacă un penis a fost circumcis - prepuțul a fost excizat chirurgical -, la mijlocul penisului se produce adesea o schimbare de culoare, asta pentru că pielea de la vârful e de fapt prepuțul interior (fiindcă schimbarea de culoare devine evidentă uneori doar după pubertate, bărbații m-au întrebat dacă culoarea s-a schimbat din cauza faptelor lor, dar, nu, așa arată pur și simplu unele penisuri, fie ele binecuvântate).

Și labiile mari diferă de la o persoană la alta. Unele sunt foarte păroase, cu pilozități până spre coapsă, în jurul anusului, în timp ce altele au foarte puțin păr. Unele sunt pufoase, în timp ce altele sunt mai mulate. Unele au aceeași culoare cu pielea din jur, iar altele au o culoare mai deschisă sau mai închisă decât pielea din jur. Totul normal, totul frumos.

Ca și în cazul clitorisului, perspectiva culturală asupra labiilor nu se acordă cu realitatea biologică. Vulvele din pornografia ușoară sunt editate digital, pentru a se conforma unui standard foarte îngust de labii, care nu ies în evidență și au o pigmentație omogenă, pentru a nu fi „prea complexe.”² Aceasta înseamnă că reprezentațiile culturale ale vulvei se limitează la un interval îngust. Există în realitate o variație mare a organelor genitale și aproape toate aceste variații sunt manifestări diferite, ale unei forme sănătoase. Aceste reprezentații limitate ale corpurilor femeilor pot chiar să schimbe percepțiile acestora, de cum ar trebui să arate o vulvă „normală”.³

Așa că dacă v-ați decis să vă uitați la vulvele altor femei - lucru pe care vi-l recomand cu căldură, apropo, dar cu condiția să aveți și consimțământul lor entuziast - veți vedea cât de diferite sunt unele de altele. Labiile ordonate, de dimensiuni reduse, așa cum vedeți în *Playboy*, sunt foarte rare.



Exemplu de vulvă.

Dacă nu vă doare nimic (și dacă vă doare, mergeți la doctor), organele voastre genitale sunt perfecte, exact așa cum sunt.

Adevăruri despre himen

Ați putea sau nu să aveți un himen, adică o membrană subțire în dreptul orificiului vaginal. Fie că aveți sau nu această membrană, vă pot garanta că mai tot ce ați auzit despre himen e greșit.⁴

Cel mai aproape de adevăr, dintre lucrurile vehiculate despre himen, e că el poate produce durere dacă nu l-ați întins frecvent. Aceasta este una dintre posibilele cauze ale durerii la penetrare, dar nu e deloc cea mai frecventă (cea mai frecventă este lipsa lubrifierii).

Himenul nu se rupe și nu rămâne rupt pentru totdeauna, ca un soi de sigiliu de prospețime. Dacă un himen se rupe sau este vătămat, el se vindecă. Iar dimensiunea himenului nu variază în funcție de penetrare sau de lipsa de penetrare a vaginului. De asemenea, acesta, de regulă, nu sângerează. Orice sângerare asociată cu prima penetrare se datorează mai degrabă unor frecări la nivelul vaginului, provocate de lipsa lubrifierii și a vătămării himenului.

Schimbarea care se produce odată cu întinderea regulată a himenului îl face doar mai flexibil. Iar pe măsură ce hormonii femeii se schimbă, în timp ce aceasta se apropie de finalul adolescenței (în jur de 25 de ani), himenul se va atrofia și va deveni mult mai puțin vizibil, asta dacă era vizibil de la început.

Himenul e un alt exemplu al diferențierilor mari, ale organelor genitale feminine. Unele femei se nasc fără himen. Altele au himene complete (o membrană subțire, dar solidă, care acoperă tot orificiul vaginal) sau himene microperforate (mici găuri într-o membrană, altminteri continuă). Unele femei au himene septate, care dau impresia unei bucăți de piele întinse peste orificiul vaginal. Unele himene sunt rezistente, altele sunt fragile. Unele dispar în adolescență, altele rezistă până dincolo de menopauză.

Himenele femeilor diferă, pentru că, atât cât am putut descoperi prin intermediul științei, himenul nu a fost ales de evoluție. El nu îndeplinește nicio funcție reproducătoare sau de alt fel. E un produs secundar, un mic bonus, lăsat de colosul presiunilor de selecție a evoluției, precum sfârcurile bărbaților. E omologul colicului seminal, o creștătură în peretele uretrei, în locul în care aceasta traversează prostata și se unește cu canalul deferent.

Himenul reprezintă un exemplu profund al felului în care oamenii folosesc metafore pentru anatomie. Iată un organ lipsit de funcție biologică, dar, cu toate acestea, cultura occidentală a țesut o întreagă poveste, legată de himen, cu mult timp în urmă. Această poveste nu are nimic de-a face cu biologia și are de-a face cu controlul asupra femeilor. Cultura a văzut o „barieră“ la intrarea în vagin și a decis că aceasta reprezintă un indiciu asupra „virginității“ (o idee lipsită de orice sens, din punct de vedere biologic).⁵ O astfel de idee stranie, ar fi putut fi inventată doar într-o societate în care femeile erau considerate proprietatea bărbaților, la propriu, iar vaginul lor era terenul cel mai scump, un soi de comunitate cu acces limitat.

Deși himenul nu îndeplinește vreo funcție fizică sau biologică, multe culturi au mistificat himenul atât de mult, încât există chiar și intervenții chirurgicale, menite să-l „reconstruiască“, de parcă asta ar fi un soi de nevoie medicală legitimă (unde e intervenția chirurgicală de excizare a sfârcurilor la bărbați?).

Într-un anumit sens, himenul ar putea fi relevant pentru sănătatea femeilor: anumite femei sunt bătute sau chiar omorâte dacă nu au himen. Unor femei li se spune că „nu au fost violate“, pentru că au himenul intact. Pentru astfel de femei, himenul are un impact real asupra bunăstării lor fizice, nu din cauza anatomiei lor, ci din cauza percepțiilor culturale, legate de acea anatomie.

Un cuvânt despre cuvinte

Încă ceva despre organele genitale feminine exterioare: numele complexului de organe genitale exterioare feminine este „vulvă“. „Vaginul“ se referă la canalul reproducător interior, care conduce către uter. Oamenii folosesc adesea cuvântul „vagin“, pentru a se referi la vulvă, dar acum știți care este diferența. Dacă stați dezbrăcate în fața oglinzii și vedeți triunghiul clasic? Acela este muntele lui Venus, denumit și mons pubis.

Ați înțeles?

Vagin=canal reproducător

Vulvă=organe genitale externe

Mons=zonă aflată deasupra osului pubian, unde crește părul.

Nu vă recomand să vă apucați să corectați oamenii care folosesc greșit aceste cuvinte sau să vă duceți să protestați la *Monologările Vaginului*, cu semne pe care să scrie „De fapt, sunt *Monologările Vulvei*“, dar acum știți ce cuvinte ar trebui să folosiți. Când vorbiți despre față, nu spuneți frunte sau gât, nu? Așa că haideți să nu spunem muntelui lui Venus sau vulvei, vagin. Haideți să facem lumea un loc mai propice pentru organele genitale feminine.

Părțile lipicioase

Femeile au un set de glande, de ambele părți ale vaginului, denumite glandele lui Bartholin, care eliberează un lichid în timpul stimulării sexuale, poate pentru a reduce frecarea în timpul penetrării vaginale, poate pentru a emite un miros, care transmite sănătate și starea fertilității. Când femeile „se udă“, e vorba de acest lichid. Se pare că atât femeile, cât și bărbații „se udă“. Glanda omologă la bărbați, glanda lui Cowper, situată în imediata apropiere a prostatei, produce lichidul preseminal.

De ce vorbim despre bărbații cărora „li se scoală“ și femeile cărora „li se umezește“, când, din punct de vedere biologic, atât organele genitale feminine, cât și cele masculine, devin atât întărite, cât și umede? Din nou, e vorba despre un fenomen cultural. „întărirea“ masculină (erecția) este o precondiție a raportului sexual, iar „umezeala“ trebuie să fie interpretată drept un semnal că femeia este „gata“ să întrețină raporturi sexuale (deși vom vedea în capitolul 6 cât de greșită este această perspectivă). De vreme ce raporturile sexuale se presupun a fi centrul universului sexual, am creat metaforele tăriei masculine și umezelii feminine, ca un Simbol Suprem al Stimulării. La fel ca și anatomia noastră, și fiziologia se supune acelorași legi (modificări ale fluxul sangvin, producerea de secreții genitale etc.), organizate în diferite feluri. Ne-am concentrat asupra erecției masculine și umezelii feminine, dar există și o umezeală masculină și o erecție feminină.

Și femeile au un set de glande, la baza uretrei, orificiul prin care urinăm, denumite glandele lui Skene. Ele sunt omologe prostatei la femei. Prostata are două funcții: ea se umflă în jurul uretrei, pentru a împiedica urinarea în timpul excitării sexuale, și produce aproximativ jumătate din lichidul seminal, în care plutesc spermatozoizii. Cu alte cuvinte, produce spermă. La femei, glandele lui Skene se umflă, de asemenea, în jurul uretrei, provocând dificultăți la urinare, atunci când sunteți foarte excitate. Dacă ați încercat vreodată să urinați imediat după un orgasm, v-ați confruntat deja cu această problemă; trebuie să respirați profund, pentru a da organelor genitale timp să se relaxeze.

La unele femei, glandele lui Skene produc un lichid. Ejacularea feminină s-a aflat în atenția publicului în ultimul timp, în parte, pentru că a fost studiată științific, în parte, pentru că a fost ilustrată pornografic. Prin urmare, sunt întrebăta destul de frecvent, despre acest fenomen. De fapt, acum câțiva ani, am fost într-un cămin de studenți,

ca să răspund la întrebări anonime, dintr-o cutie, și am constatat că o studentă pusese întrebarea: „Cum învăț să-mi dau drumul?“, în timp ce o alta întrebase: „Cum mă abțin să-mi dau drumul?“⁶

În mod evident, cultura noastră transmite mesaje confuze femeilor, în privința acestor lichide genitale... sau a absenței lor. Pe de o parte, se consideră că ejacularea este în mare măsură apanajul bărbaților, iar organele genitale ale femeilor sunt, știți, rușinoase, așa că un astfel de gest umed și plin de emfază este considerat inacceptabil pentru corpul unei femei. Pe de altă parte, e un eveniment destul de rar, iar continua căutare a noului, amestecată cu dinamica elementară a cererii și ofertei, fac ca această marfă prețioasă a femeilor care ejaculează să fie prețuită și afișată. Astfel, dacă dau atenție mesajelor culturale despre ejaculare, femeile sunt confuze, și pe bună dreptate.

Mesajul biologiei e destul de simplu: ejacularea la femei e un produs secundar, la fel ca și sfârcurile la bărbați sau a himenul. Indiferent cât de mult s-ar bate monedă, în cultură, pe această temă, femeile sunt diferite. O femeie pe care o cunosc nu a ejaculat niciodată până la menopauză, când și-a schimbat partenerul. Dintr-odată, ejacula un sfert de cană, la fiecare orgasm. Să fi fost schimbarea de partener? Să fi fost modificările hormonale ale menopauzei? Niciuna dintre aceste variante? Habar n-am.

Ajungem însă, astfel, la un aspect important legat de organele genitale: ele se mai udă uneori și au o aromă. Un iz. Un buchet bogat, pământiu, care aduce aminte de iarbă, de ambră, cu un strop de mosc lemnos. Genitalele sunt aromate, uneori, și lipicioase, alteori. Secrețiile genitale sunt probabil diferite, în funcție de etapele ciclului menstrual, și se schimbă, pe măsură ce înaintați în vârstă, dar depind și de regim; femeile sunt diferite.

Dacă vi se pare că mirosul sau senzația de umezeală nu reprezintă un lucru frumos sau fascinant, nu e de mirare, dat fiind ceea ce li se spune oamenilor să creadă despre organele genitale. Felul în care

vă *simțiți*, în legătură cu organele genitale și cu secrețiile acestora, este învățat, iar dacă vă iubiți corpul așa cum este, veți avea stimulare și dorință mai intense și orgasme mai puternice, mai bune. Vom vorbi mai multe despre asta în capitolul 5.

Părțile hermafroditilor

> »

Hermafrodiții,⁷ la care organele genitale nu sunt diferențiate în mod evident între femei și bărbați, la naștere, dispun, de asemenea, de aceleași componente, doar că ele sunt organizate undeva, la mijloc, între configurațiile-standard masculine și feminine. Dimensiunea falusului, amplasamentul orificiului uretrei sau separarea țesutului labio-scrotal ar putea fi undeva la mijloc.

Omologia ne explică, în bună măsură, felul în care se formează organele genitale ale hermafrodiților. Oamenii care au organe genitale „undeva la mijloc“ au trecut printr-o ușoară modificare a seriei, foarte complexe, de evenimente biochimice, implicate în creșterea unui fetus, de la fertilizarea ovulului până la dezvoltarea embrionară și gestație. Această ușoară modificare are ca rezultat niște organe genitale ușor diferite. Ele nu au nimic în neregulă, cel puțin nu mai mult decât o persoană care are niște labii deosebit de mici sau de mari.⁸ E vorba de aceleași componente, doar că sunt organizate diferit. De pildă, orificiul uretral masculin ar putea fi oriunde în capul penisului, rareori, chiar pe corpul acestuia, dar și asta e în regulă, atât timp cât nu împiedică urinarea sau nu provoacă o infecție cronică (ceea nu e cazul, de regulă). Atât timp cât organele genitale nu provoacă durere și nu sunt predispuse la infecții sau la alte probleme de ordin medical, ele sunt sănătoase și nu necesită nicio intervenție medicală. Suntem cu toții făcuți din aceleași componente, doar că ele sunt organizate diferit.

De aceea nu am nevoie să vă văd organele genitale, pentru a vă spune că sunteți normale și sănătoase. Aveți, cu toate, aceleași componente, doar că pentru voi, sunt organizate în mod unic.

Ca mulți alți sexologi, mă folosesc de imagini cu diferite vulve, în cadrul cursurilor mele de anatomie.

Unde găsesc astfel de poze? Pe internet, desigur.

Singura mea problemă este că imaginile disponibile nu sunt foarte diversificate; în mare parte, găsesc poze cu vulve tinere, albe, ale unor femei slabe și epilate complet. Trebuie să caut mai mult, ca să găsesc imagini bune, cu vulve ale femeilor mai în vârstă, corpolente, de culoare sau care nu și-au epilat părul pubian.

Stăteam de vorbă, la o conferință, cu Camilla despre această provocare, ea fiind, ca și mine, o tocilară, o fostă colegă sexologdin facultate. Spre deosebire de mine, ea are o diplomă în studii de gen și artă de studio, e de culoare și trăiește din ilustrații, motiv pentru care, mica mea provocare nu-i era străină.

Mi-a zis: „Pe bune, Emily? Ce faci, cauți pe google gen «vulve negrese»? La muncă?”

Am dat din umeri, ca să mă scuz. „Carnații, legile și cursurile de educație sexuală. Chiar nu vreți să știți cum se fac.”

La care Camilla a spus: „Lasă-mă să ghicesc: dai doar de imagini pornografice, nimic artistic sau tolerant, la diferențele dintre corpuri?”

„Și poze explicite cu probleme medicale”, am zis. „Am încercat să caut «vulve feministe de culoare», dar n-am putut să găsesc decât niște gherghefuri pe Pinterest sau Etsy.”

Camilla a râs, apoi a spus: „Acum, gândește-te: cum ar fi dacă ai fi o tânără care încearcă să vadă cum ar trebui să arate o vulvă normală, sănătoasă. Dacă ești albă, e bine, e plin de ele pe Tumblr. Dacă ești de culoare, asiatică sau latino-americană, ce poți găsi? Filme porno și imagini medicale. Ce-ți spune asta?”

l-am zis: „Dar nu pot să spun «Hei, femeilor de culoare, postați mai multe poze cu vulvele voastre pe internet, ca să știe și alte femei că sunt normale»“.

„Nu, dar, totuși“, a zis Camilla, „imaginile pe care le vedem - sau nu - contează. Ai auzit de fetele Escher?”

„Nu, ce e o fată Escher?”

„Sunt personajele alea din benzile desenate, care au abdomenul atât de plat, încât nu lasă loc pentru organele interne și au o coloană vertebrală atât de imposibil îndoită, încât poți să le vezi și sânii, și buclele în același timp. Sunt construite atât de absurd, din punct de vedere anatomic, încât poartă numele unui artist, renumit pentru iluziile sale imposibile.”

„Îmi aduc aminte că am văzut un porno în genul ăsta“, am zis.

„Așa“, zice Camilla. „Am văzut și eu așa ceva în adolescență și mi se părea că asta era reprezentarea completă a ceea ce ar trebui să fie „o femeie“, dar pentru că mie nu mi se părea că asta ar trebui să fie o femeie, am decis că prima mea identitate e cea de „tocilar.“ Nu de femeie, nu de negresă: tocilară. Împătimită de jocuri pe calculator. A durat până am putut integra celelalte componente ale identității mele, pentru că nu vedeam cum se potrivesc împreună. Imaginile contează. Ele ne spun ce e posibil, ce merge cu ce, ce trebuie inclus și ce trebuie exclus. Cu toții încercăm să ne integrăm în ceva anume.”

Cuvintele ei au fost ca un dar pentru mine. Revin la această idee în mod constant, în timp ce îmi scriu cursurile. Caut cu orele pe internet diferite vulve, pentru că și studenții mei sunt diferiți - nu e unul la fel cu altul - și vreau să știe că corpurile lor sunt normale și că locul lor e în sala mea de curs.

De ce contează?

De ce ar putea enunțul, aparent simplu, că toate organele genitale omenești sunt alcătuite din aceleași componente, organizate diferit, să fie totuși cel mai important lucru pe care-l veți învăța vreodată despre sexualitatea oamenilor?

Două ar fi motivele:

Pentru că asta înseamnă că organele voastre genitale sunt normale - și nu doar normale, dar și uimitoare, și frumoase, și captivante, și delicioase, și zemoase - indiferent cum arată. Ele sunt alcătuite din aceleași componente ca și organele celorlalți, într-o configurație unică, specifică vouă. Întreaga gamă e normală. Frumoasă. Perfectă. Și pentru că acest lucru e valabil și pentru întreaga gamă a exprimării sexuale omenești. După cum vom vedea în capitolele următoare, de la reacțiile genitale la fetișurile cu biciuirea, fiziologia, psihologia și dorințele noastre sexuale sunt alcătuite din aceleași componente, organizate diferit.

Dacă acceptăm această noțiune simplă, profundă - aceleași componente, organizate diferit -, vom răspunde la acea întrebare perenă: e sexualitatea masculină diferită de cea feminină sau e aceeași?

Răspunsul este da.

Sunt alcătuite din aceleași componente, organizate diferit.

Deși putem vedea diferențele evidente, la nivel de grup, atunci când analizăm întreaga populație, corpuri bărbătești și femeiești, și în cadrul acestor grupuri există cel puțin la fel de multă diversitate, pe cât există între ele.

Pot să vă demonstrez printr-un exemplu, care nu are legătură cu sexul. Înălțimea medie a unei femei adulte este de 163 cm, iar înălțimea medie a unui bărbat adult e de 177 cm, o diferență de 14 cm între media celor două grupuri. Înălțimea variază însă mai mult în cadrul aceluiași grup decât între grupuri. Dacă măsurați înălțimea unui eșantion de o mie de oameni, alegeți la întâmplare - 500 de bărbați

și 500 de femei - veți constata că aproape toate femeile au între 152 cm și 172 cm - o diferență de 20 cm - și aproape toți bărbații au între 163 cm și 193 cm, o diferență de 30 cm. Remarcați trei aspecte: în *interiorul* fiecărui grup e o variație mai mare (20 sau 30 cm) decât *între* cele două grupuri (15 cm); grupurile se suprapun pe un interval de 10 cm și 100 sau chiar 200 de oameni din cei 1.000 s-ar afla chiar și în afara acestor intervale generoase!⁹

Același lucru e valabil și pentru sex. În cadrul fiecărui grup, găsim o diversitate foarte mare, și nu mă refer aici doar la anatomie. Mă refer la orientări sexuale, preferințe sexuale, identități de gen și exprimarea acestora și la funcționarea sexuală: stimulare, dorință și orgasm, adică subiectul restului cărții. Constatăm și o suprapunere între cele două grupuri și găsim oameni care se abat considerabil de la „medie“, cu toate acestea, sunt perfect normali și sănătoși.

Unii scriitori susțin că diferențele dintre bărbați și femei sunt mai importante decât asemănările. Alții spun că asemănările sunt mai importante decât diferențele. Părerea mea e că elementul de bază al omologiei - aceleași componente, organizate diferit - e mai important decât oricare dintre cele două afirmații de mai sus.

Varietatea ar putea fi unica trăsătură universală a sexualității omenești. De la corpurile noastre la dorințele noastre, la comportamentele noastre există tot atâtea „sexualități“, pe cât există oameni pe pământ. Niciunul nu e la fel.

Iată cam ce conversații poți avea ca sexolog, când ieși să bei un pahar cu prietenii:

Laurie: „Cunosc o femeie care mi-a spus că dacă va face vreodată copii o să se opereze acolo, jos, chiar după ce naște, deoarece crede că nu o să mai arate bine după.“

Camilla: „I-ai zis cât de mulți bani a investit complexul cosmetic medical-industrial, ca să se asigure că ea va avea

părerea asta despre propriul corp, ca ei să profite mai apoi de pe urma îndoielilor ei nejustificate?”

Laurie: „Nu, i-am spus că după ce faci copii, partenerul tău e foarte încântat să te vadă acolo, jos, indiferent în ce stare ai fi.”

Emily: „Hai să inventăm un ritual, în care femeile să sărbătorească intrarea în corpul lor de după naștere. Nu se schimbă doar aspectul, ci și întreaga semnificație a corpului, atât pentru tine, cât și pentru lume.”

Laurie era singura mamă din grup și a fost singura care nu s-a uitat la mine ca și cum aș fi fost drogată. Ea a zis: „Mi-așdori tare mult un ritual. Orice, dacă mă ajută să trăiesc mai ușor, într-un corp care arată ca un balon dezumflat.”

„Dar ești atât de frumoasă!” am spus toate imediat.

Complimentele pentru frumusețea de necontestat a lui Laurie au curs mai repede, chiar și decât vinul, dar după câteva zile, Laurie mi-a zis că nu avea nevoie de ele.

„Ce aș avea nevoie să aud e căe OK să mă simt tristă că corpul meu nu va mai fi niciodată cum a fost. M-am străduit să învăț să-mi iubesc corpul așa cum era înainte, iar acum trebuie să o iau de la capăt și să învăț să-l iubesc pe cel pe care-l am acum.”

Așa că am zis: „E OK să te simți tristă că corpul tău s-a schimbat definitiv.”

Laurie a izbucnit în plâns; face asta des în ultimul timp, are niște furtuni subite, care o scutură ori de câte ori primește afecțiunea și atenția cu care-i răsfață pe ceilalți.

„Nici măcar n-ar trebui să conteze dacă-mi mai place corpul meu sau nu“, se smiorcăi ea. „Asta s-a schimbat după ce l-am făcut pe Trev. Acum ar trebui să conteze, dacă face ce vreau să facă.”

Când spune „face ce trebuie să facă“ Laurie vrea să spună să dea naștere - acasă, în cadă, ca o boieroaică - să alăpteze peste un an, iar trei ani de zile să nu doarmă mai mult de patru ore. Dacă aș spune „Trevor nu prea doarme“, de-abia aș începe să descriu cearcănele lui Laurie. Corpul lui Laurie e uimitor.

Ea nu se simte însă așa.

Conceptul de „aceleași componente, organizate diferit“ e la fel de adevărat pentru felurile în care se schimbă corpul unei femei pe parcursul vieții, pe cât e de adevărat în ceea ce privește variația organelor genitale ale oamenilor. Și așa cum organele genitale sunt normale și frumoase, atât timp cât sunt sănătoase, tot așa și corpurile femeilor sunt normale și frumoase, atât timp cât sunt sănătoase.

Femeilor nu li se spune însă asta. Majoritatea am învățat că corpurile noastre trebuie să aibă o anumită formă, iar dacă nu, e ceva în neregulă cu noi. Voi vorbi despre această situație - și cum o putem depăși - în capitolul 5.

Schimbă felul în care privești¹⁰

îmi dau seama că prin simplul fapt că spun „Organele voastre genitale sunt perfecte și frumoase“ nu se va schimba nimic dacă ele vă jenează, însă dacă voi credeți că vă dă de furcă o perspectivă, în care organele voastre genitale sunt unice și frumoase aș vrea să faceți două lucruri:

1. Luați o oglindă și uitați-vă la vulva voastră, așa cum v-am îndemnat mai sus. În timp ce vă uitați, notați toate lucrurile care vă plac. Scrieți-le. Veți observa că creierul o să încerce să vă facă să notați toate lucrurile care nu vă plac, dar nu le includeți pe acelea. Repetați în fiecare săptămână exercițiul.

Sau de două ori pe săptămână. Sau chiar mai des. De fiecare dată, lucrurile vor fi puțin mai evidente, iar zgomotul se va mai atenua. Ați putea chiar să vă gândiți să propuneți unei alte persoane ce vedeți și ce vă place. Sau, mai bine, ați putea face asta cu o persoană care face și ea același exercițiu!

E o activitate care se cheamă disonanță cognitivă, pentru că ne forțează să fim conștienți de lucrurile bune, deși avem, în mare parte, tendința să fim conștienți de cele „negative“, încercați-o.

2. Cereți partenerului, dacă aveți unul, să se uite îndeaproape. Aprindeți lumina, dezbrăcați-vă, așezați-vă pe spate și puneți-l să se uite. Întrebați-l ce vede, cum i se pare, cum își amintește vulva voastră. Spuneți partenerului ce v-a îngrijorat și ajutați-l să vă facă să vedeți ce vede și el. Ascultați cu inima, nu cu fricile voastre.

O metaforă mai bună

Am început capitolul prin a ne gândi la felul în care creăm metafore ale anatomiei, creăm înțelesuri din fenomene biologice, lipsite de sens, care ne provoacă o stare de jenă față de propriile corpuri. Pentru a putea anula aceste gânduri, propun o nouă metaforă: o grădină. Folosesc această metaforă frecvent - mai țineți minte mărul din introducere? - pentru că ea ne oferă un mod neutru de reprezentare, a interacțiunii dintre configurația sexuală cu care ne naștem (corpurile și creierele noastre) și familia, și cultura cărora le aparținem, pentru a da naștere sinelui sexual individual, care apare la maturitate.

Povestea e după cum urmează: la naștere, primiți o mică parcelă de teren roditor, bogat, ușor diferit de al altora. Imediat după aceea, familia și cultura încep să sădească plante, să vă îngrijească grădina până când puteți să vă ocupați voi de ea. Ei vor planta limbajul, atitudinile și

cunoștințele despre dragoste și siguranță, și corpuri, și sex. Ei vă vor învăța cum să vă îngrijiți grădina, pentru că în trecerea de la adolescență la maturitate veți fi singurii responsabili de îngrijirea ei.

Nu ați ales nimic. Nu ați ales parcela, semințele care au fost plantate sau felul în care a fost îngrijită grădina în primii ani din viață.

Pe măsură ce vă apropiați de adolescență, începeți să vă îngrijiți singure de grădină. Veți putea constata că familia și cultura au sădit niște plante frumoase, sănătoase, care prosperă într-o grădină bine îngrijită. Ați putea vedea însă și lucruri pe care ați vrea să le schimbați. Poate că strategiile de îngrijire a grădinii, pe care le-ați învățat, sunt inefficiente, așa că va trebui să găsiți modalități diferite de a avea grijă de ea, astfel încât să prospere (vom vorbi despre ele în capitolul 3). Poate că semințele care au fost plantate nu erau cele mai bune pentru grădina voastră, așa că va trebui să găsiți altele care să vi se potrivească mai bine (despre asta, în capitolele 4 și 5).

Unii dintre noi au noroc cu pământul și soiurile. Încă din primii ani, avem o grădină sănătoasă și prosperă. Alții avem grădini pline de toxine și trebuie să smulgem toate buruienile, să le înlocuim cu ceva mai sănătos, ales chiar de noi.

Corpul vostru fizic - inclusiv organele voastre genitale - fac parte din aparatura de bază a sexualității voastre, din terenul vostru. Creierul și mediul sunt restul aparaturii, iar despre ele vom vorbi în capitolele 2 și 3.

Ce este, nu ce înseamnă

Olivia folosea reprezentarea hormonilor ei, a organelor ei genitale „masculine” și a libidoului ei crescut drept scut împotriva acuzațiilor culturale, cum că ar fi... ei, bine, că ar trebui „să-i fie rușine. “ O curvă. O nimfomană. O „vânătoare de atenție“, „o panaramă” sau „o manipuloare”; niciuna dintre aceste acuzații nu erau adevărate, dar le auzise pe

toate pe parcursul vieții. Lumea a încercat să o convingă că sexualitatea ei era toxică, un pericol pentru ea și pentru cei din jurul ei.

Se luptase din greu împotriva acestor mesaje, apărându-și bunăstarea sexuală. Afirmatia „e de la hormoni, e ceva natural” era o componentă importantă a acestei defensive.

Însă, pe măsură ce a asimilat noțiunea de „aceleași componente, organizate diferit”, ea nu a mai avut nevoie de scut. Și-a dat seama că scutul nu făcea decât să o izoleze de ceilalți, în timp ce „aceleași componente” o conecta în mod activ la alți oameni; asta însemna că nu era diferită sau separată. Era aceeași, unică, dar, cu toate acestea, conectată la diversitatea sexualității omenеști.

Iată ce poate face știința pentru noi, dacă-i dăm voie. Ea ne oferă ocazia de a ne lăsa garda jos, de a trăi felul în care suntem, cu toții conectați.

Știu, cu siguranță, că nici Olivia, nici voi nu v-ați născut cu o senzație de jenă în privința organelor genitale sau a sexualității. Când v-ați născut, erați foarte mulțumite de fiecare parte a corpului. După decenii de cultură ostilă sexului, au crescut bucuriile nemulțumirii, în capitolele 4 și 5 explic, în amănunt, cum poate influența asta bunăstarea voastră sexuală, iar capitolul 5 descrie ce puteți face pentru a deturna acest proces și a reveni la viața în întregime, în corpul vostru, la starea cu care v-ați născut, caracterizată de o afecțiune caldă, profundă și o curiozitate față de propriul corp.

Înainte de a ajunge însă acolo, să petrecem un capitol, vorbind despre cel mai mare dintre organele sexuale, despre cum și el este alcătuit din aceleași componente ca ale celorlalți, doar că organizate într-un mod unic.

Mă refer desigur la creierul vostru.

pl;nc

- Organele genitale ale tuturor sunt alcătuite din aceleași componente, organizate în moduri diferite. Nu există doi oameni la fel.
 - Vă doare? Dacă da, vorbiți cu un medic. Dacă nu, atunci organele voastre genitale sunt normale și sănătoase, frumoase și perfecte, așa cum sunt.
 - Organele genitale pe care le vedeți în pornografie ar putea fi retușate digital, pentru a părea mai „mici”; nu vă lăsați păcălite de aceste iluzii și să nu credeți că toate vulvele arată așa.
- ® Găsiți o oglindă (sau folosiți camera telefonului) și uitați-vă la clitorisul vostru. E important să știți unde se află clitorisul, dar să știți unde e clitorisul *vostru*, asta înseamnă *putere*.

doi

Modelul de control dual:

PERSONALITATEA VOASTRĂ SEXUALĂ

Laurie nu voia să facă sex cu soțul ei, Johnny, încă înainte ca fiul lor Trevsă se nască. La început, credea că sarcina e de vină. După aceea, și-a dat seama că e un fenomen specific perioadei de după naștere.

După care a crezut că e doar obosită.

Sau deprimată.

Sau că nu-și iubea de fapt soțul.

Sau poate că era defectă.

Sau poate că oamenii nu sunt meniți să mențină un atașament erotic, după luni în care-și curăță unul altuia voma copilului de pe haine.

Avuseseră o relație bună. Până în momentul în care a rămas însărcinată, viața lor sexuală era ca într-un roman siropos: fierbinte, pasională, dulce, iubitoare și suficient de perversă, încât să le permită să se gândească la ceva păcătos când li se întâlneau privirile, la masa de Ziua Recunoștinței, la părinții lui.

Așa că poate asta le era limita. Poate că aveau să-și ducă restul vieții fără sex.

Cu toate astea, se străduiau. Și-au cumpărat jucării și ulei de masaj. Au încercat sfori, lubrifiant aromat, filmări, jocuri... și toate aceste noi orizonturi dădeau uneori roade.

De obicei însă, nu funcționa. Mai tot timpul, Laurie se simțea tristă și singură, pentru că-l iubea pe Johnny, îl iubea până la durere, dar nu se putea forța să-l dorească, nici măcar cu toate accesoriile de care dispuneau în lumea secolului XXI, plină de tehnologie, de fantezie și de permisivitate.

Un avantaj al acestei situații, a fost că Laurie a putut constata că poale ajunge la orgasm în aproximativ cinci minute, folosind un vibrator, iar asta îi oferea un somn mai ușor. Prin urmare, se culca mai devreme și adormea în vibrațiile aparatului. El ascundea de Johnny, pentru că era destul de sigură că nu ar fi fost mulțumit să știe că ea avea orgasme de una singură, și nu cu el. Acest interes față de orgasmul de una singură o nelămurea, mai ales că nu prea voia să se atingă în ruptul capului de soțul ei.

Se simțea blocată, nedumerită și nebună, când am început să vorbim despre asta.

Felul în care percepea situația - și senzația de disperare - s-a schimbat complet, atunci când a aflat de tema acestui capitol: în creier există o pedală de „acelerație“, care reacționează la stimularea sexuală, dar și o pedală de „frână“, care reacționează la motivele întemeiate pentru a nu fi excitat.

Imaginați-vă că sunteți în anul 1964 și lucrați în laboratorul pionierilor cercetării sexuale, William Masters și Virginia Johnson, la Universitatea Washington din St. Louis. Sunteți în avangarda științei, încercând să înțelegeți un fenomen care nu a mai fost studiat până atunci și petreceți mult timp, publicând anunțuri matrimoniale în ziarul local. Căutați oameni obișnuiți, care să fie, nu doar dornici, ci

și capabili să aibă un orgasm în laborator, în timp ce sunt conectați la aparate care le măsoară pulsul, tensiunea, fluxul sangvin și reacția genitală, iar voi și restul oamenilor de știință vă aflați în cameră și observați.

Când o femeie răspunde la anunț, o invitați în laborator, unde îi faceți o anamneză medicală și sexuală amănunțită, o examinați pentru a vedea dacă e sănătoasă, îi prezentați laboratorul și echipamentele. Următoarea dată când va veni, va exersa orgasmul, mai întâi pe cont propriu, apoi și cu echipa de cercetători în cameră.

Va fi observată, măsurată și evaluată, în timp ce se stimulează cu aparatele în laborator până când va ajunge la orgasm. De dragul științei.

Iată ce veți observa:

Excitația. Pe măsură ce stimularea începe, pulsul, tensiunea și respirația au o frecvență mai mare, iar labiile mici și clitorisul se în- legresc și se umflă, despărțind labiile mari. Pereții vaginului se umezesc și apoi se lungesc. Sânii se umflă și sfârcurile devin erecte. Spre sfârșitul excitației, ar putea începe să transpire.

Platoul. Lubrifierea începe la capătul orificiului vaginal, dinspre glandele lui Bartholin. Sânii continuă să se umfle, într-atât, încât sfârcurile par că se retrag în interiorul lor. Ar putea să simtă o „roșeață sexuală”- o concentrare a pigmentării la nivelul pieptului. Labiile ei mici s-au dublat ca mărime față de starea de repaus. Structurile interne ale clitorisului se ridică, trăgând partea exterioară în sus și înăuntru, astfel încât acesta se retrage de la suprafața corpului. Vaginul se înfășoară în jurul colului uterin, în adâncul corpului. Simte o contracție involuntară a mușchilor, cunoscută sub numele de mioto- nie, inclusiv spasme carpo-pedale (contracția mușchilor mâinii și tălpii). Ar putea începe să gâfâie sau să-și țină respirația, iar diafragmele pelviene și toracice se contractă la unison.

Orgasm. Toate sfincterele diafragmei pelviene (mușchiul „Kegel”) se contractă la unison: uretră, vagin și anus. Apare respirația precipitată,

pulsul rapid și tensiunea arterială crescută. Pelvisul ar putea să se zguduie, diverse grupe de mușchi s-ar putea contracta involuntar. Simte eliberarea subită a tensiunii acumulate, în diferiți mușchi din corp.

Finalizarea. Sâni revin la nivelul obișnuit, clitorisul și labiile revin la nivelul obișnuit, pulsul, respirația și tensiunea arterială revin la nivelul obișnuit.

Acest model, cu patru etape ale reacțiilor sexuale, a devenit rapid, fundamentul înțelegerii terapeuților, sexologilor și cercetătorilor reacțiilor sexuale omenești. Fiind prima descriere științifică a fiziologiei reacției sexuale, el urma să devină baza definirii sănătății sexuale, dar și a disfuncțiilor sexuale.

Imaginați-vă acum că sunteți un terapeut sexual din anii '70, care folosește modelul cu patru etape, pentru a înțelege și a trata clienții cu disfuncții sexuale. Pe unii îi puteți ajuta. Clienții care suferă de anorgasmie (lipsa orgasmului) pot învăța cum să aibă orgasm, cei care ejaculează prematur pot învăța cum să controleze orgasmul, cei care suferă de vaginism (spasme vaginale) pot învăța să relaxeze acei mușchi. Există însă un grup de clienți care par să nu reacționeze la terapia bazată pe modelul cu patru etape.

Așa a pățit și psihoterapeuta Helen Singer Kaplan. Analizând eșecul tratamentului la pacienții ei și ai colegilor ei, ea a constatat că clienții cu rezultatele cele mai proaste sunt cei cărora le lipsește interesul față de sex. Kaplan și-a dat seama că din modelul cu patru etape lipsea un element important: dorința. Întregul concept al dorinței sexuale lipsea cu desăvârșire, din teoria dominantă a reacției sexuale omenești.

Din punctul nostru de vedere, poate părea o omisiune evidentă, dar desigur că lipsea. Oamenii care vin la un laborator, gata să se masturbeze de dragul științei, nu trebuie să *vrea* să facă sex, înainte să înceapă; e suficient să fie stimulați, pentru a putea duce la îndeplinire experimentul.

Astfel, Kaplan a preluat modelul cu patru etape din laborator și l-a adaptat experienței trăite de clientele ei. Modelul „trifazat“ al ciclului reacției sexuale începe cu dorința, pe care ea a definit-o ca fiind „interes față de“ sau „poftă de“ a face sex, în mod analog foamei sau setei. Etapa a doua o constituie stimularea, care combină excitația și platoul într-o singură fază, iar orgasmul reprezintă cea de-a treia fază.

Vreme de decenii, noul model trifazic al reacției sexuale a stat la baza criteriilor de diagnostic al *Manualului de Diagnoza și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale*, publicat de American Psychiatric Association. Puteați avea o dorință normală sau problematică, o stimulare normală sau problematică și un orgasm normal sau problematic. Câteva dintre aceste diagnostice au tratamente eficace, printre care se numără terapia cognitiv-comportamentală, meditația lucidă de conștientizare a prezentului, terapiile senzoriale-motorii și medicamentele.

Derulăm spre 1998. Viagra: un medicament care induce erecția la bărbați.

Imaginați-vă acum că sunteți cercetător pentru o companie farmaceutică. Medicamentele destinate disfuncțiilor erectile sunt un mare succes și se caută intens un soi de „Viagra roz“, un medicament care să aibă asupra femeilor efectul pe care îl are Viagra asupra bărbaților. Dacă administrați Viagra femeilor, nu are efect. Testați testosteronul și estrogenul: ele nu funcționează decât asupra unui număr mic de femei. Încercați cu antidepresive: niciun efect.

Și în zilele noastre, la peste două decenii de atunci, companiile farmaceutice încă mai caută această „Viagra roz.“ Dacă un astfel de medicament ar funcționa pentru femei, ar fi un succes de piață garantat; imaginați-vă că ați lua o pastilă și v-ați dori să faceți sex, fără eforturi, fără griji. Ideea e atât de apetisantă, încât compania Pfizer a cheltuit mulți bani, promovând folosirea Viagra și pentru femei, în ciuda faptului că autoritatea de reglementare din Statele Unite nu au

torizase acest lucru: ideea a prins aripi, apărând tot soiul de experți invitați la *Oprah*, și chiar o întreagă poveste (suspicios de asemănătoare cu o plasare de produse...) în serialul *Toiul despre sex*.¹

După cum spuneam, însă, aceste medicamente nu au efecte asupra femeilor.

Așa cum Kaplan a analizat eșecul terapiilor sexuale, și a descoperit că din modelul Masters și Johnson lipsea un element - dorința - putem și noi să analizăm eșecul industriei farmaceutice de a găsi un medicament pentru funcționarea sexuală a femeilor, să găsim elementul lipsă din modelul Kaplan.

Vom prezenta elementul lipsă în acest capitol.

În prima parte a capitolului, voi descrie teoria de bază a „modelului de control dual“ al reacției sexuale, postulând existența unei „acelerații“ și a unei „frâne“ sexuale. Frâna este elementul lipsă, motivul pentru care aceste medicamente nu funcționează la femei. Ca și dorința, odată ce vine cineva și ne spune despre ce e vorba, devine evident... și ne modifică complet înțelegerea asupra sexului.

În cea de-a doua parte a capitolului, voi vorbi despre diferențele de sensibilitate ale frânei și accelerației, la nivel individual. Această variație are efecte asupra felului în care o persoană reacționează la lumea sexuală. Vom constata că deși bărbații au, într-adevăr, după cum v-ați fi putut aștepta, o pedală de accelerație mai sensibilă, iar femeile au frâna mai sensibilă, există mult mai multe variații în interiorul grupurilor decât între ele. Ceea ce e și mai interesant decât sensibilitatea acestor mecanisme este felul în care ele sunt legate de dispoziția și de mediul vostru.

Aceasta este tema celei de-a treia părți: la ce reacționează frâna și accelerația. Ce este de fapt un „stimul relevant sexual“? Ce fel de „amenințare potențială“ ne face creierul să apese pe frână? De unde știe creierul nostru la ce să reacționeze și la ce să nu reacționeze? Putem schimba asta?

Pun pariu că înainte de a fi luat cartea asta ştiaţi deja că organele genitale feminine includ şi vaginul, şi clitorisul, şi că ştiaţi deja că stimularea, dorinţa şi orgasmul, sunt trăiri pe care oamenii le au ca parte a reacţiei sexuale. Odată ce veţi fi terminat acest capitol, vreau să aveţi senzaţia că acceleraţia şi frâna sunt la fel de fundamentale, de esenţiale pentru funcţionarea voastră sexuală, cum sunt clitorisul sau dorinţa. Dacă voi reuşi să-mi fac treaba în paginile următoare, veţi începe să le spuneţi tuturor cunoştinţelor: „Doamne, aşadar, *există o frână!*”

Puterea contextului

Medicamentele pentru disfuncţii erectile nu îmbunătăţesc funcţionarea sexuală a femeilor, dar au unul dintre cele mai puternice efecte placebo constatate vreodată în studiile medicale. Aproximativ 40% din participantele grupul placebo al unui test clinic, cu medicamente pentru disfuncţii erectile, au raportat că „medicamentul”- de fapt, o pastilă cu glucoza - le-a îmbunătăţit viaţa sexuală; o reacţie atât de răspândită, încât un studiu genial a amintit doar de efectele unui „tratament” placebo.² Iată doar un mic indiciu al puterii contextului de a ne forma experienţele sexuale, fenomen pe care-l vom discuta în capitolul 3.

Activaţi factorii favorizanţi, dezactivaţi factorii neprielnici

Permiteţi-mi să vă prezint modelul de control dual.

Elaborat la sfârşitul anilor '90, de către Erick Janssen şi John Bancroft, de la Kinsey Institute, modelul de control dual al reacţiei sexuale depăşeşte cadrul modelelor anterioare ale sexualităţii omeneşti, descriind nu doar „ce se petrece” în timpul stimulării (erecţie, lubrifiere etc.), ci şi mecanismul central care guvernează stimularea sexuală, care controlează când şi cum reacţionaţi la imaginile, sunetele, senzaţiile şi ideile, relevante din punct de vedere sexual.³

Cu cât învățam mai multe despre modelul de control dual în facultate, cu atât mi se aprindeau mai multe beculuțe, în ceea ce privește înțelegerea sexualității umane. Predau acest model studenților mei de peste 10 ani și, cu cât predau mai mult, cu atât văd că e din ce în ce mai valoros, în a-i ajuta pe oameni să-și înțeleagă propria funcționare sexuală.

Iată cum funcționează:

Sistemul vostru nervos central (creierul și șira spinării) este alcătuit dintr-o serie de perechi de accelerații și frâne, cum este cea dintre sistemul nervos simpatic (“accelerația”) și sistemul nervos parasimpatic (“frâna”). Ideea de bază a modelului de control dual e că ceea ce se aplică în cazul celorlalte aspecte ale sistemului nervos trebuie să se aplice și în cazul sistemului cerebral, care coordonează activitatea sexuală: o pedală sexuală de accelerație și una de frână (Daniel Kahneman a scris despre propriile studii, care i-au adus un premiu Nobel în economie „îți dai seama că ai făcut un progres teoretic, atunci când nu mai poți să-ți explici de ce nu ai văzut atât de mult timp ceea ce era evident.” Se aplica în cazul teoriei perspective-lor lui Kahneman și se aplică și în cazul modelului de control dual. Sunt pregătită să le trimit lui Erick și lui John niște coșuri mari cu fructe, în ziua în care comitetul Nobel va fi gata să recunoască importanța descoperirii lor). Prin urmare, modelul dual de control al reacției sexuale constă, așa cum o sugerează și numele, din două părți:

Sistemul de Excitație Sexuală (SES). Aceasta este pedala de accelerație a reacției sexuale. Ea primește informații legate de stimulii relevanți, din punct de vedere sexual, din mediul înconjurător - lucruri pe care le puteți auzi, vedea, mirosi, gusta, atinge sau imagina - și trimite semnale dinspre creier către organele genitale, pentru a le spune: „Activați-vă!” SES analizează constant contextul (inclusiv gândurile și sentimentele voastre), pentru a găsi elemente care au relevanță

sexuală. Sistemul funcționează în continuu, mult sub nivelul conștient. Nu vă dați seama de existența lui, până când nu vă simțiți excitați, în căutarea plăcerii sexuale.

Sistemul de Inhibiție Sexuală (SIS). Aceasta este pedala de frână sexuală. „Inhibiție” nu înseamnă „timiditate”, ci un semnal neurologic de suprimare. Studiile arată că există de fapt două frâne care reflectă funcțiile diferite ale sistemului inhibitor. Una dintre ele funcționează la fel ca pedala de accelerație. Ea observă toate amenințările potențiale din mediul înconjurător - tot ceea ce vedeți, auziți, mirosiți, gustați, atingeți sau vă imaginați - și trimite semnale care spun: „Oprește-te!” E ca frâna la o mașină, reacționând la stimulii de moment. La fel cum funcția de accelerație scanează mediul pentru semnale care să sporească activitatea sexuală, funcția de frână scanează acele semnale, pe care creierul le interpretează ca fiind motive pentru a nu fi stimulat: riscul transmiterii de boli venerice, o sarcină nedorită, consecințe sociale etc. Această frână este răspunzătoare cu blocarea unei stimulări nepotrivite, de pildă în mijlocul unei întâlniri de afaceri sau la masă, cu familia. Este și sistemul care apasă pe butonul de închidere, dacă intră bunica peste voi, în timp ce sunteți obraznici.

Cea de-a doua frână e ușor diferită. Ea se aseamănă mai mult cu frâna de mână a unei mașini, un semnal cronic, slab, de genul „nu, mulțumesc!” Dacă încercați să conduceți cu frâna de mână trasă, ați putea ajunge la destinație, dar mai greu, cu mult mai mult carburant. Dacă pedala de frână este asociată cu „frica de consecințe”, frâna de mână e asociată cu „frica de a nu putea performa”, cum ar fi îngrijorarea de a nu avea orgasm.

De aici înainte, mă voi referi în mod general la frâne, fără să diferențiez între cele două tipuri, pentru că, se pare, cel puțin până în prezent, strategiile care funcționează pentru deblocarea frânelor nu depind de frâna cărora li se adresează. În următorii zece ani, am putea dezvolta strategii comportamentale sau chiar medicamente care

să țințească un anumit sistem, însă, până atunci, nu trebuie să știți exact care frână este acționată, pentru a vă da seama cum să nu o mai acționați.

Pe scurt, aceasta este esența modelului de control dual: o frână și o accelerație. Detaliile sunt mai complexe, dar consecințele acestui concept simplu sunt puternice, pentru că puteți astfel să vă reprezentați întreaga funcționare sexuală - și orice disfuncție sexuală - ca un echilibru (sau ca un dezechilibru) între frâne și accelerație. Dacă aveți probleme cu orice etapă a reacției sexuale, motivul este lipsa stimulilor pentru accelerație? Sau o frână stimulată în exces? Oamenii care au probleme cu orgasmul sau cu dorința comit adesea o greșeală frecventă, presupunând că lipsa accelerației ar reprezenta problema; e mai probabil ca o frână prea puternică să fie de vină (vom vorbi mai multe despre asta în capitolele 7 și 8). Odată ce știți că aveți o problemă cu accelerația sau cu frâna, vă puteți da seama ce trebuie schimbat.

Când Olivia (masturbatoarea intensă) a răspuns la întrebările mele, privind „factorii excitanți” (din lista de la paginile 57), cu „Mă excită când spăl vasele”, am început să-mi dau seama destul de bine ce fel de minte sexuală are.

Mi-a spus „Ador sexul. Îmi iubesc partenerul. Îmi place să încerc lucruri noi, locuri noi, poziții noi, jucării noi, pornografii noi, orice e nou. Sunt un mare da.” Și puteam vedea pe fața ei bucuria și încrederea unei femei care trăiește pe deplin în interiorul trupului ei.

Am întrebat-o: „Aifăcut vreodată ceva, și apoi te-aigân dit «De ce am făcut asta?»”

A clipit și a dat din cap. „Da. Rareori, dar... când sunt foarte stresată, ies, și apoi îmi zic «Fie ce-o fi! Haide!» Am făcut niște prostii.
“

ai momente când ai senzația că trebuie să te masturbezi de mai multe ori pe zi?” am întrebat, și mi-a clipit, de parcă se întreba dacă o filmam în dormitor cu o cameră.

„De regulă, mă pot abține”, a zis. „Uneori însă, mă sui pe pereți. E ca și cum mă mănâncă, și nu trece oricât m-aș scărpină. Am senzația că scap de sub control.”

„Da”, am zis. „O pedală de accelerație sensibilă îi predis-pune pe oameni la compulsivitate și comportamente riscante; este senzația de «pierdere a controlului».”

„De asta? O accelerație sensibilă?” a zis ea. „Nu am tes-tosteron în exces, am un SES prea puternic?”

„Așa s-ar explica, atât atitudinea de «un mare da», cât și senzația ocazională, că scapi lucrurile de sub control.”

Poate fi ușor de presupus că a avea o pedală de accelerație sensibilă e ceva distractiv; și poate fi în contextul potrivit. Olivia are un partener de care se bucură, o atitudine deschisă, care-i permite să exploreze, fără frici sau temeri. Plonjează fără să se uite în jos. Uneori, mai ales când e stre- sată sau nervoasă, Olivia spune: „Am senzația că libidoul îmi solicită constant atenția, și nu mă lasă în pace.”

Riscurile care vin la pachet cu o pedală de accelerație sensibilă mai au și o altă dimensiune. Pentru că simte uneori, că sexualitatea ei îi dă ordine, Olivia se teme că și ea îi dă ordine partenerului ei, fiind prea insistentă, prea pretențioasă, prea sexuală, prea excesivă.

„Trebuie să fiu atentă cu sexualitatea mea puternică, de dragul omenirii”, a spus ea, în mare măsură, în glumă.

In mare măsură.

Excitabilitatea

Conform modelului de control dual, excitația presupune două procese distincte: activarea accelerației și dezactivarea frânelor. Astfel, în orice moment, nivelul stimulării sexuale este rezultatul stimulării aplicate asupra accelerației, respectiv al absenței stimulării frânelor.

Acest nivel este însă și rezultatul *sensibilității* frânelor și al accelerației la respectivele stimulări.

SIS și SES reprezintă *trăsături*. Le avem cu toții, iar ele sunt, mai mult sau mai puțin stabile, pe parcursul vieții, însă, la fel cum unii sunt introverți, iar alții extroverți, ele diferă de la un om la altul. Așa cum cu toții avem falusuri și uretre (după cum am constatat în capitolul 1), avem cu toții o pedală de accelerație și una de frână a sexualității, în sistemul nervos central (suntem cu toții la fel!). Avem însă cu toții *sensibilități diferite* ale SIS și SES (suntem cu toții diferiți!), ceea ce conduce la o excitabilitate diferită: potențialul de a fi excitat.

Unii oameni au SIS, dar și SES mai active, alții mai puțin active, unii au un SIS puternic și un SES slab, iar alții au un SES puternic și un SIS slab. Mulți dintre noi ne înscriem într-o medie. Variația e descrisă de o curbă, în formă de clopot: cei mai mulți se află în mijloc, iar câțiva se găsesc la extreme.

Să analizăm ce se întâmplă dacă frâna sau accelerația sunt sensibile (sau nu).

Să presupunem că aveți un SES activ și un SIS mai puțin activ, deci o pedală de accelerație sensibilă și frâne slabe. Ce fel de reacție sexuală ați avea?

Reacționați cu ușurință la stimulii relevanți din punct de vedere sexual, dar nu și la potențialele amenințări, așa că sunteți stimulați cu ușurință și vă vine greu să vă stăpâniți excitarea. Nu e atât de amuzant pe cât pare, iar o astfel de configurație poate provoca, în anumite împrejurări, comportamente sexuale compulsive.

Combinăția de pedală de accelerație sensibilă și frâne mai puțin sensibile e valabilă pentru un grup de 2 până la 6 % din femei,⁴ și este asociată cu asumarea riscurilor și cu impulsivitate. Fiindcă mecanismul cerebral, responsabil cu remarcarea stimulilor relevanți, din punct de vedere sexual, e foarte sensibil, sunteți foarte motivate să căutați sexul, pentru că mecanismul cerebral, responsabil să vă împiedice să faceți lucruri pe care știți că nu ar trebui să le faceți, funcționează la cote de avarie, ați putea, uneori, să aveți senzația că pierdeți controlul asupra sexualității, mai ales atunci când sunteți stresate. E probabil să aveți mai mulți parteneri, să folosiți mai rar contraceptivele și să aveți senzația că aveți mai puțin control. E probabil să vă doriți să faceți sex mai mult când sunteți stresate, în timp ce alte femei vor constata că interesul lor pentru sexualitate se diminuează, atunci când sunt stresate.

Și dacă aveți combinația inversă: frâne sensibile și o accelerație mai puțin sensibilă? În acest interval se află aproximativ 1-4% din femei. Această combinație se caracterizează prin dificultăți în ceea ce privește stimularea, lipsa de interes sau dorința, probleme în a avea orgasm. Dacă aveți frânele sensibile, sunteți foarte reactive la motivele de a *nu* fi stimulate, iar dacă aveți o accelerație relativ mai puțin sensibilă, e nevoie de mult mai multă concentrație, de atenție prelungită, pentru a putea acorda atenție sexului.

O frână sensibilă, indiferent de accelerație, e factorul asociat cel mai frecvent cu toate tipurile de probleme de ordin sexual. Într-un sondaj efectuat în 2008, la 226 de femei, cu vârste între 18 și 81 de ani, interesul sexual scăzut, problemele de excitație și de orgasm se corelează în mod semnificativ cu factorii de inhibiție, în special „contingenta excitației“ („dacă lucrurile nu sunt «exact așa cum trebuie» îmi e greu să mă excit sexual“) și preocupările legate de funcționarea sexuală („dacă mă preocupă că durează prea mult să mă excit sau să am orgasm, asta îmi poate afecta excitația“).⁵

Puteți completa chestionarul de temperament, pentru a vă face o idee despre cât de sensibile sunt pedalele voastre. Aș vrea să nu credeți însă că e un demers științific. E doar un set de întrebări, menit să vă ajute, să înțelegeți cum mecanismul vostru intern de reacție sexuală v-ar putea influența reacția la stimularea sexuală, dar e vorba doar de o aproximație.⁶ Trebuie să rețineți mai ales că există două frâne diferite: la unele persoane excitația e suprimată din cauza unor frici interne (de exemplu, frica de a nu se putea excita la timp), în timp ce altele, sunt mai afectate de frici cauzate de factori externi (de exemplu, a nu contracta o boală venerică sau a fi surprinse în timp ce fac sex). Ambele frici pot reduce excitația sau vă pot împiedica să vă excitați de la bun început.

Chestionarul de temperament sexual

Factori inhibitori (SIS)

încercuiți numărul răspunsului care vi se potrivește cel mai bine.

Îmi e greu să mă excit din punct de vedere sexual dacă lucrurile nu sunt „exact așa cum trebuie“.

0 12 3 4

Numise Nu mi se aplică Mi se aplică Mi se aplică în Mi se aplică aplică deloc prea mult
întrucâtva mare măsură în totalitate

Atunci când sunt excitată, chiar și cel mai mic lucru mă poate întoarce pe dos.

0 12 3 4

Numise Nu mi se aplică Mi se aplică Mi se aplică în Mi se aplică aplică deloc prea mult
întrucâtva mare măsură în totalitate

Trebuie să am încredere într-un partener pentru a mă excita pe deplin.

0 12 3 4

Numise Nu mi se aplică Mi se aplică Mi se aplică în Mi se aplică aplică deloc prea mult
întrucâtva mare măsură în totalitate

Îngrijorarea că durează prea mult să mă excit sau să ajung la orgasm îmi poate afecta excitația.

0 12 3 4

Numise Nu mi se aplică Mi se aplică Mi se aplică în Mi se aplică aplică deloc
prea mult întrucâtva mare măsură în totalitate

Uneori mă simt atât de „timidă” sau de inhibată, încât nu mă pot excita pe deplin în timpul actului sexual.

0 12 3 4

Numise Nu mi se aplică Mi se aplică Mi se aplică în Mi se aplică aplică deloc prea mult
întrucâtva mare măsură în totalitate

Total (din 20)_____

Factori excitanți (SES)

încercuțiți numărul răspunsului care vi se potrivește cel mai bine.

Adesea, chiar și mirosul unei persoane mă poate excita.

0 12 3 4

Numise Nu mi se aplică Mi se aplică Mi se aplică în Mi se aplică aplică deloc prea mult

întrucâtva mare măsură în totalitate

Dacă partenerul meu face ceva prin care își arată talentul sau inteligența sau interacționează bine cu ceilalți, îmi poate provoca o excitație sexuală foarte puternică.

0 12 3 4

Numise Nu mi se aplică Mi se aplică Mi se aplică în Mi se aplică aplică deloc prea mult

întrucâtva mare măsură în totalitate

A face sex într-un context neobișnuit mă excită.

0 12 3 4

Numise Nu mi se aplică Mi se aplică Mi se aplică în Mi se aplică aplică deloc prea mult

întrucâtva mare măsură în totalitate

Când mă gândesc la o persoană pe care o consider atrăgătoare din punct de vedere sexual sau când am fantezii sexuale, pot să mă excit cu ușurință.

0 12 3 4

Numise Nu mi se aplică Mi se aplică Mi se aplică în Mi se aplică aplică deloc prea mult

întrucâtva mare măsură în totalitate

Anumite schimbări hormonale (de pildă, ciclul menstrual) îmi sporesc cu siguranță excitația sexuală.

0 12 3 4

Numise Nu mi se aplică Mi se aplică Mi se aplică în Mi se aplică aplică deloc prea mult

întrucâtva mare măsură în totalitate

Mă excit foarte ușor atunci când cineva mă dorește sexual.

0

12

3

4

Numise Nu mi se aplică Mi se aplică Mi se aplică în Mi se aplică aplică deloc prea mult
întrucâtva mare măsură în totalitate

Total (din 24)_____

Interpretarea scorului**SIS redus (0-6)**

Nu sunteți atât de sensibile la toate motivele pentru a nu fi excitate sexual. Aveți tendința de a nu fi îngrijorate de propria funcționare sexuală, iar problemele legate de imaginea corpului nu vă afectează prea mult sexualitatea. În timpul sexului, atenția nu vă este distrasă foarte ușor și nu aveți tendința de a vă descrie ca fiind „timide“, din punct de vedere sexual. În majoritatea împrejurărilor, puteți vedea un aspect sexual. Ați putea constata că principala provocare, din punctul de vedere al sexualității, o reprezintă reținerea, cum să vă înfrânați. Dacă sunteți conștiente de eventualele consecințe, veți putea deveni mai reținute. Aproximativ 15% din femeile pe care le cunosc se încadrează în acest interval.

SIS mediu (7-13)

Sunteți chiar la mijloc, mai bine de jumătate din femeile pe care le-am întrebat se încadrează în acest interval. Asta înseamnă că frânele sexuale se vor activa în funcție de context. Situațiile noi sau riscante, cum ar fi un nou partener, ar putea să vă sporească îngrijorările legate de propria funcționare sexuală, timiditatea, sau să vă dis- tragă atenția de la sex. Contextele care vă excită cu ușurință sunt mai degrabă unele cu riscuri scăzute, mai cunoscute, și ori de câte ori nivelul de stres - inclusiv anxietatea, senzația de coplesire și epuizarea

- crește, frânele vor reduce interesul vostru și reacția față de semnalele cu conținut sexual.

SIS ridicat (14-20)

Sunteți sensibile la toate motivele, spre a nu fie excitate sexual. Aveți nevoie de un context de încredere și de relaxare pentru a fi excitate și e bine dacă nu sunteți presate sau grăbite în vreun fel. Vi se poate distrage cu ușurință atenția de la sex. Un SIS ridicat, indiferent de SES, e factorul cu corelația cea mai puternică, în problemele de ordin sexual, așa că dacă vă aflați în acest interval fiți atente la listele cu „contexte sexy“ din capitolele care urmează. Aproximativ un sfert din femeile pe care le-am întrebat se încadrează în acest interval.

SES scăzut (0-7)

Ați putea să nu fiți atât de sensibile la stimulii relevanți sexual și trebuie să faceți un efort mai pronunțat pentru a vă îndrepta atenția în această direcție. Situațiile noi vi se par mai puțin sexy decât cele familiare. Funcționarea sexuală are de câștigat de pe urma unei stimulări sporite (de exemplu, folosind un vibrator) și a unei atenții zilnice acordate senzațiilor. Un SES mai redus se asociază și cu asexualitatea, așa că dacă aveți un SES foarte redus, ați putea rezona cu anumite elemente, ale unei identități asexuate. Femeile pe care le-am întrebat au de regulă un SES mai ridicat decât populația generală, ele sunt interesate de sex îndeajuns de mult, încât să facă un curs, să participe la un atelier sau să citească un blog despre sex. Însă, cu toate acestea, aproximativ 8% din ele se încadrează în acest interval.

SES mediu (8-15)

Sunteți chiar la mijloc, așa că sensibilitatea la stimulii sexuali va depinde probabil de context. În situațiile puternic romanțioase sau

erotice, acordați benevol atenție stimulilor cu caracter sexual, în situațiile slab romanțioase sau erotice poate fi destul de greu să vă îndreptați atenția către elementele sexuale. Recunoașteți rolul pe care-l joacă contextul în cadrul excitației și plăcerii voastre și luați măsuri pentru a crește nivelul de voluptate, în contextele din viața voastră. 70% din femeile pe care le-am întrebat se încadrează în acest interval.

SES ridicat (16-24)

Sunteți destul de sensibile la stimulii sexuali relevanți, poate chiar și la anumite elemente, la care majoritatea oamenilor nu sunt în general foarte sensibili, precum gustul sau mirosul. O gamă largă de contexte pot avea o latură sexuală, iar noutatea ar putea fi foarte stimulată. Ați putea face sex ca metodă de a reduce stresul; un SES ridicat se corelează cu un risc sporit de impulsivitate sexuală, așa că ați putea să fiți mai atente la felul în care gestionați stresul. Asigurați-vă că-i acordați partenerului timpul și spațiul necesar; fiindcă sunteți sensibile, puteți obține o satisfacție uriașă de pe urma plăcerii partenerului, așa că veți beneficia amândoi! Cam 16% din femeile pe care le-am întrebat se încadrează în acest grup.

Ce înseamnă „medie“

V-ați încadrat la mijloc la ambele chestionare? Mai bine de jumătate din oameni au același rezultat. Un scor foarte mare sau foarte mic la aceste trăsături e destul de rar, așa că pentru majoritatea oamenilor valoarea modelului de control dual nu constă în a descoperi că „wow, creierul meu e foarte sensibil/nu e deloc sensibil la acest tip de stimulare, deci trebuie să țin cont de asta!“ Valoarea constă, în schimb, în noțiunea că frânele și accelerația constituie *două sisteme separate*. Unele lucruri vă activează pedala de accelerație, și asta vă

dă un imbold, un entuziasm. Altele vă apasă pe frâne și vă încetinesc procesul de excitație. Unele apasă chiar pe ambele pedale, în același timp ! O cititoare de pe blog mi-a scris un e-mail că a simțit această senzație, de apăsare „simultană a frânelor și accelerației“, atunci când citea best-seller-ul explicit, *Cinzeci de umbre ale lui Grey*.

Medie, înseamnă că vă puteți spune „Hei, sunt normală!“, apoi să vă gândiți la ce anume vă apasă pe frâne sau pe accelerație și cum vă puteți recalibra viața, pentru a vă împăca cu creierul. Voi discuta despre asta în capitolele 3, 4 și 5.

Dacă ați avut un scor mare sau mic la vreunul dintre chestionare - în special dacă vă situați la o extremă - puteți spune: „Hei, sunt normală și destul de rară!“ în timp ce vă gândiți la factorii care vă activează frânele și accelerația, veți începe să vă dați seama că vă raportați la lumea sexuală din jurul vostru într-un mod care le e străin majorității femeilor.

Camilla, artista, e inteligentă și curioasă. Unul dintre lucrurile care-i atrag curiozitatea e sexul. Ea citește despre sex, și nu doar cărți, ci și articole științifice.

Ea luptă să împace foamea intelectuală de cunoaștere a sexului, cu dorința ei relativ mică de a face sex. În ziua în care vorbeam despre imaginile cu femei, ea a amintit acest paradox, menționând în mod special că nu i se întâmplă niciodată să simtă o dorință „din senin“.

Mă întrebam dacă nu cumva are o frână sensibilă, așa că i-am pus întrebări despre „inhibitori“: lucrurile trebuie să fie „cum trebuie“, ca să fii excitată? Ai nevoie de încredere totală în partenerul tău? Te preocupă sexul, în timp ce faci sex?

Nu chiar, nu chiar și nu chiar.

Am pus apoi întrebări legate de factorii „excitanți“. Te excită uneori să vezi că partenerul tău face ceva (nonsexual)

bine, mirosul lui sau când te simți „dorită” din punct de vedere sexual? Te excită situațiile noi? Te excită fanteziile?

Nu chiar, sigur nu și... care fantezii?

Camilla are un SES scăzut. Asta nu înseamnă că nu e interesată de ideea de sex, ci că corpul ei are nevoie de multă stimulare, pentru a trece pragul unei dorințe active de a face sex.

Am întrebat de orgasme.

„Puține la număr și greu de obținut”, a zis ea, „și, adesea, nu par să merite deranjul.” Pentru ea, orgasmul vine cel mai ușor cu un vibrator și mi se pare perfect normal: vibrația mecanică poate oferi o intensitate a stimulării, pe care nicio stimulare organică nu o poate egala. Pentru ea, orgasmul e mai mult un soi de derută decât un obiectiv al sexului. Adoră să fie cu partenerul ei, îi place să se joace și să exploreze. Uneori, se simte însă la fel de bine gătind cu el, ca atunci când fac sex.

„Henry nu are cel mai mare libidou din lume” spuse ea. (Henry e soțul ei. E un tip super de treabă.) „I-ar plăcea însă, dacă aș avea mai des inițiativa în materie de sex. Se pot oamenii schimba în domeniul ăsta?”

Da, se pot.

O parte din soluția pentru Camilla o vom găsi în capitoulul 3, dar va trebui să așteptăm până la Capitolul 7, pentru a vedea întregul răspuns.

Diferit la fete... dar nu neapărat

Dacă ar trebui să ghiciți care grup are un SES mai pronunțat, în medie - o pedală de accelerație mai sensibilă - bărbații sau femeile, pe cine ați alege?

Bărbații, nu-i așa? Da. La nivelul populației generale, bărbații au în medie o pedală de accelerație mai sensibilă.⁷

Și care grup are SIS mai ridicat, deci frâne mai sensibile?

Aha. Femeile au, în medie, frâne mai sensibile.

Vă mai aduceți însă aminte din capitolul 1 cum înălțimea diferă între bărbați și femei, dar are tendința să difere mai mult în cadrul grupului decât între cele două grupuri? La femei se constată în mod special o variație mare, la nivelul frânelor și accelerației. Foarte mare, întrebați o mie de femei cum își reprezintă în mod ideal activitatea sexuală și vor spune: niciodată sau de cinci ori pe zi, iar toate aceste răspunsuri sunt normale.

O diferență mai importantă decât simpla sensibilitate a pedalelor de accelerație și de frână ale bărbaților și femeilor o reprezintă raporturile acestor două mecanisme, cu alte aspecte ale psihologiei bărbaților și femeilor, în special, dispoziția și anxietatea.

Spre exemplu, aproximativ 10-20%, femei și bărbați, remarcă o sporire a interesului sexual, atunci când se simt deprimati sau anxioși.⁸ Un tip care vrea să facă mai mult sex când e anxios sau deprimat, are probabil *o frână mai puțin sensibilă*. Pe de altă parte, o femeie care vrea să facă mai mult sex atunci când e anxioasă sau deprimată are probabil *o accelerație mai sensibilă*.

Acest lucru ne demonstrează faptul că nu există doar o diferență la nivel de populație, în sensibilitatea medie a SIS și SES, între bărbați și femei; s-ar părea că există și o diferență, în felul în care aceste sisteme se raportează la alte sisteme de motivare ale creierului, în special cel de reacție la stres (vom intra în amănunte în capitolul 4).

Uitați care e faza: e foarte ușor să construim metafore, la nivel de populație, pentru diferențele dintre SIS și SES, așa cum generațiile

anterioare au construit metafore pentru organele noastre genitale. Am putea spune „Femeile sunt greu de excitat și ușor de inhibat.“ Sau „Femeile vor să facă sex mai puțin decât bărbații.“ După cum vom vedea în capitolele următoare, lucrurile sunt complet diferite: pentru majoritatea oamenilor, excitabilitatea depinde la fel de mult de *context*, pe cât depinde de mecanismul cerebral.

Propriile voastre SIS și SES și raportul acestora cu dispoziția, sau anxietatea voastră sunt niște parametri unici, individuali. Obiectivul înțelegerii frânei și accelerației nu este de a înțelege „cum sunt bărbații“ versus „cum sunt femeile“, ci de a înțelege cum sunteți *voi*. Unice, cu un mare potențial de a fi grozave.

Ce vă excită?

Căzi imense de baie la un hotel

Să vedeți cum partenerul culcă copii

Povești imaginare, cu acte homosexuale între Harry Potter și Draco Malfoy

O fantezie de a face sex în public

A face sex în public

Nimeni nu s-a născut cu o preferință sexuală, pentru niciuna dintre variantele de mai sus, dar toate provin de la femei care mi-au spus că aceste gânduri le excită. Modelul de control dual explică felul în care creierul reacționează la stimuli, pentru a vă crește sau a vă scădea excitația. Creierul remarcă stimulii relevanți, din punct de vedere sexual (cum ar fi fanteziile sau un partener atrăgător), și potențialele pericole (cum ar fi un public dezinteresat) și trimite semnalele în consecință; excitația este procesul de activare a stimulilor pozitivi, și de dezactivare a celor negativi. Această afirmație nu ne explică însă deloc cum decide creierul ce anume constituie un stimul relevant, din punct de vedere sexual, sau o potențială amenințare.

Procesul de învățare a stimulilor relevanți și a amenințărilor funcționează asemănător cu învățarea unei limbi. Ne naștem cu toții cu o capacitate primară de a învăța orice limbă de pe pământ, dar nu alegem limbile la întâmplare, așa-i? Dacă creșteți înconjuțați doar de oameni care vorbesc engleză, nu aveți cum să ajungeți să vorbiți franceză la grădiniță. învățăm limbile din jurul nostru.

În mod analog, învățăm și limbajul *sexual*, de care suntem înconjuțați. Așa cum nu există cuvinte înnăscute, pare că nu există aproape niciun stimul sexual cu care să ne naștem. Lucrurile care ne atrag (sau ne resping) sunt învățate din cultură, așa cum copiii învață vocabularul și accentul din cultură.

Voi demonstra acest aspect cu trei studii efectuate pe șobolani de cercetătorul Jim Pfaus.

Imaginați-vă că sunteți un șobolan de laborator. Mama vă crește cu tot ce are nevoie un tânăr șobolan, normal și sănătos. Pe lângă această evoluție normală, sănătoasă, cercetătorii vă învață, să asociați mirosul lămâilor cu activitatea sexuală.¹⁰ În mod normal, lămâile înseamnă la fel de mult pentru șobolani, cât înseamnă și pentru oameni: absolut nimic. Ați fost însă condiționat să faceți legătura, în minte, între sex și lămâi. Astfel, în momentul în care vedeți două femele șobolan gata de împerechere, una care miroase ca un șobolan femelă, gata de împerechere și sănătoasă, și alta care miroase ca un șobolan femelă, gata de împerechere, sănătoasă, și miroase a lămâi, veți prefera șobolanul care miroase a lămâi; iar prin „prefera“, vreau să spun că vă veți împerechea cu ambele femei, dar veți ejacula în 80% din timp cu femela care miroase a lămâie, și doar 20% din timp cu partenera care nu miroase a lămâie. SES-ul vostru de șobolan a învățat că lămâile sunt un stimul sexual relevant, așa încât partenera parfumată vă apasă mai tare pedala de accelerație.

Să luăm acum alt experiment. De data aceasta, imaginați-vă că fratele vostru a fost crescut sănătos, normal, ca orice șobolan, fără

povestea asta cu lămâia. La prima ocazie de a se împerechea cu o femeie gata de împerechere, cercetătorii l-au pus într-un ham confortabil.¹¹

Dacă fratele vostru poartă hamul cu prima ocazie în care se împerechează cu femela, atunci, cu următoarea ocazie, în care se va afla în fața unei femeie gata de împerechere, însă nu va purta hamul, el se va autoinhiba. Frâna va rămâne apăsată, pentru că în cadrul primei experiențe, creierul lui a învățat ecuația „ham + femelă în căl- duri= momente sexy“. El nu a învățat „femelă în călduri = momente sexy“.

Ceea ce ne arată aceste două experimente e că atât accelerația, cât și frânele învață, pe baza experienței, stimulii la care să reacționeze. Nici lămâile, nici hamurile nu sunt stimuli înnașcuți; ambii sunt învățați.

E însă și mai simplu de atât: imaginați-vă acum că sunteți un șobolan mascul, într-un laborator, crescut sănătos și fericit de mama lui. După aceea, când ajungeți la adolescență și sunteți încă „naiv din punct de vedere sexual“ (adică virgin), cercetătorii vă prezintă o femelă în călduri. E un moment erotic pentru un șobolan mascul aflat la prima aventură! Cercetătorii nu vă lasă însă să vă împerecheați cu ea.¹² Nu apucați să faceți sex cu femela gata de sex.

Rezultatul: nu dezvoltați o preferință față de mirosul unei femeie fertile față de una infertilă sau chiar de un mascul. E nevoie de o experiență sexy (adică, de un coit), astfel încât creierul șobolanului mascul să învețe că o femelă în călduri e un stimul „relevant din punct de vedere sexual.“ Instinctul de copulație e prezent și el va încerca să facă asta cu oricine, însă în absența experienței, el nu va învăța cum să transforme instinctul în acțiuni de succes.

Mecanismul prin care se produce această învățare e înnașcut: SIS și SES ale șobolanilor și capacitatea de a învăța din experiență și din asocieri. Șobolanii au însă nevoie de experiență, pentru a-și învăța

SIS și SES ce anume constituie o amenințare și ce este relevant, din punct de vedere sexual.

În mediul natural al șobolanului, în afara laboratorului, el nu ar fi avut niciodată nevoie de un ham ca să se simtă sexy, iar mirosul de lămâie nu i-ar fi afectat ejacularea. Șobolanii au putut să învețe aceste lucruri, pentru că oamenii le-au creat un mediu, în care aceste caracteristici defineau mediul sexual. Chiar și lucrurile pe care le-am fi presupus a fi înăscute - femelele șobolan fertile - trebuie învățate prin experiență.

„Ani întregi de lupte.“

Așa își descrie Merritt viața sexuală. După ce a absolvit, ne-am împrietenit, și atunci mi-a spus că cel mai important lucru cu care a rămas, în urma cursului meu, e că există o frână, dar și o accelerație. Acest aspect a ajutat-o să înțeleagă de ce are dorința de a face sex, dar această dorință pare să fie captivă. Și-a dat seama că are o frână sensibilă: lucrurile trebuie să fie „așa cum trebuie“, ca ea să se poată excita, și are nevoie să aibă încredere totală în partenerul ei. Își făcea griji în privința sexului, chiar în timp ce făcea sex. Spunea că are un „creier zgomotos.“

„Da, SIS pronunțat, clar. Zgomotul sunt frânele tale sexuale, care scârțâie, metaforic vorbind“, am zis. „Așa se explică senzația de «pe marginea prăpastiei» pe care mi-ai descris-o cu mult timp în urmă; pedalele de accelerație și frână sunt apăsate în același timp. “

Având frâne sensibile, sistemul de motivație sexuală al lui Merritt prezintă un risc ridicat de probleme, în domeniul dorinței, al excitației și al orgasmului și ea mi-a confirmat că a avut, pe parcursul vieții, probleme cu toate cele trei. În ultimul, orgasmul îi dă dureri de cap.

„Sunt atât de aproape» iar apoi aud tot soiul de zgomote în cap.
“

Are o relație extraordinară, face sex cu partenerul ei destul de frecvent, însă dorința i se gătuie în interior și nu poate ajunge la orgasm, moment în care devine frustrată și sexul devine mai mult o corvoadă decât o plăcere. Vom vorbi mai mult despre cauzele provocărilor cu care se confruntă Merritt în capitolul 4, iar despre soluție, în capitolul 8.

Aceleași componente, organizate diferit

Și pentru noi e adevărat. Și oamenii trec printr-un proces de învățare, asemănător cu cel al șobolanilor (deși mult mai complex). Acest proces de învățare, diferă în funcție de sex. Există câteva teorii în această privință, dar o să v-o povestesc pe cea pe care o prefer.

Să ne imaginăm acei gemeni din capitolul 1, frate și soră. Născuți în aceeași zi, crescuți în același mediu hormonal în uter, sunt asemănători, pe cât pot fi doi frați de sexe diferite.

Băiețelul - să zicem că-l cheamă Frankie - începe curând să remarcă (de o manieră infantilă, preverbală) că se petrec niște schimbări semnificative în corpul lui: penisul crește și se modifică și îl furnică! Creierul lui de copil începe să facă legături între schimbarea petrecută în corp și stimulii exteriori din mediu, și senzațiile și sentimentele interioare care o însoțesc. Astfel, încă din primele momente, creierul face legături între mediu și erecții. La băieți, așadar, procesul de învățare a pedalei de accelerație și de a distinge stimulii relevanți, din punct de vedere sexual, e relativ simplu, putând considera „sexy“ acele lucruri care sunt asociate cu erecția.¹³

Fetița - să-i spunem Frannie - nu are această reacție fiziologică evidentă la mediu. Ca urmare, creierul ei leagă stimulii „sexual relevanți“, nu de o stare interioară sau de o reacție genitală, ci de un

context social. Categoria „sexy“ din mintea fetei e plină, nu de stimuli legați de erecție, ci de stimuli sociali.

Iată cum funcționează:

Ați văzut vreodată un bebeluș care învață cum să meargă? Când cad, prima reacție e să se uite la adulții din jur, ca și cum ar spune „S-a întâmplat ceva neprevăzut! Cum ar trebui să mă simt?“ Când adulții sunt calmi și îi spun „Ai căzut. N-ai nimic!“, copilul se scoală și continuă. Dacă adulții se agită și vin în fugă, spunând „Atenție, ai putea să te rănești!“, atunci și copiii se agită și izbucnesc în lacrimi.

În același mod, fetele învață ce este relevant din punct de vedere sexual, nu din cauză că la nivelul organelor genitale se produce o reacție atât de nouă și de evidentă, încât ea declanșează învățarea, ci acordând atenție *mediului*, în special celeilalte persoane, prezente cu ea în situațiile relevante din punct de vedere sexual.

Când spun „învățare“, nu mă refer la cea explicită, așa cum învățăm capitalele țărilor sau teorema lui Pitagora. Mă refer la felul în care șobolanii au învățat despre lămâi și hamuri sau câinii lui Pavlov au învățat să saliveze când suna clopoțelul, sau cum ați învățat să mergeți pe bicicletă. Nu puteți învăța aceste lucruri dintr-o carte, ci doar prin experiență.

Și iată un alt aspect diferit la fete: hormonii influențează funcționarea acestui mecanism de învățare. Nivelul de pregătire a creierului, de a asocia indiciile externe cu procesele interne de excitație, diferă, în funcție de etapele ciclului menstrual, în timp ce la bărbați e mai stabil, fiindcă la ei lipsește o fluctuație lunară a hormonilor.¹⁴

Așadar, din cauza organelor genitale diferite și a ciclurilor hormonale, felul în care învață fetele despre stimulii sexuali relevanți este:

- mai probabil să apară mai târziu
- mai influențat de contextul social și emoțional decât la băieți

- mai probabil să genereze o nepotrivire între reacția genitală și felul în care trăiesc excitația (după cum voi explica în capitolul 6)

Cu alte cuvinte, băieții și fetele sunt ființe diferite. Șocant, știu.

E un lucru destul de radical; după cum am spus în introducere, cultura ne spune, în bună măsură, că sexualitatea feminină e varianta diluată a sexualității masculine. Adică, aproximativ la fel, dar nu la fel de bună. Știința ne spune că procesul de transformare din fetiță în femeie este - cel puțin în ce privește reacția sexuală - complet diferit de procesul de transformare din băiețel în bărbat. Și asta, pentru că, felul în care corpurile bărbatilor și ale femeilor învață despre sex e diferit.

Așa că în momentul în care Frannie și Frankie ajung la maturitate, ambii și-au dezvoltat un cadru de referință, prin care să poată distinge între stimuli! relevanți din punct de vedere sexual și potențiale riscuri. Aceste cadre de referință vor continua să se schimbe, pe măsură ce vor avea noi experiențe, diferite, unul față de celălalt.

Iată cum învățăm ce este un stimul relevant, din punct de vedere sexual.

Putem să ne schimbăm SIS sau SES?

Să revenim la paradoxul medicamentelor de disfuncție erectilă, care nu funcționează la femei.

Dacă o femeie are probleme de natură sexuală, modelul de control dual ne cere să punem patru întrebări:

- Cât de sensibilă e accelerația?
- Care sunt factorii care acționează asupra ei?
- Cât de sensibilă e frâna?
- Care sunt factorii care acționează asupra ei?

Ați intrat în pielea unui cercetător din anii '60, a unui terapeut sexual din anii 70, a unui cercetător farmaceutic de la finele anilor '90, și a unui șobolan mascul de laborator, cu un fetiș pentru lămâi. Imaginați-vă acum că sunteți un sexolog și că dispuneți de modelul de control dual, pentru a ajuta oamenii să înțeleagă cum funcționează sexualitatea lor. Oamenii vă vor pune întrebări pline de frustrări, nemulțumiți de mecanismul lor sexual de reacție: nu se comportă cum și-ar dori sau conform așteptărilor și vor să-l schimbe.

Îl putem schimba?

Răspunsul constă din două părți și ambele au o importanță egală.

Mai întâi, SIS și SES sunt trăsături cu care vă nașteți și care rămân, mai mult sau mai puțin, stabile pe parcursul vieții și nimeni nu știe cu exactitate care sunt factorii care le pot schimba. În general, însă, a vă schimba SIS și SES e probabil ca și cum v-ați modifica IQ-ul: vă nașteți putând accede la un potențial divers și, pe măsură ce vă dezvoltați, experiența de viață modelează acel potențial și îl face să se încadreze în intervalul inițial. SIS și SES sunt mai flexibile decât IQ-ul, dar avem foarte puține informații legate de factorii implicați în schimbarea lor, nu știm dacă pot fi schimbați în mod deliberat sau dacă reacționează doar la modificările unor factori de mediu, aflați dincolo de controlul vostru. Până acum, se pare însă că nu prea avem ce face pentru a modifica intenționat SIS sau SES.

În orice caz, pentru majoritatea oamenilor, SIS și SES au valori „medii”: nici prea sensibile, nici insensibile, cât să le provoace probleme. Nici nu ar fi de dorit să schimbați un SIS sau SES cu valori medii.

Mai e însă și a doua parte a răspunsului: poate că nu puteți schimba mecanismul în sine, dar puteți schimba stimulii la care acesta reacționează. Puteți să schimbați adesea ceea ce frâna voastră consideră o amenințare potențială și puteți, cu siguranță, reduce aceste riscuri, cum ar fi o sarcină nedorită, boli cu transmitere sexuală, stres etc.

Puteți schimba stimulii care vă apasă pe accelerație și puteți spori și numărul elementelor cu importanță sexuală din viața voastră. Cu alte cuvinte, puteți schimba contextul, împrejurările exterioare și starea internă. Motivele și modul în care pot fi făcute aceste schimbări constituie principalul subiect al următoarelor trei capitole, dar iată varianta prescurtată:

Știți că SIS și SES răspund aproape în totalitate la stimuli învățați; creierul învață să asocieze anumiți stimuli cu excitația sau cu inhibiția. Printr-un proces de „reglare” a contextului - atât a mediului, cât și a creierului - vă puteți mări potențialul sexual.

Am crezut că Laurie, cu libidoul ei scăzut, ar putea avea SIS ridicat. Am scris o listă de lucruri care-i activează frânele: copilul, o slujbă cu normă întreagă, cu un șef infect, părinții ei, ca să nu mai vorbim de felul în care i s-a schimbat corpul după sarcină, un motiv de amărăciune pentru ea, la fel ca și amărăciunea cauzată de amărăciune, deoarece feminista din ea o făcea să se judece, pentru că nu e capabilă să renunțe la un ideal cultural arbitrar și, pur și simplu, Să-Și Iubească Corpul. A, și altceva? Voia să se înscrie la masterat. Nimic special.

Nu avea o frână foarte sensibilă, dar se confrunta cu o mulțime de lucruri, care puneau presiune, constant, pe o frână medie.

„Doar când mă uit ce scrii, și-mi doresc un masaj”, a mormăit ea.

„Spune-i lui Johnny să-ți facă un masaj”, i-am sugerat.

„Sigur, și apoi să mă simt vinovată după aceea, dacă nu facem sex.”

„Oh, ce replică bună! O poți adăuga la lista de factori care îți apasă pe frână, senzația că sexul e o datorie de care trebuie să te achiți.”

Așa a făcut. Și apoi am văzut că a avut o revelație. A spus: „Deci toate jucăriile și jocurile apasă pe accelerație, dar simultan, toate întâmplările din viața mea îmi apăsau pe frâna sexuală din creier... și nu contează cât de tare apeși pe accelerație dacă frâna e la podea. Hmm.”

„Așa e.”

„Și cum fac să nu mai apăs pe frână?” Întrebarea de un milion de dolari.

Răspunsule scurt: reduceți stresul, fiți afectuoase cu corpul vostru, și renunțați la ideile false, despre cum ar „trebui” să fie sexul, pentru a vă lăsa răgaz în viață, să vă bucurați de cum e sexul de fapt.

Răspunsul complet e... restul cărții.

I-am recomandat lui Laurie să nu-și mai dorească să facă sex o perioadă. Să scape de presiunea performanței.

Nu mi-a ascultat sfatul, cel puțin, nu imediat. A încercat, în schimb, să-și modifice inteligent contextul, dar despre asta vom vorbi în capitoul următor.

Pentru a reveni la metafora grădinii pe care am folosit-o în Capitolul 1, SIS și SES sunt caracteristicile solului din grădină. La fel și organele genitale, și restul corpului și creierului. Sensibilitatea înnăscută a SIS și SES influențează felul în care va crește grădina - ce specii de plante o vor duce bine, cât de înghesuit le puteți planta -, dar și alți factori pot avea o influență cel puțin la fel de mare. Apa, soarele, selecția plantelor, chiar și îngrășămintele - cu alte cuvinte, orice, de la stres la dragoste și vibratoare - pot influența abundența grădinii. Nu puteți schimba solul, dar îl puteți îmbunătăți, și puteți lua decizii inteligente despre cum să le gestionați.

Iată despre ce e vorba în capitoul:

pl;nc

- Creierul vostru are o pedală de „acelerație“ sexuală, care reacționează la stimularea „relevantă din punct de vedere sexual”, orice vedeți, auziți, mirosiți, atingeți, gustați sau vă imaginați, pe care creierul vostru a învățat să-l asocieze cu stimularea sexuală.
- Creierul vostru dispune și de o „frână” sexuală, care reacționează la „amenințările” potențiale”: orice vedeți, auziți, mirosiți, atingeți, gustați sau imaginați, pe care creierul îl consideră un motiv suficient, pentru a nu se excita. Ele pot fi boli venerice, sarcini nedorite, probleme în relație sau reputația socială.
- Nu există, practic, nicio amenințare sau niciun stimul relevant, din punct de vedere sexual, care să fie „înnăscut”; pedalele noastre de accelerație și de frână învață când să reacționeze pe baza experienței. Procesul de învățare este diferit la bărbați, față de femei.
- Oamenii au sensibilități diferite ale acestor pedale. Completați scurtul chestionar de la pagina 70 - 72 pentru a vă da seama care sunt propriile sensibilități și rețineți că majoritatea oamenilor au scoruri medii.

trei

Contextul:

ȘI „INELUL SUPREM” (CARE SĂ LE SUPUNĂ PE TOATE)
DIN CREIERUL VOSTRU AFECTIV

Henry v-ar fi simpatic dacă l-ați cunoaște: e politicos, are un zâmbet dulce și o voce blândă, e arătos și un pic demodat. Se ridică în picioare când intră o doamnă în încăpere. Henry e aproape la fel de tocilar ca nevasta lui, Camilla. Pentru ei, o seară perfectă de vineri înseamnă un joc de Coloniștii din Catan, filme cu supereroi sau Cards Against Humanity, sau poate toate trei.

El și Camilla au o viață sexuală bună. Henry e cel care dă mai tot timpul tonul și, deși i-ar plăcea ca soția să-l vâneze, e un tip fără complexe, care se simte norocos că are o parteneră de viață, care să-i aprecieze atât simțul umorului, cât și nevoia de a păstra baia tot timpul în ordine. Ei sunt grijulii, atenți și introvertiți.

Când s-au cunoscut - vreau să spun, în persoană, pentru că nu pun la socoteală săptămânile cât au flirtat pe internet - s-au privit în ochi și amândoi au avut acea senzație spontană „Da, asta e. Pe tine te căutam. “

Sunt însă oameni atenți, grijulii, și nu s-au pripit.

Și-au spus „Nu sunt gata să am o relație. Ar trebui să fim doar prieteni.”

Și au încuviințat amândoi.

Și s-au împrietenit.

Timp de un an.

Treptat, Henry a început să o curteze. I-a adus fiori... din Lego. I-a comandat artistului preferat să-i facă o caricatură. A scris scenariu pentru jocuri RPG, în care ea era un personaj. A purtat cravate. A ținut-o de mână.

Când s-au sărutat, erau deja îndrăgostiți, deși niciunul nu a spus asta. Când au făcut prima dată dragoste, și-au promis că vor rămâne împreună și au șoptit asta, în mod repetat, în întuneric.

Dacă vă aduceți aminte, Camilla e o femeie cu SES scăzut; ea reprezintă un procent între 4 și 8% din femei, care au o sensibilitate relativ scăzută la stimulii relevanți din punct de vedere sexual.¹ Cu toate acestea, în ziua în care s-a căsătorit, a fost sensibilă.

După cinci ani... relația s-a mai răcit.

Mi-a spus: „Pe vremuri, stăteam în bucătărie, iar el venea prin spatele meu și începea să mă sărute pe gât, și mă topeam imediat. Acum face același lucru, dar eu îi zic «încerc să gătesc». Nu înțeleg ce am pățit.”

„Nu ai pățit nimic, contextul e pur și simplu diferit”, am zis.

„Cum e diferit? încă îl iubesc la fel de mult ca în ziua în care ne-am căsătorit; pare doar că mi-am golit «rezervorul cu pasiune». Au oamenii un «rezervor cu pasiune» care se poate goli?

„Nu...ei, bine... e un fel de-a spune? Nu chiar. Nu e tocmai

uneori foarte fierbinte, cu apă cu presiune, iar altă dată, apa nu are presiune sau capul de duș e plin de calcar. Poți face duș, dar toți acești factori vă influențează părerea despre calitatea lui. “

„Factorii contextuali. Cum se traduc ei în viața reală?

Lumânări și flori? “ Făcea o grimasă. „Sutiene smulse? “

„Acelea sunt împrejurările. Situațiile. Sunt și ele părți ale contextului, dar când spun «context» mă refer și la stări cerebrale. “

„Ah! “ a zis ea, revenindu-i o dispoziție mai bună. „Sună mult mai interesant decât lumânările. “

Și așa e. Despre asta vom vorbi în acest capitol: cum să faceți ca apa să fie caldă și să aibă presiune.

Katie McCall și Cindy Meston le-au întrebat pe femei ce le excită, într-un sondaj despre „indicii ale factorilor de dorință sexuală“, și au constatat că rezultatele vădesc existența a patru categorii generale.² *lubirea/indiciile emoționale de atașament*, cum ar fi senzația de iubire, de siguranță, devotament, apropiere afectivă, protecție și sprijin în relație, și senzația de a beneficia de o „atenție specială“ din partea partenerului. De exemplu, o femeie mi-a spus povestea romantică, extraordinară, a unui prieten care a zburat în jurul lumii, pentru a-i face o surpriză la a doua aniversare. Ce să mai vorbesc de apropiere, devotament și atenție specială. Da, omul *și-a tras-o*.

Indiciile explicite/erotice, cum ar fi vizionarea unui film pornografic, cititul unei povești erotice, urmărirea sau zgomotul altor oameni care fac sex, anticiparea sexului, a ști că partenerul vă dorește, a observa excitația proprie sau a partenerului. Exemplu: o femeie la vreo 20 de ani mi-a spus că s-a trezit în mijlocul nopții în apartamentul prietenului, auzind cum vecinii de deasupra făceau sex. Gemetele ritmice și scârțâielile au excitat-o imediat. Și-a trezit prietenul cu sărutări, au ascultat împreună, apoi au făcut sex rapid, intens.

Indiciile vizuale/de apropiere, cum ar fi un partener atrăgător, **bine** îmbrăcat, cu un corp bine lucrat și multă încredere, inteligență și clasă. De exemplu, o prietenă m-a întrebat odată, retoric: „care e faza cu mânecile albe ale cămășii sub un sacou?” I-am zis „Poate că indică un statut social?” Ea a adăugat „Da, asta, și mai înseamnă și îngrijire. Un bărbat cu manșete impecabile, are gust bun la piele.”

Indiciile romantice/implicite includ comportamente intime: a dansa aproape, a împărți o cadă, masaje reciproce sau alte atingeri intime (cum ar fi fața sau părul), a urmări un apus de soare, a râde sau a șopti împreună, a mirosi plăcut. De exemplu, o femeie la vreo 30 de ani mi-a spus că strângea bani împreună cu soțul pentru a-și renova baia, după ce și-a dat seama că motivul pentru care avea chef de sex când plecau în concediu era că faceau băi lungi, fierbinți (din toate punctele de vedere), în căzile mari de la hotelurile în care stăteau. Mai multe băi, mai mult sex.

Nu e nimic de mirare, dar e întotdeauna grozav să avem la dispoziție date care să ne întărească intuițiile: un amestec de indicii erotice și romantice sporește dorința femeilor. Studiul lui McCall și al lui Meston ne arată ce factori activează pedala reacției sexuale la femei.

Într-o serie de nouă grupuri alcătuite din 80 de femei, Cynthia Graham, Stephanie Sanders, Robin Milhausen și Kimberly McBride au catalogat gândurile femeilor referitoare la motivele care le fac să se excite sau să „apese pe frâne.”³ Cercetătoarele au descoperit teme care denotă un paralelism interesant cu studiul lui McCall și Meston. Iată temele însoțite de câte un citat al participantelor, care să le ilustreze pe fiecare:

- *Sentimentele legate de propriul corp.* „Mi-e mult mai ușor să mă excit, când mă simt confortabilă cu mine însămi... nu e așa de ușor să mă excit, atunci când nu mă simt bine în pielea mea, în corpul meu.”

- *Preocupările legate de reputație.* „Dacă ești singură și, știi, vrei să faci sex cu cineva, și te gândești «OK, sunt prea de tot?» sau «nu sunt suficient de bună?» sau «ce o să creadă despre mine pentru că fac lucrurile astea?»...“
- *A apăsa pe frâne.* „Cred că ai niște înclinații, iar apoi îți zici «stai un pic, nu poți face asta» ești într-o relație sau tipul ăla e un ratat... și dintr-odată te gândești «OK, bine, las-o baltă, nu pot. E o idee proastă» și apoi te îndepărtezi.“
- *Sarcina nedorită/contraceptivele.* „O sarcină nedorită e un mare risc, iar dacă ești cu un partener care nu pare preocupat de asta, atunci ai senzația că e periculos.“
- *A te simți dorită sau a te simți folosită de un partener.* „Îmi place când bărbații mângâie nu doar părțile care se excită sexual, ci și brațele... îți dă senzația că te învăluie și că îți apreciază întregul corp.“
- *A te simți „acceptată” de partener.* „Nici al doilea soț, cu care eram împreună de 16 ani, nu îmi accepta reacțiile sexuale... Fac mult zgomot și când aveam orgasm se simțea exclus... Așa a început să se distanțeze.“
- *Stilul de abordare/inițiere și de sincronizarea.* „«Jocul» luL.știi, cum te abordează, cum de a putut să mă țină mai mult de, gen, cinci minute de vorbă?... A contat cum a procedat.“
- *Dispoziția negativă.* „Dacă ești foarte supărată pe partenerul sexual, dacă ești foarte supărată cu el dintr-un motiv, nu ai cum să te exciți.“

Aceste studii ne ajută să înțelegem că interesul sexual al femeii depinde de o gamă largă de factori. Când le întrebăm „Ce vă excită?”, femeile ne spun:

- Un partener atrăgător care le respectă și le acceptă așa cum sunt
- Senzația de încredere și de afecțiune în relație

- încrederea și sănătatea, atât emoțională, cât și fizică
- Senzația de a fi dorită de partener, de a fi abordată într-o manieră care să le facă să se simtă speciale
- Indiciile erotice explicite, cum ar fi literatura sau filmele pornografice, de a vedea sau de a auzi alți oameni care fac sex

Aceste răspunsuri ne spun însă și că *depinde*. O femeie care se simte încrezătoare și care are o relația grozavă cu un partener pe care-l iubește, în care are încredere și de care se simte atrasă, ar putea totuși să nu vrea să facă sex dacă are gripă, dacă a muncit 70 de ore în acea săptămână sau dacă preferă ca ea și partenerul să facă duș înainte de sex pentru că tocmai au venit de la munca în grădină.

Aceste răspunsuri ne mai spun și că nu putem învăța tot ce se petrece în viața reală, din ceea ce sunt dispuse femeile să spună în sondaje sau în grupuri de cercetare. În cartea *The Science of Trust*, specialistul în relații John Gottman amintește de poveștile femeilor aflate în relații abuzive, care sunt în mod constant victime ale violențelor fizice.⁴ Aceste femei l-au surprins pe el, și pe colegul lui, spunându-le că, adesea, cele mai bune partide de sex au fost imediat după actele de violență. În cartea *What Do Women Want?* Daniel Bergner spune povestea lui Isabel, care nu se excita cu prietenul ei, care era respectuos și o prețuia, ci se simțea atrasă ca un magnet de un nenorocit care o trata ca pe un obiect și o puneă să se îmbrace indecent, de care, știa, nu-și va dori niciodată o relație de la ea? Am mai auzit povești asemănătoare de la multe femei, dar aceste studii nu explică acest fenomen. Nimic nu ne spune de ce sexul de împăcare sau de despărțire sunt renumite pentru intensitatea lor.

Și atunci, ce se petrece?

Aici e vorba de relația dintre mecanismul de control dual și multe alte sisteme ale motivației. E vorba de *context*.

Contextul e alcătuit din două elemente: împrejurările momen

tului prezent - cu cine ești, unde te afli, dacă situația e nouă sau cunoscută, riscantă sau anodină etc. - și starea creierului în momentul prezent - dacă vă simțiți relaxate sau stresate, dacă aveți sau nu încredere, dacă iubiți sau nu chiar acum, în această clipă. Există din ce în ce mai multe dovezi, care arată că reacția sexuală a femeilor e mai sensibilă la context decât a bărbaților, inclusiv în ceea ce privește factorii de dispoziție și cei de relație, iar femeile diferă mai mult între ele, sub aspectul influenței acestor factori asupra reacției lor sexuale.⁶

Acest capitol este, deci, despre context: felul în care împrejurările exterioare și starea interioară a creierului pot influența reactivitatea sexuală.

Vom începe cu ideea că experiența sau percepția tuturor tipurilor de senzații diferă, în funcție de mai mulți factori, printre care se numără împrejurările exterioare, dispoziția, încrederea și istoricul vieții. După aceea, vom intra în amănuntele neplăcute ale acestui mecanism: când creierul este stresat, aproape orice stimul este perceput ca o potențială amenințare. După aceea, vă voi arăta mecanismul cerebral, responsabil cu acest proces. Înțelegerea acestui mecanism - l-am denumit „Inelul Suprem” al sentimentelor - e esențială, pentru a vă putea da seama cum vă afectează contextul reactivitatea sexuală.

Vreau să vă previn din timp: e cel mai plin de știință (și pentru tocilari) capitol din carte. Gândiți-vă puțin. Merită. Beneficiul e că de fiecare dată când auziți pe cineva care se plânge „Femeile sunt atât de complicate, ieri îi plăcea una, azi vrea ceva complet diferit” sau vă întrebați „De ce nu mai reacționez cum o faceam înainte?” veți putea spune „Contextul! Dorințele și preferințele unei femei se schimbă pe baza împrejurărilor externe și a stării ei interioare.” Acest capitol vă arată cum să spargeți acest cod și să înțelegeți ce se petrece.

Nemulțumirea lui Laurie cu viața ei sexuală nu era rezultatul unui SIS sau SES cu probleme era rezultatul unui

context plin de provocări. Nu i-a plăcut recomandarea mea să se abțină o perioadă de la sex. Pentru ea, asta ar fi fost totuna cu a ceda. Ea voia să vrea să facă sex și voia să încerce, indiferent de rezultate.

Așa că s-a gândit cum era în trecut, pe vremea când sexul era plăcut, și și-a adus aminte de o vacanță excelentă, înainte de a naște, la un hotel luxos, la munte.

„Aha! Contextul!” se gândi ea, apoi a făcut o rezervare și a plănuisit o excursie cu Johnny, pentru a-și redescoperi pasiunea.

Planul a eșuat mizerabil. Drumul a fost lung și obositor, s-au certat pe drum, iar când au terminat cina, presiunea așteptărilor a fost copleșitoare. Laurie s-a simțit închistată și a refuzat orice variantă. A făcut o baie fierbinte, a băut un pahar cu vin și s-a culcat. Johnny s-a uitat la un film.

După aceea, de dimineață, se simțea prea vinovată pentru a mai încerca din nou.

Așa că la puțin timp după aceea, Laurie și Johnny au început să discute, ca să-și dea seama ce funcționase în prima excursie, dar nu mai mergea a doua oară.

Ei, bine, viața lor era în alt moment acum. Erau părinți, ea avea o slujbă frustrantă, era studentă... Reușiseră să reproducă împrejurările exterioare, dar nu și contextul.

„Perfect, deci tot ce trebuie să faci e să-ți dai demisia, să abandonezi cursurile și să-l vând pe Trevor la circ. Am rezolvat problema”, o tachina Johnny. După aceea, a adăugat: „Poate că nu ne uităm unde trebuie. Poate contează mai mult cum ne simțim, și nu unde suntem sau ce facem. Când te gândești la sexul grozav pe care l-am făcut atunci, cum era?”

A stat pe gânduri un minut.

Apoi a izbucnit în plâns.

A început să vorbească despre cât de mult îl iubea, cum se biziua pe el ca să-și păstreze sănătatea psihică, într-o viață creată parcă special pentru a o înnebuni, cum își dorea să-i arate, nu doar să-i spună, cât de important e pentru ea, dar de fiecare dată când se gândea să facă avansuri se simțea copleșită și corpul nu o mai asculta. Emană o deznădejde difuză în timp ce vorbea, o deznădejde, provocată de sexualitatea pierdută, dar și de nostalgia după un calm, după perioada în care era independentă și nu trebuia să joace rolul de mamă, fiică, soție, șefă, angajată, studentă...

Iar apoi, când fluxul deznădejdii s-a retras, au făcut sex și a fost bine.

După aceea, Laurie a venit și mi-a zis „Ce naiba?! Am fost într-o excursie romantică, și nimic, chiar mai rău decât nimic! Mă lamentez, în schimb, despre cât de mult îl iubesc și cât de obositoare e viața mea, și facem sex fierbinte, mizerabil. Toată faza asta cu contextul n-are nicio noimă.

Așa că i-am explicat.

Senzația în context

Să presupunem că flirtați cu o persoană specială și ea începe să vă gâdile. Vă puteți imagina situațiile în care v-ați amuza, nu? Flirtați. Poate că v-o și trageți.

Imaginați-vă acum că aceeași persoană v-a enervat și apoi încearcă să vă gâdile.

E enervant, nu? Parcă ați vrea să-i ardeți una.

E aceeași *senzație*, doar că *percepția* asupra ei diferă, pentru că e un alt context.

E valabil pentru orice fel de senzație. Un miros care pare plăcut atunci când este etichetat cu „brânză“ ni se pare dezgustător atunci când e etichetat cu „transpirație.“⁷ Același miros + un context diferit

= o percepție diferită. Dispoziția vă modifică și felul în care percepeți gustul: senzația de tristețe, de exemplu cea de la finalul unui film la-crimogen, vă reduce capacitatea de a simți grăsimea în mâncare.⁸

Același fenomen se aplică și în cazul altor simțuri, nu doar cele cinci simțuri de bază pe care le învățați în școala primară. Am resimțit cu toții această subiectivitate, când e vorba de senzația temperaturii: imaginați-vă că ați rămas fără combustibil, la o distanță de un kilometru de cea mai apropiată benzinărie, într-o zi arzătoare, în care vă simțiți ca într-o saună. Parcurgeți distanța prin aerul mîlos. Ajungeți la o benzinărie cu aer condiționat, unde temperatura e de numai 22 de grade, o ușurare după căldurile prin care ați trecut. Imaginați-vă acum că mașina rămâne fără benzină în același loc, cu șase luni mai târziu, e o zi foarte geroasă și vîntoasă și trebuie să parcurgeți aceeași distanță până la benzinărie. Aceleași 22 de grade vi se par acum un cuptor încins, o ușurare după frigul tăios de afară. Contextul.

Același fenomen se aplică și în cazul senzației de echilibru: oricine s-a dat jos de pe o navă, după o croazieră de o săptămână, știe că creierul nostru se adaptează la mișcare; veți petrece două zile în- trebându-vă de ce se mișcă pămîntul sub picioare. Senzația de durere: oamenii care au trecut prin dureri mari își dezvoltă o toleranță crescută la durerile ulterioare.⁹ Percepția timpului: timpul chiar pare să zboare, atunci când vă simțiți bine sau, mai degrabă, când vă aflați într-o stare de „flux.”¹⁰

Aceste schimbări de percepție nu sunt doar „în mintea voastră.” Oamenii cărora li se dă un medicament care-i va relaxa, apoi li se spune „Acest medicament vă va relaxa”, nu doar că se simt mai relaxați, comparativ cu cei cărora li se administrează medicamentul fără această informație, dar *au și o doză mai mare a substanței în plasmă.*¹¹ Contextul schimbă nu doar felul în care vă simțiți, el vă poate modifica chiar și compoziția sîngelui.

Fenomenul e valabil și pentru stimulii sexuali. În capitolul 2, am descris felul în care mecanismul de control dual reacționează la stimuli care sunt fie relevanți sexual, fie amenințători și am vorbit despre cum învățăm să încadrăm stimulii într-una dintre cele două categorii -mai țineți minte șobolanul cu un fetiș pentru lămâie? La fel cum mirosul de brânză sau gustul grăsimii sunt influențate de starea noastră psihică și de împrejurările exterioare, și interpretarea unui stimul ca fiind relevant, din punct de vedere sexual, sau ca amenințare depinde de contextul în care îl percepem.

Gâdilatul este un exemplu. Să presupunem că vedeți cum partenerul întinde rufele. Dacă vă simțiți sprijinită în relație, atunci când vedeți că partenerul se ocupă de rufe, v-ar putea oferi un semnal pentru gânduri erotice. Dacă aveți însă resentimente, pentru că ați spălat mai des rufele în ultima vreme, atunci când vedeți că partenerul spală rufele v-ar putea oferi o satisfacție - „Era și timpul!“ - fără să vă excite.

Același lucru e valabil și pentru frâne. Spre exemplu, activarea frânelor din cauza fricii de boli venerice se modifică în funcție de probabilitatea percepută a infecției și de impactul perceput al acelei boli. Folosiți prezervativ? Cunoașteți istoricul sexual și de sănătate al partenerului vostru? Aveți încredere că amândoi sunteți fideli? O amenințare mai mică. Niciun prezervativ? Niciun istoric? Potențial de infidelitatea? O amenințare mai mare. E același lucru și când vine vorba de consecințele sociale: potențialele daune la adresa statutului social, a reputației sau a relației acționează ca amenințări, în funcție de cât de probabile par și cât de negative ar fi dacă s-ar petrece.

Învățând să recunoașteți contextele care vă fac creierul să considere că lumea e mai sexy și dobândind aptitudinile necesare pentru a spori contextele sexy; veți reuși să vă sporiți satisfacția sexuală. La finalul acestui capitol, veți găsi liste, menite să vă ajute să vă gândiți la aspectele contextului, care influențează felul în care percepeți

senzațiile. Pe aceste liste vă veți aminti de trei experiențe sexuale uluitoare pe care le-ați avut și trei experiențe nu tocmai grozave, după care veți gândi concret și specific care sunt factorii care au contribuit la acele experiențe, atât din punctul de vedere al împrejurărilor externe, cât și al stării voastre interioare. Alocați-vă timpul necesar acestui exercițiu. Gândindu-vă amănunțit, chiar și la o experiență uluitoare și la una nu prea grozavă, veți putea să vă faceți o idee despre ce contexte sporesc tendința creierului de a considera lumea ca fiind sexy și ce contexte reduc acea tendință.

Dureros sau erotic?

Dacă partenerul vă bate la fund, dar tocmai încheiați șireturile copilului, e enervant. Dacă partenerul vă bate la fund în timp ce faceți sex, poate fi foarte, foarte sexy. Contextul poate face ca senzațiile, care sunt de regulă percepute ca fiind dureroase, cum ar fi lovirea sau biciuirea, să capete un aspect erotic. „Supunerea” sexuală presupune acordarea unei încrederi - neutralizarea senzațiilor de risc - și a-i permite partenerului să preia controlul. În cadrul acestui context explicit erotic, de încredere și consimțământ, creierul este deschis și receptiv, gata să interpreteze orice senzație ca fiind erotică. Într-o cultură în care femeile trebuie să petreacă atât de mult timp cu frâna activată, spunând nu, nu e de mirare că avem fantezii de abandonare a controlului și de relaxare, într-o senzație de încredere deplină (dezactivarea frânelor), de a ne permite să trăim senzația.

Sex, șobolani și rock 'n' roll

Care este dovada supremă a puterii contextului de a influența felul în care creierul vostru percepe o senzație? Priviți ce se petrece cu creierul șobolanilor, atunci când îi puneți să asculte Iggy Pop:

Imaginați-vă că sunteți un șobolan de laborator și că vă aflați într-o cutie cu trei încăperi.¹² Cercetătorii v-au implantat, fără durere, un mic senzor în creier, pentru a vă putea stimula nucleul accumbens

(NAc), o mică regiune în interiorul creierului, care se ocupă cu îndrumarea sau dinspre un anumit element din mediu. În prima încăpere, veți regăsi aranjamentul obișnuit, pe care-l găsiți întotdeauna în laborator: luminițele se aprind, dar e destul de liniștit. Aici, dacă cercetătorul activează partea superioară a NAc, veți avea comportamente de abordare, cum ar fi mirosul sau explorarea. Psihologul John Gottman le denumeste comportamentele „*Ce-i asta?*“.¹³ Curiozitate. Explorare. Deplasare către un obiect. Când cercetătorii stimulează regiunea inferioară a NAc, manifestați evitare: comportamente de tip „*Ce naiba e asta?*“, cum ar fi să bateți din picior sau să vă întoarceți capul. Frică. Evitare. Deplasare dinspre un obiect. Și toate aceste reacții sunt normale și previzibile la un șobolan bionic, teleghidat.

Așa că intrați în următoarea încăpere, unde luminile sunt stinse, e liniște și calm și miroase a casă. Vă place aici, e ca un soi de stațiune pentru șobolani. În acest context, când cercetătorul vă stimulează partea superioară a NAc, se constată aceeași reacție: un comportament de apropiere. Aici începe să devină curios. Când cercetătorul vă stimulează partea inferioară a NAc... comportamente de apropiere! Într-un mediu sigur, relaxant, aproape întregul NAc produce comportamente de apropiere.

Când intrați în a treia încăpere, se aprind niște lumini foarte puternice și se aude dintr-odată Iggy Pop: imaginați-vă melodia „Lust for Life“ la volume diferite, încât nici nu apucați să vă obișnuiți cu ea. Totul vă stresează în acest mediu. Sunteți ca un tocilar introvertit, într-un club rău famat. Când cercetătorii vă stimulează partea superioară a NAc, nu activează comportamente de curiozitate sau abordare, ca în celelalte două medii: nu, în noul mediu, stimularea NAc, în aproape orice zonă a NAc, generează un comportament de evitare de tip „*Ce naiba e asta?*“

Când spun că percepția senzațiilor depinde de context, acesta este sensul cel mai profund al afirmației mele. Vreau să spun că părțile

niai primitive ale creierului („creierul de maimuță“) pot reacționa în moduri contrare, abordare sau evitare, în funcție de împrejurările în care operează.¹⁴ Într-un mediu sigur, confortabil, nu contează care parte este stimulată, deoarece se activează abordarea, curiozitatea, *dorința*. Într-un mediu stresant, periculos, nu contează care parte este stimulată, deoarece se activează evitarea, anxietatea, *spaima*.

„Contextul modifică felul în care creierul reacționează la sex“, nu înseamnă doar „creați un cadru“, cum ar fi cu lumânări, corsete și ușa încuiată la dormitor. Înseamnă că atunci când sunteți într-un context favorabil sexului, aproape orice stimul poate activa abordarea curioasă, plină de dorință „Ce e asta?“ față de sex. Și că atunci când nu sunteți într-un context grozav - fie împrejurările exterioare, fie starea internă a creierului - nu contează cât de sexy e partenerul, cât de mult îl iubiți sau ce lenjerie specială purtați, nimic nu va activa acea experiență curioasă, plină de dorință și de apreciere.

Voi descrie în capitolul 4 care sunt motivele, din punctul de vedere al evoluției, însă pentru acum trebuie să rețineți: e perfect normal ca un context să schimbe felul în care percepeți senzațiile. Pur și simplu, așa funcționează creierul.

Iată un puzzle:

Merritt a avut probleme mari cu sexul în viața reală, din cauza frânelor ei sensibile. Cu toate acestea, are o imaginație sexuală activă, citea și scria ficțiuni erotice, de peste un deceniu. Poveștile ei preferate erau cele cu sado-ma- sochism homosexual - le denumește în glumă „Cele Cinzeci de Umbre ale lui Gay.“ Ideea a doi bărbați, prinși într-o dinamică de putere intensă, îi captiva imaginația erotică.

„Să mă excite poveștile cu doi bărbați care fac sex pervers, dar să mă inhib atât de ușor cu femeia pe care o iubesc?”

Cum se explică? Un zgomot. O unghie atunci când nu mă aștept la ea. Chiar și un gând rătăcit. Cu toate astea, îmi petrec ore în șir, în fiecare zi, scriind despre bărbați care fac sex în public sau pe o masă, sau legați de copaci. “

Faptul că a aflat de frâna sexuală a ajutat-o, dar când a vorbit cu Carol despre context - Ce contexte te excită? Ce contexte te inhibă? - ele au descoperit că pentru Merritt, fanteziile erau grozave, dar viața adevărată era... o provocare.

Ceea ce e de înțeles, la o femeie cu o frână puternică. Contextul - împrejurările exterioare și starea internă a creierului - unei fantezii e foarte diferit de contextul vieții adevărate. Când ești singură în pat și ai fantezii cu cinci bărbați necunoscuți care te domină, ești de fapt în siguranță, fără amenințarea care să-ți activeze reacția de stres, iar noutatea fanteziei pune paie pe foc. Un context grozav!

Dar dacă în viața reală sunteți înconjurați de cinci bărbați mari, necunoscuți, creierul ar reacționa probabil cu o reacție de stres - Fugi! Luptă! sau Stai pe loc! - iar acea reacție de stres ar putea să vă activeze frânele sexuale. Nu e un context bun.

„Deci ce e de făcut?” m-a întrebat Merritt.

„Încrederea”, am zis. „Renunțarea la frâne presupune încredere. ”

Merritt i-a strâns mâna și s-a uitat la Carol. „Am încredere în tine 150%. Aș sări în prăpastie legată la ochi, dacă mi-ai spune că jos mă așteaptă o pernă, n-aș sta pe gânduri. ”

Și apoi Carol a spus: „Mai rămâne deci o singură persoană în care nu ai încredere, nu?”

Merritt a clipit către amândouă și ne-a zis „în mine. Nu am încredere în mine. Asta vrei să spui?”

I-am zis „Păi ai?”

„Ani încredere în mine să plătesc facturile la timp. Am încredere în mine ca părinte. Ca scriitor. Da... am... hmm.” S-a oprit și m-a privit intens.

„Ai încredere în intelectul tău“, a zis Carol, „și în inima ta. Dar ai încredere în corpul tău?”

Merritt și-a șters apăsător fruntea, și a zis „Sincer, nu. Și am motive întemeiate.”

După aceea, am vorbit despre aceste motive întemeiate.

Aș vrea să acordăm atenție circuitului mezolimbic. Intrăm pe un teren destul de complicat; ca să păstrăm metafora grădinii, următoarele două secțiuni ne arată cum solul transformă sămânța în plantă. Acest proces nu se află sub controlul grădinarului, ci se petrece mult sub suprafață, dincolo de capacitatea noastră de a observa direct fenomenul. Dacă aveți probleme cu cultivarea propriei sexualități (sau a partenerului), următoarele pagini v-ar putea oferi o înțelegere mai bună asupra fenomenelor care se petrec în profunzimile inconștiente ale reacției sexuale.

Sunteți gata? OK.

Inelul emoțional suprem

Ați citit probabil despre noile studii, despre „centrii de plăcere ai creierului.” Când mâncați, aceste sisteme se activează. Când beți apă, reacționează. Când ascultați muzică, priviți o operă de artă, luați heroină sau citiți un roman, circuitul mezolimbic evaluează, învață și motivează. Când vă uitați la filme porno, auziți că vecinii fac sex sau simțiți mâna partenerului prin păr, aceste sisteme răspund: evaluează, planifică și vă încurajează să vă apropiați... sau să vă îndepărtați.

Pentru cei care țin o hartă a mezencefalului pe perete, cărora le-ar plăcea să urmărească ce spun, organele implicate în cadrul acestor sisteme sunt pallidumul ventral, corpul nucleus accumbens

și teaca acestuia (partea din studiul cu Iggy Pop), amigdala cerebrală și nucleul parabrahial al tulpinii cerebrale, printre altele. Iată o frază grozavă pentru petrecerile cu cocktailuri - nimic nu se compară cu „nucleul parabrahial al tulpinii cerebrale“, pentru a impresiona un partener sexy, în timp ce beți un martini.

Problema e că aceștia nu sunt de fapt „centri ai plăcerii“ sau nu *doar* centri ai plăcerii.

Ceea ce descriem adesea ca fiind centrul plăcerii sau al recompensei sunt de fapt structuri mult mai subtile și mai interesante. A-i denumi centri de „plăcere“ sau de „recompensă“ e ca și cum ai spune „vagin“, când de fapt vreați să spuneți „vulvă“: plăcerea joacă și ea un rol, cu siguranță, dar numai parțial, iar a elimina rolul celorlalte elemente, înseamnă a le răpi semnificația și a nu înțelege corect caracterul acestor sisteme cu multiple aspecte.

Există de fapt trei funcții interconectate, dar distincte, ale acestor structuri profunde, străvechi, ale creierului, pe care le voi prezenta în variantă simplificată ca *bucurie, așteptare și entuziasm*. Aceste trei mecanisme constituie aparatura de bază a plăcerii, învățării și motivării, la orice mamifer sau - cu cuvintele de totilari ale lui Kent Ber- ridge și Morten Kringelbach, „un sistem cerebral al plăcerilor, care să medieze între toate celelalte.“¹⁵

E o aluzie la inelul suprem, din mitologia *Stăpânul inelelor*; în contextul original, acest inel avea puterea de a controla toate celelalte inele de putere. În contextul creierului afectiv, inelul suprem procesează *toate* sistemele emoționale/motivaționale, inclusiv reacțiile de stres (frică, agresivitate și închistare), dezgust, toate formele de plăcere, de la cea fizică la cea artistică, iubirea și conexiunile sociale și, desigur, sexul.¹⁶ Toate aceste emoții funcționează, simultan, în același loc: în inelul emoțional suprem.

Așa că nu fiți prea impresionate când citiți vreun articol de popularizare a științei, în care se spune ceva de genul „Aceleași regiuni

ale creierului se activează când faceți sex și când prizați cocaină.“ Normal că da. E inelul suprem. El le mediază pe toate.

De acum înainte, când voi spune „inelul suprem“ mă voi referi la această grupare de *bucurie, așteptare și entuziasm*, în care toate reacțiile afective - sex, stres, iubire, dezgust etc. - concurează, interacționează și se influențează unele pe celelalte.

Iată cum funcționează cele trei sisteme.

Sistemul *bucuriei* e probabil cel mai apropiat de noțiunea noastră de „recompensă.“ Mecanismul *bucuriei* este „Da!“ sau „Nu!“ în creierul vostru; el analizează „impactul plăcerii“ unui stimul: mă face să mă simt bine? Cât de bine? Mă face să mă simt rău? Cât de rău? Când puneți un strop de apă cu zahăr pe limba unui nou-născut, sistemul de *bucurie* al copilului se activează imediat; zahărul e considerat o recompensă din reflex, ne naștem cu capacitatea de a ne bucura de gustul dulcelui. Sarea nu ne provoacă aceeași senzație. Senzațiile genitale sunt, de asemenea, o recompensă din reflex: au existat fete care se masturbau în uter.¹⁷ Acest sistem gestionează toate formele de bucurie, inclusiv gustul dulce, senzațiile sexuale, percepția frumuseții, bucuria iubirii și fericirea câștigurilor.

Așteptarea reprezintă procesul de a lega ceea ce se petrece în prezent cu ceea ce ar trebui să urmeze. Câinii lui Pavlov salivau când suna clopoțelul, pentru că sistemul lor de *așteptare* lega clopoțelul de mâncare. Șobolanii din capitolul 2, au legat lămile sau hamurile cu sexul, iar copiii Frankie și Frannie au legat în creierile lor reacția genitală, senzațiile interne și mediul extern, din cauza sistemului de *așteptare*. Aceasta este învățarea implicită, o experiență diferită de învățarea explicită. Învățarea respectivă, este memorarea unui poem prin repetiție și efort conștient. Învățarea implicită este (parțial) o conexiune făcută între stimuli, prin spațiu și timp, de către sistemul de *așteptare*. Nu trebuie să studiem sau să reținem nimic, ca să învățăm ce mâncăruri sunt delicioase și care oameni sunt răi. Învățăm aceste noțiuni afective, în mod implicit.

Entuziasmul, cel de-al treilea sistem, este pedala generală de accelerație a creierului afectiv. *Entuziasmul* alimentează dorința de a ne îndrepta sau de a ne îndepărta de ceva. Când *entuziasmul* este activat în cadrul mecanismului de atașament (vezi capitolul următor), vom căuta afecțiunea. Desigur, când *entuziasmul* e activat împreună cu pedala de accelerație sexuală, vom căuta stimularea sexuală.

Când *entuziasmul* e activat, vom trăi un „moment de ispită specială.”¹⁸ Senzația de dorință urgentă este alimentată de sistemul de *entuziasm*.

Iar acest sistem, depinde de context. Vă mai aduceți aminte de șobolanul din stațiune, față de cel din mediul, asemănător unui club de noapte. Comportamentele „*Ce-i asta?*” și „*Ce naiba asta?*” declanșate de stimularea NAc erau comportamente de *entuziasm*: entuziasmul de a se apropia sau îndepărta. Alegerea comportamentului depindea de nivelul de calm sau de stres al șobolanului.

Cum funcționează aceste sisteme în cadrul sexualității omenești? Dacă ceva vă activează pedala de accelerație sexuală - să zicem, vă sărută partenerul - *așteptarea* funcționează. La fel ca șobolanii în veste, pedala de accelerație a învățat că sărutul este relevant din punct de vedere sexual. *Așteptarea* e neutră: nici bună, nici rea, doar... relevantă. Atunci când indiciul care activează *așteptarea* e nu doar relevant din punct de vedere sexual, ci și plăcut (și asta depinde adesea de context), el va activa și *bucuria*. Când e suficient de plăcut, va da naștere *entuziasmului*.

Ordinea e în felul următor: se petrece ceva relevant, din punct de vedere sexual, și creierul vostru își spune: „Hei, asta e ceva relevant din punct de vedere sexual.” Asta e *așteptarea*. Și dacă contextul e potrivit, creierul vostru mai spune: „Hei, asta e plăcut!” Asta e *bucuria*. Și dacă stimulul e suficient de plăcut, creierul vostru spune: „Oo, mai vreau!” Asta e *entuziasmul*.

Ați supraviețuit? Pfiu! Asta a fost partea dificilă. Felicitări. O să menționez inelul suprem al *bucuriei*, al *așteptării* și al *entuziasmului*, pe tot parcursul cărții. De pildă, în capitolul 6, în care vom învăța că reacția genitală este *așteptarea*, în timp ce experiența psihologică a stimulării sexuale este *așteptarea*, plus *bucuria*. În capitolul 8, vom învăța cum să îndreptăm atenția inelului suprem asupra plăcerii sexuale, să-l eliberăm de alte motivații, pentru a păși pe calea orgasmelor puternice.

Studiile care măsoară cum funcționează cele trei sisteme, în cadrul sexualității omenești, sunt abia la început. Le-am inclus aici, nu pentru că am găsit dovezi irefutabile, că ar afecta bunăstarea sexuală, ci pentru că atunci când predau aceste informații văd că oamenii consideră util să știe că „de dorit“, „plăcut“ și „relevant din punct de vedere sexual“ nu sunt întotdeauna unul și același lucru. Creierul vostru se poate *bucura* de ceva, fără să fie *entuziast* să obțină mai multe. El se poate *aștepta* ca un anumit gen de stimulare să conducă la sex, iar *așteptarea* ar putea activa dorința - deplasarea către -, dar și teama - îndepărtarea -, în funcție de context. Creierul vostru ar putea chiar să fie *entuziast* față de ceva, fără însă să se *bucure* de el, după cum vom vedea în cazul Oliviei.

Și toate cele trei depind de context: dacă elementele de *așteptare*, *entuziasm* și *bucurie* sunt ocupate cu probleme de stres sau de atașament (care constituie subiectul următorului capitol), atunci e posibil ca stimuli! relevanți, din punct de vedere sexual, să nu fie percepuți deloc ca fiind sexy.

Să trecem în revistă cele trei sisteme, în contexte diferite, pentru a vedea cum pot modula reactivitatea sexuală:

Contextul 1: înainte să deveniți însărcinată. Partenerul stă în pat lângă voi și vă bucurați de o îmbrățișare de sfârșit de zi, în timp ce vorbiți despre planurile pentru ziua de mâine. Măinile partnerului

încep să se plimbe pe corpul vostru, activând *așteptarea* și *bucuria*, fiindcă sunteți într-o stare relaxată, drăgăstoasă, iar *entuziasmul* apare și el. Începeți să vă sărutați și să vă plimbați mâinile și ajungeți dintr-una în alta.

Contextul 2: La două luni după naștere. Partenerul stă în pat lângă voi, vă trezește dintr-un somn profund și prețios, vrând să vă ia în brațe, să vorbească despre ziua de mâine. Va lăsați în brațele lui și vorbiți o perioadă, apoi mâinile partenerului încep să umble pe corpul vostru: un corp obosit, de femeie care alăptează, cu o formă diferită, un vagin încă nevindecat, cu picioare cu o jumătate de număr mai mari decât erau acum un an, un corp pipăit constant de mâini mici de bebeluș. Atingerea partenerului pe acest corp nou activează *așteptarea* care vă umple de teamă, de *entuziasmul* de a evita sexul. Așa că vă întoarceți și spuneți „Dragă, nu azi.“

Iar partenerul își spune - și poate și voi - „Nu înțeleg. Era așa bine înainte.“

Aceeași stimulare, un context diferit. Reacții diferite ale inelului suprem, care conduc la rezultate diferite.

Am putea înlocui „nașterea“ din exemplul anterior cu „internarea unui părinte la azil“, „momentul în care ai aflat că partenerul te înșală“ sau „a-ți pierde slujba“, cu rezultate oarecum asemănătoare. Pe de altă parte, am putea-o înlocui cu „a hotărî să faci un copil“, „a-ți reînnoi jurămintele“ sau „a câștiga la loto“ și am avea rezultate destul de diferite.

După cum am văzut în cazul șobolanilor, care au fost obligați să asculte Iggy Pop la volum maxim, când nivelul stresului este ridicat, aproape orice stimul va face ca *entuziasmul* să se activeze de o manieră evitantă, în modul „Ce naiba e asta?“. Dacă vă aflați într-un context sexual pozitiv, aproape orice poate activa *entuziasmul* în modul curios, „Ce e asta?“

Momentul unui context pentru sex, în cazul unei femei, diferă

atât de la o femeie la alta, cât și pe parcursul vieții acesteia, dar, în general, e vorba de un context cu

- stres redus
- afecțiune ridicată
- erotism explicit

Amintiți-vă de studiul factorilor de excitare a femeilor, de la începutul capitolului. Toate lucrurile acelea și altele. Din cauza inelului suprem, care mediază simultan toate emoțiile, unindu-le.

Olivia și Patrick au o chimie excelentă împreună - sunt aniuzanți, fermecători, genul ăla de cuplu care are o afecțiune contagioasă - când îi vezi împreună, parcă te îndrăgostești și tu puțin. Se îmbrățișează și râd cu multă afecțiune, chiar și când se luptă. Au doar douăzeci și ceva de ani, dar poți să vă imaginați că o să se comporte și la 103 ani ca niște adolescenți.

Principala lor problemă o constituie sexul: Patrick, la fel ca 80-90% din oameni, constată că stresul îi apasă pe frână, anulând orice chef de a face sex (vom afla mai multe despre asta în capitolul 4). Pentru Olivia, cu pedala ei de accelerație sensibilă, stresul e un soi de combustibil. Și pentru că sunt amândoi masteranzi, perioadele de stres de la finalul semestrului (examele) coincid, iar când Olivia are mai mult chef de sex, Patrick e cel mai dezinteresat.

Același context, experiențe diametral opuse.

Când integrăm și contextul relației, lucrurile se înrăutățesc, pentru că cele două stiluri se irită reciproc: când Patrick e stresat de faptul că Olivia vrea să facă sex și el nu vrea, nivelul lui de stres crește, apăsând și mai mult pe frână. Și când Olivia se simte stresată de faptul că vrea să facă sex iar Patrick nu vrea, stresul ei crește, iar pedala de accelerație

e apăsată și mai mult. Am numit acest fenomen „dinamica de urmărire“ (vom vorbi mai multe despre ea în capitolul 7), dar Olivia are propria denumire:

„Circ de căcat. “

Patrick a adăugat: „Și totul se petrece taman la finalul semestrului, când suntem la capătul răbdării și abia ne mai aducem aminte să mai mâncăm, darmite să mai vorbim de propriile sentimente. Cum putem trece peste asta?“

Am dat din umeri. „E simplu. Când sunteți amândoi calmi, faceți un plan și apoi folosiți planul când sunteți stresați.“

Olivia a zis „Oh. “

Iar făcea așa: dezamăgirea, care flutura un steag roșu de avertizare uriașă, deasupra unui... ceva afectiv. Data trecută îmi scăpase. De data asta am fost pe fază.

„Așteptai cumva un alt răspuns?“ am întrebat-o.

„Speram să mă poți vindeca.“

„Să te vindec? Ești bolnavă?“

„Cred că nu“, a spus ea, „dar... nu știu, senzația asta de pierdere a controlului nu e bună. Speram să pot controla partea asta atât pentru binele meu, cât și al lui Patrick, să nu-l înnebunesc și pe el. “

E tipic. Stresul și sexul nu aduc o creștere a plăcerii. Din contră, când e stresată, temătoare sau copleșită, Olivia spune: „Simt un soi de nevoie de orgasm, dar asta mă deconectează de propriul corp și de Patrick. Detest senzația. E ca și cum aș fi o străină în propriul corp. Scăpată de sub control.“

E un exemplu perfect, de entuziasm fără bucurie.

„A, deci e o provocare în relația ta, dar și pentru tine ca om e jenant“, am zis eu. „E destul de simplu de schimbat, dar nu e întotdeauna ușor.“

Ambii au întrebat „Cum?“

Cu forța nu se poate

Am folosit cursive când am vorbit de *așteptare*, *entuziasm* și *bucurie*, pentru a stabili din capul locului că nu vreau să mă refer la a **dori**, a căuta sau a aștepta, în sensul uzual: „Hei, ce vrei să mănânci?“ **sau** „Nu mă așteptam la inchiziția spaniolă.“ Nu există o intenție deliberată - adesea, nici măcar o conștientizare - care să însoțească activarea acestor sisteme cerebrale.¹⁹

Din contră. într-un studiu cu dependenți de cocaină, sistemul mezolimbic al participanților a reacționat la imagini legate de cocaină, care apăreau pe ecran 33 de milisecunde. Dacă îi întrebai ce vedeau, nu puteau să-ți spună, pentru că imaginile treceau prea repede pentru a putea fi „văzute“ conștient, dar era suficient pentru a activa sistemul de *entuziasm* al dependenților.²⁰ Subiecții nu erau conștienți de faptul că văzuseră imaginile, dar creierele lor afective au reacționat.

În metafora grădinii, aceasta este diferența între intervenția grădinarului asupra grădinii... și activitatea grădinii pe cont propriu. Grădinarul poate plivi, iriga și îngrașa terenul, dar el nu face plantele să crească. Sistemele voastre de *așteptare*, de *bucurie* și de *entuziasm* fac plantele să crească. Ele sunt influențate de mulți factori, printre care și cât de bine le îngrijiți, vremea (împrejurările exterioare ale vieții), cât de bine sunt acclimatizate plantele cu solul respectiv (corpul și pedalele de frână și de accelerație). Grădinarul nu poate însă să scrâșnească din dinți și să-și facă plantele să crească; el poate doar să creeze cel mai bun mediu în care plantele să prospere, apoi să lase grădina să-și vadă de lucru. În capitolele 4,5 și 9, voi vorbi despre crearea unui context sexual pozitiv.

„E ceva în neregulă cu mine?” (răspuns: nu)

Stimularea sexuală, dorința și orgasmul se schimbă tot timpul. Uneori, se schimbă într-un mod care ne face plăcere, iar alteori, în moduri care ne neliniștesc sau ne nedumeresc. Uneori, aceste schimbări se petrec ca reacție la o schimbare a aparatului sexual: organele genitale și mecanismul de control dual. Adesea însă, ele se schimbă ca reacție la o schimbare a contextului - a mediului și a stărilor noastre psihice. A dispoziției. A relațiilor noastre. A vieților noastre.

Aceasta ar putea fi cea mai importantă consecință a înțelegerii contextului, care influențează felul în care creierul procesează stimulii relevanți, din punct de vedere sexual: când sexul nu provoacă plăcere, nu înseamnă că e ceva în neregulă cu voi. Poate că împrejurările exterioare sau alte sisteme de motivare (cum ar fi stresul), vă influențează reacția sexuală. Și asta înseamnă că puteți crea o schimbare pozitivă, fără să vă schimbați *pe voi*.

O altă consecință importantă a înțelegerii contextului este că ne ajută să înțelegem de ce sunt atât de diferite femeile între ele. Pentru multe femei, contextele cele mai pozitive sexual ar putea să nu fie cele validate social sau imediat disponibile - cum ar fi combinațiile din facultate sau același sex previzibil a 1.287-a oară, după ce ați fost căsătoriți deja de 10 ani. Pentru unele femei, aceste contexte ar putea fi grozave, pentru altele însă, un context sexual grozav, pozitiv, ar putea fi o partidă anonimă de sex, în garderoba unui străin, la o petrecere. Pentru altele ar putea fi un sex plin de afecțiune al unei relații pe termen lung. Pentru unele femei, contextul poate varia, iar pentru altele, el se rezumă la un interval îngust. Din moment ce femeia ține cont de bunăstarea ei și a partenerului, contextul nu contează, atât timp cât îi provoacă plăcere.

Dacă ignorăm însă contextul apoi, orice persoană care consideră că sexul nu e distractiv sau care constată o diminuare a libidoului, ar putea fi tentată să creadă că e bolnavă sau că sexul îi provoacă jenă... când, de fapt, nu are nevoie decât de un context mai bun.

în contextul potrivit, comportamentul sexual e poate cea mai plăcută experiență a oamenilor. Ea ne poate lega de partenerii noștri, ne poate inunda cu substanțele chimice ale fericirii, poate satisface poftă biologice profunde și ne poate înălța pe culmi spirituale. în contextul greșit, ne poate da senzația de moarte. în funcție de context, sexul poate varia aproape infinit: de la delicios la scârbos, de la jucăuș la dureros și, din cauza mecanismului de control dual, poate reprezenta două lucruri opuse în același timp.

După ce a învățat despre relația dintre context și pedala ei greoaie de accelerație, Camilla s-a decis să se gândească la acea pedală, sub forma metaforei dușului; metafora grădinii nu o ajuta, dar metafora dușului părea că i se potrivește. A remarcat că în contextele romantice, stimulante, noi, pline de afecțiune și cu stres scăzut, sensibilitatea creierului ei, la indiciile cu caracter sexual, creștea.

Sau, cu cuvintele ei, „Temperatura apei și presiunea cresc. “

Cel mai bun context, gândea ea, era atunci când se simțea urmărită. Perioada de curtoazie, de la începutul relației cu Henry, părea să fi fost construită pe baza factorilor care-i sporeau entuziasmul pentru sex.

A vorbit cu Henry despre asta, și au decis să facă un experiment: el urma să-i dedice seri întregi, în care o curta, îi făcea avansuri, și, în cele din urmă, o cucerea. Iar ea urma să învețe ceva din asta, care i-a surprins pe amândoi: pe ea nu o excita urmărirea, ci așteptarea.

Prima dată când au încercat, a fost puțin straniu, pentru că ea știa ce urma, așa că a încercat să iuțească lucrurile, ca să-i arate că acceptă planul lui. Când a ținut-o de mână în timp ce veneau acasă de la film, a încercat să-l sărute. Henry

a oprit-o însă, a încetinit-o. Când a sărutat-o, ea a încercat să-l sărute mai apăsător, dar din nou el a încetinit-o. „Eu sunt cel care te urmărește, ai uitat?” i-a zis el. „Nu pot să te urmăresc dacă vii spre mine.”

Acesta a fost momentul revelației.

Camilla și-a dat seama că avea de fapt nevoie ca bucuria să crească și să se mărească până când îi activa entuziasmul. Porniseră de la premisa că senzația de a fi urmărită o făcea să simtă dorința, darse pare că secretul era, de fapt, nu senzația de a fi urmărită, ci cât de mult se activează pedala de accelerație, în urma încetinirii procesului, a amânării ^ratificării. Pentru ea, procesul de trece de la bucurie la entuziasm era oarecum ca un bec de avertizare la un aragaz.: nu e suficient gaz, nu chiar, nu chiar, până când bum! trece de la bucurie la entuziasm.

Sau - ca să revenim la analogia cu dușul - pedala ei de accelerație funcționa ca un boiler, care are nevoie de mult timp pentru a încălzi toată apa. Merge bine, are nevoie doar de mai multă răbdare, dar merită așteptarea.

Camilla și Henry sunt niște oameni atenți, meticuloși, metodici și înceți, iar această abordare li se potrivește de minune. Ea nu funcționează pentru oricine. Sexul grozav nu înseamnă doar ce merge la oricine, ci și ce merge la voi și la partenerii voștri.

În prima parte a cărții am analizat felul în care aparatul sexual - corpul, creierul și contextul - influențează bunăstarea sexuală generală. Am învățat că cele trei elemente se compun din aceleași componente de bază, însă creierul, corpul și contextul fiecăruia sunt unice. Cu alte cuvinte, avem fiecare o „grădină” unică, în care creștem bunăstarea sexuală proprie.

Următoarea parte a cărții, privește factorii specifici care influențează contextul, în ceea ce privește mediul și starea cerebrală. Putem să-i considerăm soarele, ploaia și - uneori - îngrășământul din grădină. Asupra unora avem controlul, asupra altora, nu, dar toți influențează felul în care prosperă grădina voastră. Voi vorbi în capitolul 4 despre două sisteme primare de motivație (stresul și iubirea) și felul în care ele pot influența reacția sexuală, de o manieră surprinzătoare. În Capitolul 5, voi arăta cum factorii culturali din mediu, cum ar fi presiunea socială, de a arăta sau de a ne comporta într-un anumit fel sau mesajele morale, sau mijloacele de informare, în privința sexualității „corecte“ și a celei „greșite“, pot influența funcționarea sexuală, dar și cum să desfacem nodurile pe care le leagă o cultură de negativism sexual, în psihologiile noastre sexuale.

pl;nc

- Felul în care creierul vostru percepe o senzație depinde de context. Gândilatul: dacă partenerul vă gâdilă când sunteți excitată, poate fi distractiv. Dacă o face când sunteți nervoasă, e doar enervant. Aceeași senzație, un context diferit: rezultă o percepție diferită.
- Când sunteți stresate, creierul interpretează aproape orice semnal ca o potențială amenințare. Când sunteți excitate, creierul ar putea interpreta aproape orice, ca fiind relevant din punct de vedere sexual. De ce? Din cauza contextului!
- *Așteptarea* (anticiparea), *entuziasmul* (dorința) și *bucuria* (plăcerea) sunt funcții distincte în creier. Puteți dori fără plăcere (nevoie), anticipa fără să vă doriți (groază) sau orice altă combinație.
- Pentru majoritatea oamenilor, contextul ideal pentru sex este stres scăzut + afecțiune ridicată + erotism explicit. Gândiți-vă la contextul vostru, cu ajutorul listelor care urmează.

Contexte sexy

Gândiți-vă la o experiență sexuală pozitivă din trecutul vostru. Descrieți-o aici cu cât mai multe detalii, atât cât vă puteți aduce aminte:

Gândiți-vă acum la aspectele pozitive ale experienței:

Categorie	Descriere
Bunăstare fizică și psihică	
• Sănătate fizică	_____
• Imagine corporală	_____
• Dispoziție	_____
• Anxietate	_____
• Capacitatea de distragere a atenției	_____
• Angoase legate de funcționarea sexuală	_____
• Altele	_____
Caracteristicile partenerului	
• Aspect fizic	_____
• Sănătate fizică	_____
• Miros	_____
• Stare psihică	_____

Contextul

- În particular/public (acasă, la muncă, _____
în vacanță etc.) _____
- Sex la distanță (telefon, chat etc.) _____
- Partenerul face ceva pozitiv, de exemplu ____
interacționează cu familia sau muncește _____

Alte împrejurări de viață

- Stresul legat de locul de muncă _____
- Stresul legat de familie _____
- Vacanță, aniversare, „ocazie” _____

Ce faceți**Altele**

Contexte sexy

Gândiți-vă la o experiență sexuală pozitivă din trecutul vostru.

Descrieți-o aici cu cât mai multe detalii, atât cât vă puteți aduce aminte:

Gândiți-vă acum la aspectele pozitive ale experienței:

Categorie	Descriere
Bunăstare fizică și psihică	
• Sănătate fizică	_____
• Imagine corporală	_____
• Dispoziție	_____
• Anxietate	_____
• Capacitatea de distragere a atenției	_____

• Angoase legate de funcționarea sexuală	_____
• Altele	_____
Caracteristicile partenerului	
• Aspect fizic	_____
• Sănătate fizică	_____
• Miros	_____
• Stare psihică	_____
• Altele	_____
Caracteristicile relației	

Contextul

- În particular/public (acasă, la muncă, _____
în vacanță etc.) _____
- Sex la distanță (telefon, chat etc.) _____
- Partenerul face ceva pozitiv, de exemplu _____
interacționează cu familia sau muncește _____

Alte împrejurări de viață

- Stresul legat de locul de muncă _____
- Stresul legat de familie-----
- Vacanță, aniversare, „ocazie”-----
- Fantezie a partenerului („vorbit obscen”) _____
- Părți ale corpului care au fost sau nu atinse _____
- Sex oral primit sau oferit partenerului _____

Altele

Contexte sexy

Gândiți-vă la o experiență sexuală pozitivă din trecutul vostru.

Descrieți-o aici cu cât mai multe detalii, atât cât vă puteți aduce aminte:

Gândiți-vă acum la aspectele pozitive ale experienței:

Categorie	Descriere
Bunăstare fizică și psihică	
• Sănătate fizică	_____
• Imagine corporală	_____
• Dispoziție	_____
• Anxietate	_____
• Capacitatea de distragere a atenției	_____
• Angoase legate de funcționarea sexuală	_____
• Altele	_____
Caracteristicile partenerului	
• Aspect fizic	_____
• Sănătate fizică	_____
• Miros	_____
• Stare psihică	_____
• Altele	_____

Contextul

- În particular/public (acasă, la muncă, _____
în vacanță etc.) _____
- Sex la distanță (telefon, chat etc.) _____

- Partenerul face ceva pozitiv, de exemplu
interacționează cu familia sau muncește _____

Alte împrejurări de viață

- Stresul legat de locul de muncă _____
- Stresul legat de familie _____
- Vacanță, aniversare, „ocazie” _____

Altele

Contexte nu prea sexy

Gândiți-vă la o experiență sexuală nu tocmai plăcută, din trecut, nu neapărat una oribilă, doar una nu foarte plăcută. Descrieți-o aici cu cât mai multe amănunte:

Gândiți-vă acum la aspectele negative ale experienței:

Categorie	Descriere
Bunăstare fizică și psihică	
• Sănătate fizică	-----
• Imagine corporală	_____
• Dispoziție	_____

• Anxietate	_____
• Capacitatea de distragere a atenției	_____
• Angoase legate de funcționarea sexuală	
• Altele	_____
Caracteristicile partenerului	
• Aspect fizic	_____
• Sănătate fizică	-----

• Miros	-----
• Stare psihică	-----
• Altele	

Contextul

- În particular/public (acasă, la muncă, _____
în vacanță etc.) _____
- Sex la distanță (telefon, chat etc.) _____
- Partenerul face ceva pozitiv, de exemplu ____
Interacționează cu familia sau muncește _____

Alte împrejurări de viață

- Stresul legat de locul de muncă _____
- Stresul legat de familie _____
- Vacanță, aniversare, „ocazie” _____

Altele

Contexte nu prea sexy

Gândiți-vă la o experiență sexuală nu tocmai plăcută, din trecut, nu neapărat una oribilă, doar una nu foarte plăcută. Descrieți-o aici cu cât mai multe amănunte:

Gândiți-vă acum la aspectele negative ale experienței:

Categorie	Descriere
Bunăstare fizică și psihică	
• Sănătate fizică	_____
• Imagine corporală	_____
• Dispoziție	_____
• Anxietate	_____
• Capacitatea de distragere a atenției	_____ _____
• Angoase legate de funcționarea sexuală	
• Altele	_____
Caracteristicile partenerului	
• Aspect fizic	_____
• Sănătate fizică	_____
• Miros	----- _____
• Stare psihică	_____

Contextul

- În particular/public (acasă, la muncă, _____
în vacanță etc.) _____
- Sex la distanță (telefon, chat etc.) _____
- Partenerul face ceva pozitiv, de exemplu _____
interacționează cu familia sau muncește _____

Alte împrejurări de viață

- Stresul legat de locul de muncă _____
- Stresul legat de familie _____

Altele

Contexte nu prea sexy

Gândiți-vă la o experiență sexuală nu tocmai plăcută, din trecut, nu neapărat una oribilă, doar una nu foarte plăcută. Descrieți-o aici cu cât mai multe amănunte:

Gândiți-vă acum la aspectele negative ale experienței:

Categorie	Descriere
Bunăstare fizică și psihică	
• Sănătate fizică	_____
• Imagine corporală	_____
• Dispoziție	_____

• Anxietate	_____
• Capacitatea de distragere a atenției	_____
• Angoase legate de funcționarea sexuală	_____
• Altele	_____
Caracteristicile partenerului	
• Aspect fizic	-----
• Sănătate fizică	_____
• Miros	_____

• Stare psihică	-----
• Altele	_____
Caracteristicile relației	
• Împreună	_____

Contextul

- În particular/public (acasă, la muncă, _____
în vacanță etc.) _____
- Sex la distanță (telefon, chat etc.) _____
- Partenerul face ceva pozitiv, de exemplu _____
interacționează cu familia sau muncește _____

Alte împrejurări de viață

- Stresul legat de locul de muncă _____
- Stresul legat de familie _____
- Vacanță, aniversare, „ocazie” _____

Ce faceți

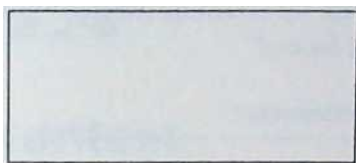
- Fantezie cu sine _____

Evaluarea indicilor sexuale

Citiți contextele sexy și nu prea sexy. Ce observați că se repetă la sexul bun și la cel mai puțin bun?

Contexte care sporesc calitatea sexului

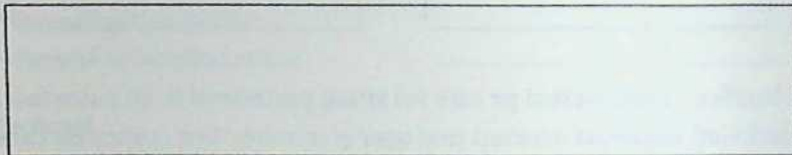
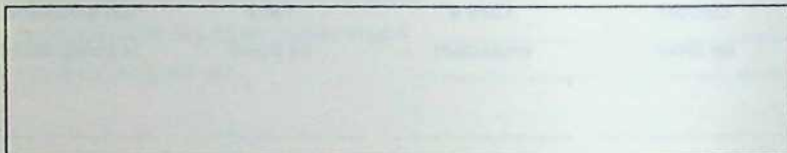
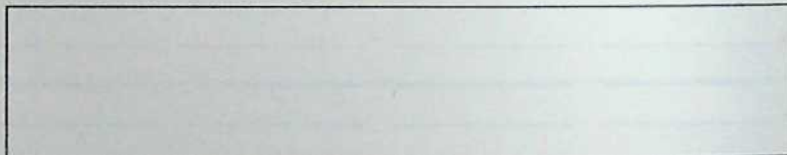
Contexte care dăunează calității



Identificați cinci lucruri pe care voi și/sau partenerul le-ați putea face, dacă v-ați decide să accesați mai ușor și mai frecvent contextele care vă îmbunătățesc funcționarea sexuală.

Lucruri de făcut	Caree impactul?	Câte de ușor?	Cât de curând le puteți face?
1 _____	_____	_____	_____
	_____		_____
	_____		_____
	_____		_____

Alegeți acum două sau trei care par să aibă combinația potrivită de impact, ușurință și rapiditate a implementării și enumerați toate lucrurile care ar trebui să aibă loc pentru ca această schimbare să se producă. Fiți CONCRETE ȘI LA OBIECT, pe cât posibil. Vorbim aici de ACȚIUNI și nu de abstracțiuni, de idei sau de atitudini. între- bați-vă: „Dacă ne hotărâm să facem această schimbare, ce va trebui să facem?”

Schimbarea 1**Schimbarea 2****Schimbarea 3**

Alegeți apoi o singură schimbare pe care o veți implementa. Alegeți împreună o dată de început, care să vi se pară potrivită. În mod ideal, ea va fi în următoarea lună. Faceți un plan. ȘI EXECUTAȚLL!

Partea a 2-a

Sexul în context

patru

Contextul afectiv:

SEXUL ÎN CREIERUL DE MAIMUȚĂ

Femeile îmi pun întrebări, iar apoi îmi spun poveștile lor. Am o întreagă bibliotecă în capul meu, plină cu ele; povești amuzante, cu aventuri sexuale care s-au sfârșit prost, povești triste, cu relații care nu au mai putut fi salvate, și povești uluitoare, de supraviețuire și transcendență. Fiecare este o poveste de descoperire.

Povestea lui Merritt este despre supraviețuire.

„De ce ar trebui să am încredere în corpul meu?” a zis ea. „De când sunt matură, corpul meu a fost înșelător și a început să se descompună. Când sunt stresată, totul se năruie: mă îmbolnăvesc, mă accidentez, niciunul dintre sistemele mele nu mai funcționează. Și aici intră și sexul. “

Părea că are sens ce spune, date fiind frânele ei sensibile, dar mi se părea că mai era ceva.

„Se pare că corpul tău alege reacția de stres, de «încremenire», când se oprește, în loc să încerce să scape sau să se lupte”, am zis. „Reacția asta apare fie în urma unui stres îndelungat, de intensitate mare, fie în procesul de vindecare, după o traumă. Iți sună cunoscut?”

„Ambele“, au spus Carol și Merritt împreună.

„Crezi că stresul poate să explice de ce nu am încredere în corpul meu?“ m-a întrebat Merritt.

Sunt convinsă.

Acest capitol este despre stres și despre iubire și felul în care ele afectează plăcerea sexuală.

Aveți încredere în propriul corp. Ascultați-1; și nu doar împrejurările concrete ale momentului, ci și mesajele profunde, primitive, ale moștenirii evoluției:

Sunt în pericol/sunt în siguranță.

Sunt bolnavă/sunt teafară.

Sunt pierdută/sunt acasă.

Dacă vă pricepeți deja la asta, puteți sări peste acest capitol. Dacă aveți însă nevoie, ca majoritatea oamenilor, de puțin ajutor, pentru a traduce semnalele pe care vi le transmite corpul, acest capitol vă va fi de folos. Nu doar aspectele sexuale ale unui context influențează excitația. E vorba și despre toate celelalte aspecte afective, inclusiv starea afectivă, care există deja.

Dintre toate sistemele afective, gestionate de inelul suprem, cele care au poate impactul cel mai rapid asupra plăcerii sexuale sunt *stresul* și *iubirea*. Stresul este procesul fiziologic și neurologic, care vă ajută să faceți față amenințărilor. Iubirea este procesul fiziologic și neurologic, care vă atrage către tribul vostru.

Stresul se află la baza îngrijorărilor, anxietății, fricilor, groazei, toate, variante ale enunțului „Fugi!“. El stă și la baza furiei, iritației, enervării, frustrării, mâniei. Într-o bună măsură, el stă și la baza retragerii, care e caracteristică în depresie. În prima parte a acestui capitol, voi prezenta o perspectivă a stresului, diferită de cele pe care

le-ați mai auzit până acum: cheia gestionării stresului (astfel încât să nu vă afecteze viața sexuală) nu e doar o simplă „relaxare“ sau „calmare“. *Trebuie să lăsați ca ciclul de reacție a stresului să se încheie*. Permiteți-i să se descarce complet. Lăsați corpul să treacă de la „sunt în pericol“ la „sunt în siguranță.“

În cea de-a doua parte a capitolului, voi vorbi despre iubire. Iubirea, în ceea ce ne privește, reprezintă atașamentul, acel mecanism biologic înăscut, care leagă oamenii între ei. Să stă la baza pasiunii, a romantismului și bucuriei de a găsi un partener de care să vă puteți simți legate. Ea stă și la baza amărăciunii, a geloziei și dezamăgirii. Uneori e plină de bucurie, cum e atunci când vă îndrăgostiți. Alteori e dezarmantă, ca atunci când vă despărțiți. Atașamentul vă atrage, însă, întotdeauna, de la „sunt bolnavă“ la „sunt teafară.“

În final, în partea a treia a capitolului, voi vorbi despre zona în care stresul și atașamentul se suprapun: locul în care trăim atât bucuria pasionantă, stimulantă a iubirii intense, dar și agonia certurilor mai rele. Când stresul, atașamentul și sexul se activează simultan în inelul suprem afectiv, ele ne spun „sunt pierdută“, pentru a ne motiva să căutăm, și să căutăm până când ne găsim într-un nou loc: „sunt acasă.“ Voi descrie sexul provocat de tulburarea de atașament, ca un „sex care contribuie la poveste“ și voi prezenta modalități, prin care vom putea folosi această dinamică, spre avantajul nostru.

Obiectivul este, de a vă ajuta să recunoașteți felul în care ciclul de reacție la stres și mecanismul de atașament sunt integrate în cadrul reactivității sexuale, de a vă oferi strategii, pentru a le putea permite să sporească plăcerea sexuală, dar și să vă ofere variante, atunci când vă sabotează plăcerea.

Putem înțelege bunăstarea sexuală a femeilor, doar dacă luăm în calcul *contextul*- iar o bună parte a acelui context nu are nimic de-a

face cu sexul în sine. Aceasta înseamnă că ne putem îmbunătăți bunăstarea sexuală și putem spori plăcerea sexuală, fără să schimbăm nimic, în mod direct, la viețile noastre sexuale. Am inclus în acest capitol, și în următorul, factorii contextuali, care, în urma studiilor, sunt, în mod constant, asociați cu schimbări ale bunăstării sexuale feminine. Îmbunătățiți contextul, și plăcerea sexuală va crește de la sine.

Ciclul de reacție a stresului: luptă, fugi și stai pe loc

Să separăm, mai întâi, factorii stresanți de stres. *Factorii stresanți*, sunt lucrurile care activează reacția de stres: facturile, familia, munca, grijile legate de viața sexuală, toate aceste lucruri.

Stresul vostru reprezintă sistemul de schimbări, la nivelul creierului și al corpului, în fața acestor factori stresanți. El reprezintă un mecanism de adaptare la evoluție, care vă permite să reacționați la amenințările percepute. Sau, mai degrabă, *era* un mecanism de adaptare la evoluție, pe vremea în care strămoșii noștri aveau dinți și gheare, și puteau să alerge cu 45 de kilometri la oră. În zilele noastre, nu prea suntem fugăriți de lei, însă reacționăm, să zicem, la un șef incompetent, în același fel în care am face-o în fața unui leu. Fiziologia noastră nu are reglaje fine. Acest fapt are un impact important asupra vieții sexuale, după cum vom vedea curând.

Stresul este, de regulă, prezentat ca reacție de luptă sau fugă, însă e mult mai util - și precis - să amintim descrierea lui integrală: luptă/fugă/stai pe loc (înghețare). Iată cum funcționează:

Când creierul percepe o amenințare la nivelul mediului, veți trăi o schimbare biochimică masivă, caracterizată de un șuvoi de adrenalină și cortizol în sânge, de o serie de evenimente fiziologice, precum creșterea pulsului, respirației și tensiunii arteriale, suprimarea funcționării sistemului imunitar și digestiv, dilatarea pupilelor și deplasarea atenției către o stare de alertă, cu atenția acordată prezentu

lui. Aceste schimbări sunt ca o supraturare a motorului, înaintea unei curse, sau ca o respirație adâncă, înainte de scufundare: pregătirea acțiunii următoare.

Acțiunea următoare depinde de caracterul amenințării percepute: cu alte cuvinte, ea depinde de context.

Să presupunem că amenințarea e un leu - genul de amenințare, cu care ne confruntăm în mediul în care mecanismul a evoluat la strămoșii noștri. Ciclul de reacție a stresului observă leul și urlă „Sunt în pericol! Ce fac?” Creierul vă va spune, în mai puțin de o secundă, că un leu este genul de amenințare, în fața căreia aveți cele mai mari șanse de supraviețuire, încercând să *scăpați*.

Așa că ce faceți, atunci când vedeți că vine un leu către voi?

Simțiți teama și fugiți.

Și apoi ce se petrece?

Aveți doar două rezultate posibile, așa-i? Fie vă omoară leul, caz în care restul nu mai contează, fie scăpați cu viața. Așa că imagina-ți-vă că ați reușit să fugiți și să ajungeți înapoi în sat, să cereți ajutorul sătenilor, care vin să vă ajute să omorâți leul, apoi mâncați din el la cină, iar dimineața îngropați, cu respect, părțile din cadavru, pe care nu le mai folosiți, mulțumind leului pentru sacrificiul lui.

Cum vă simțiți?

Recunoscătoare! Vă bucurați că sunteți în viață! Vă iubiți prietenii și familia!

Și iată întregul ciclu de reacție a stresului, cu începutul („Sunt în pericol!“), mijlocul (acțiunea) și sfârșitul („Sunt în siguranță!“).

Să presupunem acum că amenințarea o reprezintă un om, cu o expresie furioasă, care se strecoară pe la spatele celui mai bun prieten, cu un cuțit mic în mână. Creierul ar putea decide că aceasta e o amenințare pe care o puteți depăși prin *cucerire*.

Simțiți furia („Sunt în pericol!“; după cum vom vedea în partea

despre atașament, îi apărăm pe cei pe care-i iubim, ca și cum ne-am apăra pe „noi“ și luptați.

Din nou, puteți lupta și muri sau puteți lupta și supraviețui, oricum ar fi, veți parcurge întregul ciclu de reacție la stres, alegând un comportament care elimină factorul stresant și stresul.

Aceste două reacții, de fugă sau luptă, sunt specifice stresului pedalei de accelerație: sistemului nervos simpatic, partea de „DU-TE!“ a reacției la stres. Lupta apare atunci când inelul suprem afectiv stabilește că un factor stresant ar trebui cucerit. Fuga apare, atunci când inelul suprem stabilește că ar trebui să fugim de un factor stresant.

Să presupunem însă că factorul stresant nu poate fi depășit nici prin fugă, nici prin cucerire; simțiți cum dinții leului vă mușcă din fund. Aici se activează reacția de stres a frânelor: sistemul nervos par-simpatic, partea de „OPREȘTE-TE“, activată de tulburările cele mai profunde. Corpul se prăbușește, ați putea suferi chiar de „imobilitate catatonică“, aveți senzația că nu vă puteți mișca deloc sau doar cu mari eforturi. Animalele, în sălbăticie îngheață și se prăbușesc la pământ, în încercarea disperată de a convinge un prădător că sunt deja moarte; Stephen Porges a presupus că reacția de încremenire este o reacție la stres, care înlesnește o moarte fără dureri.¹

Dacă un animal reușește să supraviețuiască unei astfel de amenințări, el face un lucru extraordinar: se cutremură. Tremură, cu labele în aer. Răsufală ușurat. După aceea, se ridică, se scutură și merge mai departe.

În acest caz, încremenirea a întrerupt partea de „DU-TE!“ a reacției la stres, permițându-i acelui stres, provocat de adrenalină, să fie neutralizat, în interiorul corpului animalului. Când animalul tremură și oftează, corpul eliberează frâna, continuând procesul de activare, declanșat de fugă/luptă, eliminând reziduurile. Închide ciclul. Fenomenul se numește „încheiere în propriul ritm.“²

O prietenă mi-a povestit cum fiul ei s-a trezit după anestezie, după ce a așteptat timp de cinci ore la urgență, să fie operat la deget:

„S-a trezit după anestezie «foarte tulburat», au spus asistentele. Am înțeles că «era nebun de legat», că urla isteric și dădea ca un sălbatic din mâini și din picioare, urla că mă urăște, pe mine și pe restul lumii, și că dădea din picioare ca un apucat și urla, «Vreau să fug, vreau să fug!»“

Să dea din picioare și „vreau doar să fug!“ sunt partea de fugă. A urî pe toată lumea, este partea de luptă. Anestezia este o încremenire, indusă medical: animalele sălbatice, anesteziolate de cercetători trec prin aceleași stări, ca și fiul prietenei mele. Eu i-am spus, pur și simplu, „Senzația“ pentru că e un lucru care se petrece în corp fără să aibă vreo cauză evidentă din mediu. Copilul nu avea nicio problemă, dar avea o mare Senzație, ce trebuie rezolvată. Iar mama lui a făcut exact ce trebuia:

„L-am luat în brațe, mi-am păstrat calmul, i-am spus încontinuu că îl iubeam și că îl vegheam și, în cele din urmă, s-a calmat suficient, încât să se îmbrace (și le rupsesse, la propriu, de pe el) și să plece cu mine. Când am ajuns la parcare, îmi spunea cu calm că mă iubea foarte mult, iar când am ajuns acasă, s-a prăbușit imediat în somn.“

A trecut prin ciclu și a ajuns la relaxarea de la sfârșit: afecțiune și somn.

O astfel de trecere se petrece rareori, în viața de zi cu zi. Chiar și la o scară mai mică, așa funcționează ciclul reacției de stres, început, mijloc și sfârșit, toate conectate în sistemul nervos, complet funcționale, în contextul potrivit.

Stresul și sexul

Deja nu ar trebui să vi se mai pară o revelație când spun: „Dacă vreți un sex mai bun și mai frecvent, trebuie să reduceți nivelul de stres.“ Aș putea la fel de bine să spun: „Vă face bine să faceți sport“ sau „Somnul e important.“ Desigur. Știți asta deja.

De fapt, peste jumătate din femei spun că stresul, depresia și anxietatea le reduc interesul pentru sex; ele reduc și stimularea sexuală și pot afecta orgasmul.³ Stresul cronic tulbură sau suprimă ciclul menstrual, reduce fertilitatea și lactația, crește șansele unei pierderi de sarcină, reducând, de asemenea, reactivitatea organelor genitale și sporind atât distragerea atenției, cât și durerea din timpul actului sexual.⁴

Cum interacționează hormonii și neurotransmițătorii stresului cu hormonii și neurotransmițătorii reacției sexuale, pentru a suprima sau a stimula comportamentul sexual? Nimeni nu știe cu exactitate, dar știm totuși anumite lucruri.

Știm că oamenii stresați sunt mai pregătiți să interpreteze toți stimulii, ca pe niște amenințări, la fel ca șobolanii bombardați cu lumini puternice și Iggy Pop.

Știm, de asemenea, că, creierul nu poate procesa simultan decât o cantitate limitată de informații; la un nivel elementar, ne putem reprezenta stresul ca un exces de informații, așa că atunci când se petrec prea multe, creierul începe să sorteze, ierarhizând, simplificând și chiar ignorând anumite lucruri.

Știm că creierul acordă prioritate, în funcție de nevoile de supraviețuire: respirația, fuga de prădători, păstrarea temperaturii potrivite, hidratarea și alimentația, rămânerea în cadrul grupului social reprezintă priorități de prim rang și desigur că aceste priorități se ordonează pe baza contextului. Dacă muriți de foame, veți fi mai dispus să furați pâine de la vecin, chiar dacă astfel vă puneți în pericol apartenența la un grup social. Dacă nu puteți respira, atunci nu con

tează cât timp a trecut de când nu ați mai mâncat, pentru că nu veți simți foamea. Dacă sunteți copleșit de viața în secolul XXI, practic, orice altceva, va avea prioritate în fața sexului; în ce privește creierul vostru, *totul* e un leu care vă atacă. Și dacă sunteți urmărit de un leu e un moment bun să faceți sex?

Să recapitulez:

îngrijorarea, anxietatea, fricile și teroarea sunt stres: „Uite un leu! Fugiți!”

Iritarea, enervarea, frustrarea, furia și mânia sunt stres: „Uite un leu! Hai să-l omorâm!”

Amorțirea afectivă, închistarea, depresia și disperarea sunt stres: „Uite un leu! Fă pe mortul!”

Niciunul dintre aceste scenarii nu ne spune că acum ar fi un moment bun să ne-o tragem.

Stresul e legat de supraviețuire. Și deși sexul îndeplinește multe funcții, supraviețuirea personală nu e una dintre ele (asta, în afară de cazul când este; vezi secțiunea despre atașament). Așa că pentru majoritatea oamenilor, stresul apasă pe pedala de frână, aplatizând libidoul, în afara celor 10-20% din oameni, pentru care, ca și Olivia, stresul apasă pe pedala de accelerație (aceleași componente, organizate diferit). Chiar și pentru acești oameni, stresul blochează *plăcerea* sexuală (*bucuria*), în timp ce sporește *interesul* sexual (*entuziasmul*). Sexul stresat lasă o altă senzație față de sexul plin de bucurie, și știți motivul: contextul.

Pentru a reduce impactul stresului asupra plăcerii sexuale și a interesului, pentru a face un sex mai plin de plăcere și de bucurie, gestionați stresul.

Da, e mai ușor de zis decât de făcut.

Când Olivia era stresată, libidoul ei creștea, constituind o sursă de conflict în relația cu Patrick, deoarece când el era

stresat, libidoul lui scădea. Colac peste pupăză, uneori, interesul sexual bazat pe stres o făcea pe Olivia să se simtă că pierde controlul.

Cum poate să gestioneze acea senzație?

Exersând completarea ciclului.

Aș descrie, în termeni tehnici, senzația Oliviei de a-și pierde controlul, ca „un comportament inadaptat de a gestiona un afect negativ”; ceea ce înseamnă doar că încearcă să facă față unor emoții neplăcute (stres, depresie, anxietate, singurătate, furie), făcând lucruri, care au un nivel ridicat de consecințe nedorite. Comportamentul sexual compulsiv este un astfel de exemplu. Printre alte exemple, se numără:

- *consumul periculos de alcool sau droguri*
- *relațiile disfuncționale: spre exemplu, a încerca să te confrunți cu propriile sentimente, confruntându-te cu ale partenerului*
- *a te lăsa pradă unor distrageri de atenție, cum ar fi a urmări filme în exces, când ai și alte lucruri de făcut*
- *tulburări de alimentație: restricții, excese sau bulimie*

Desigur că toate activitățile de mai sus pot fi făcute într-un stil sănătos. Doar când le facem, în loc să ne confruntăm cu Senzația - cu alte cuvinte, în loc să închidem ciclul - ele ne aduc un potențial de consecințe nedorite. Unele dintre aceste consecințe sunt destul de ușoare... altele sunt de-a dreptul periculoase. Toate sunt menite să facă un singur lucru: să gestioneze sentimentele subiacente. Am putea să facem aceste lucruri, atunci când nu știm cum să închidem ciclul sau când sentimentele ne provoacă o durere insuportabilă.

Strategia bolnăvicioasă a Oliviei se manifesta în adolescență sub forma unei tulburări de alimentație. Mânca în exces, apoi făcea sport, mânca în exces, apoi făcea sport. După ce și-a revenit din tulburarea de alimentație, și-a dat seama că comportamentul ei nu era legat de forma corpului; „aveam nevoie de un șap ispășitor pentru anxietatea mea, iar spălarea culturală pe creier, m-a făcut să cred că corpul meu e o țință bună”, a spus ea. În schimb, comportamentul ei compulsiv era o încercare de a se confrunta cu sentimente care i se păreau prea mari pentru a le face față.

A scăpat de simptome de câțiva ani. Cu toate acestea, mi-a spus: „Trec uneori pe lateral, pe ușă, pentru că am impresia că sunt prea grasă ca să intru cu fața. Când îmi dau seama că fac asta, mă forțez să merg drept, pentru că am învățat că nu mi-e teamă că corpul meu e prea mare, ci anxietatea. “

Acum aleargă, atât ca metodă de gestionare a stresului, cât și ca un mecanism eficient de degajare a energiei, și se limitează la un maraton pe an, pentru că, spune ea, „Am tendința de a exagera, și ajută să-mi setez singură niște limite

„Cred că faci ceva mult mai profund decât să-ți setezi niște limite”, am zis. „Cred că permiți sportului să te ajute să completezi ciclul, în loc să apeși pe frâne. Și poți face același lucru și cu sexul. “

„Pot?”

„Da.”

A mestecat de buză și a dat din cap. Apoi a spus „Nu înțeleg. “

O să înțeleagă în capitolul 5.

Cultură bolnavă —> cicluri bolnave de reacție la stres

Secretul gestionării eficiente a stresului este să te străduiești să continui ciclul - să ieși din etapa de înghețare, să scapi de prădător, să ucizi inamicul, să te bucuri.

Stresul e mai complex la oamenii moderni decât la gorile și la gazele, din multe motive. Mai întâi, în viața modernă, nu ne întâlnim mai deloc cu leii. Factorii noștri stresanți au o intensitate mai redusă și o durată mai lungă - „factori de stres cronic“ se numesc, spre deosebire de „factorii de stres acuți“, cum ar fi un prădător. Factorii acuți de stres au un început, un mijloc și un sfârșit, clar definite; închiderea ciclului - fuga, supraviețuirea, sărbătorirea - sunt reflexe. Lucrurile funcționează diferit, în cazul factorilor cronici de stres. Dacă stresul e cronic și nu luăm măsuri concrete să închidem ciclul, tot stresul activat rămâne în interiorul nostru, îmbolnăvind-ne, obosindu-ne și subminându-ne plăcerea sexuală (sau de altă natură).

În al doilea rând, cultura noastră, care desconsideră emoțiile, nu acceptă cu ușurință Senzația. Cultura noastră spune că dacă factorul stresant nu este în fața noastră, atunci nu avem niciun motiv să ne simțim stresați și ar trebui să ne potolim. Ca urmare, majoritatea oamenilor consideră că „gestionarea stresului“ presupune doar eliminarea tuturor factorilor stresanți sau relaxarea, ca și cum stresul poate fi închis ca un comutator. Cultura noastră e *atât de* stânjenită de Senzație, încât am putea chiar să sedăm oamenii care au trecut printr-un accident de mașină, împiedicând corpurile să treacă mai departe prin acest proces natural; această intervenție medicală, bine intenționată, are drept consecință nedorită blocarea supraviețuitorilor traumelor, în etapa de înghețare, mod prin care tulburarea de stres posttraumatică se instalează în creierul supraviețuitorului.⁵

În al treilea rând, chiar și fără tratament sau o cultură care să desconsidere sentimentele, creierele noastre omenești, hipersociale,

se pricep de minune la autoinhibiție, limitând reacția de stres în mijlocul ciclului, fiindcă „acum, nu e un moment potrivit pentru Senzație.“ Folosim această autoinhibiție, pentru a înlesni cooperarea socială- adică, pentru a nu speria pe nimeni. Din nefericire, cultura noastră a eliminat *orice* moment oportun pentru Senzație. Ne-am încuiat, cultural, în propriile frici, furii și disperări. Trebuie să ne construim timpul, spațiul și strategiile, pentru descărcarea ciclurilor proprii de reacție la stres.

Închideți ciclul!

9

Cum?

Ei, bine, așa cum nu puteți să scrâșniți din dinți și să faceți o grădină să crească, nu puteți forța un ciclu de reacție la stres să se închidă. Închiderea ciclului presupune ca, în loc să apăsăm pe frâna stresului, să ne luăm picioarele atât de pe accelerație, cât și de pe frână și să ne permitem să oprim lin.⁶ Pentru a face asta, creăm contextul potrivit și avem încredere că propriul corp își vede de treabă.

Deci, care e contextul potrivit?

Gândiți-vă la comportamentele pe care corpul vostru le recunoaște ca fiind indicate, în a vă feri de lei. Atunci când sunteți urmărite de un leu, ce faceți?

Fugiți.

Atunci când sunteți stresați de slujbă (sau de viața sexuală), ce faceți?

Alergați sau mergeți, vă suiți pe bicicleta eliptică sau ieșiți să dansați, sau dansați prin dormitor. Activitatea fizică e cea mai eficientă strategie de închidere a ciclului de reacție a stresului, de a vă recalibra sistemul nervos central într-o stare de calm. Când oamenii spun „Sportul ajută la stres“, e cât se poate de adevărat.⁷

Iată câteva lucruri despre care știința spune că ne pot ajuta cu adevărat, nu doar să „ne simțim mai bine“, dar chiar înlesnesc inchi-

derea ciclului de reacție la stres: somnul, afecțiunea (vom vorbi mai multe despre ea în secțiunea următoare), orice formă de meditație, inclusiv meditație lucidă: yoga, tai chi sau scanarea corpului (vom vorbi mai multe despre ele în capitolul 9), să vă permiteți să plângeți sau să urlați din toți rărunchii - deși trebuie să fiți atenți cu ele. Uneori, oamenii se scaldă în stres când plâng, fără să permită lacrimilor să spele stresul. Dacă v-ați încuiat vreodată în cameră și ați plâns zece minute, apoi ați oftat și v-ați simțit ușurați, știți că vă poate duce de la „Sunt în pericol“ la „Sunt în siguranță.“

Și arta poate ajuta, dacă e folosită în acest scop. Când specialiștii în sănătate psihică ne recomandă să ținem un jurnal sau să adoptăm o altă formă de autoîngrijire, prin exprimare, ei nu vor să spună că prin încropirea propozițiilor sau desen ajungem la efecte terapeutice; ele vă încurajează însă să găsiți un context pozitiv, în care să vă descărcați stresul, prin intermediul procesului creativ.

Sunt tentată să adaug îngrijirea corporală la această listă. Deși nu cunosc studii în acest domeniu, am discutat cu multe femei, pentru care dușul și ritualurile sociale și de meditație, de a-și face manichiura sau de a se machia - în general, de a se „pregăti“ să iasă din casă (sau să rămână în casă) le aduc dintr-o stare de stres într-una caldă, socială. Aceste anecdote nu oferă date concrete, dar sunt dispusă să le dau crezare și să spun, Da, trebuie să vă purtați cu afecțiune, cu voi înșivă.

Am o teorie preferată, conform căreia aceste ritualuri și comportamente sunt legate de „blândețea față de sine“, despre care voi vorbi în capitolul 5, însă, din câte știu, nimeni nu a putut să o măsoare.⁸ În tot cazul, verii noștri, maimuțele, mănâncă insecte una din blana celeilalte, poate că bombele de baie și sclipicii de corp sunt echivalentul oamenilor moderni.

Cu toții avem o metodă care funcționează, iar strategia fiecăruia e diferită. Indiferent ce strategie ați folosi, faceți pași deliberați, pentru a întrerupe ciclul. Permiteți-vă să mergeți lin până la capăt, fără să

apăsați pe frână. Emoțiile sunt ca niște tuneluri: trebuie să mergeți până la capăt prin întuneric, pentru a ajunge la lumina de la capăt. Le spun studenților asta atât de des, încât uneori dau ochii peste cap: „Iar începe cu tunelul.“ Da, iar cu tunelul. Fiindcă e adevărat.

Am pus o listă la finalul capitolului, pentru a vă ajuta să găsiți strategii eficiente de reducere a stresului.

În timp ce evaluați strategiile utile, fiți atente la tiparele de auto-inhibiție și identificați locurile și oamenii, care vă lasă spațiu pentru a simți Senzația. Unele dintre aceste tipare de autoinhibiție sunt importante și imuabile; spre exemplu, gândiți-vă cu atenție la orice plan care presupune să plângeți la muncă. Altele nu fac decât să ne saboteze și toată lumea are nevoie de cel puțin un loc în viață, în care să manifeste toate Senzațiile, fără teama de a fi judecat sau de a lăsa o impresie proastă oamenilor. Găsiți acel loc și acei oameni.

O ultimă avertizare: prea des confundăm confruntarea factorilor de stres cu confruntarea stresului. Acum câțiva ani, liderii sexologilor din campus stăteau la mine în birou și povesteau cât de bine decurseseră evenimentele Sextravaganza. Lucraseră luni de zile și eforturile le fuseseră răsplătite cu un succes spectaculos, dar păreau epuizați și uluiți, și spunând: „Sextravaganza s-a terminat! De ce ne simțim la fel de stresați ca la început?!“

„Pentru că v-ați confruntat cu factorul de stres“, am zis eu, „dar nu cu stresul. Corpurile voastre încă mai cred că sunteți urmăriți de leu.“

Soluția: faceți lucruri care să comunice corpului „Ați scăpat și ați supraviețuit!“

- Sport
- împărtășiți afecțiune
- Urlați sau plângeți
- Relaxare progresivă a mușchilor sau alte forme de meditație senzorială motorie
- îngrijirea corpului, masaj sau manichiură

Cursul de dans a ales sportul, iar cel de studii de gen a organizat un mare urlet colectiv.

Când sexul devine leul

Dincolo de factorii cotidiani de stres, se află rănilor profunde, pe care ni le provoacă viața, fără să ne ofere totdeauna și ocazia de a ne vindeca. Dată fiind răspândirea traumelor de tot felul, mai ales cele sexuale - o estimare rezervată ne spune că cel puțin una din cinci femei este abuzată sexual pe parcursul vieții, proporția reală ar putea fi mai degrabă una din trei⁹ - e imposibil să vorbim despre sănătatea sexuală a femeilor, fără să vorbim și despre traumă. De la abuzul sexual al copiilor la orice formă de violență, femeile reprezintă o țintă sistematică, disproporționat de frecventă, fiind adesea puse în postura unor persoane care trebuie să funcționeze sexual, cu bagajul afectiv, fizic și cognitiv al unei persoane care a supraviețuit unei traume. Cu alte cuvinte, dacă femeile au mai multe „probleme” legate de sex decât bărbații, există motive întemeiate.

(Dacă sunteți o supraviețuitoare și încă nu ați trecut peste traumă, ați putea alege să treceți direct la secțiunea următoare).

Trauma se produce atunci când o persoană își pierde controlul asupra propriului corp și intră în starea de îngheț, din care apoi nu mai poate ieși. Fie că motivul este un accident de mașină sau violența sexuală, mecanismul de supraviețuire se activează: înghețul, o împietrire caracterizată de amorțeală, uneori chiar imobilitate tonică (paralizie) sau o senzație de decorporalizare. Unii oameni descriu fenomenul ca o „stare de șoc.” Este reacția de stres la amenințările la adresa vieții, activată atunci când creierul decide că nu puteți scăpa de un factor de stres și nici nu vă puteți lupta cu el. Ea e rezervată celor mai periculoase și mai violente contexte.

Fostul polițist și apărător al drepturilor victimelor, Tom Tremblay, a descris violul drept „cea mai violentă infracțiune prin care

poate trece o persoană.¹⁰ Cei care nu au fost abuzați sexual pot înțelege mai ușor experiența unui supraviețuitor, reprezentându-și victima unei tentative de omor, cu sexul ca armă.

Violența sexuală nu seamănă, adesea, cu definiția comună a „violentei“, căci rareori se folosesc arme de foc sau cuțite; adesea, nici măcar nu există o „agresiune“ în sensul clasic. Există o coerciție și anihilarea voinței victimei, referitor la ceea ce se va petrece. Supraviețuitorii nu „luptă“, pentru că amenințarea este prea imediată și de neevitat; corpurile lor aleg să „încremenească“, pentru că această reacție la stres sporește la maximum șansele de a rămâne în viață... sau de a muri fără durere.

Trauma nu este provocată întotdeauna de un anumit incident concret. Ea poate apărea și ca reacție la o tulburare constantă sau la un abuz continuu, cum ar fi o relație în care sexul este nedorit, deși teoretic există un „consimțământ“, pentru că victima spune da, spre a evita să fie rănită, sau se simte blocată în relație, sau este obligată, în acel context, corpul unui supraviețuitor învață că nu poate scăpa și nu se poate lupta; a rămâne neclintit devine reacția-standard la stres, din cauză că organismul învață că astfel se garantează cel mai bine supraviețuirea.

Fiecare experiență de supraviețuire este diferită, dar ea include adesea un soi de irealitate deconectată. După aceea, iluzia irealității se deteriorează treptat, dezintegrându-se sub greutatea unei existențe fizice și a unei memorii încărcate. Recunoașterea că trauma a avut loc deblochează treptat panica și furia, care nu puteau ieși, în trecut, la suprafață, fiind îngropate sub obligativitatea supraviețuirii.

Supraviețuirea nu este o revenire; supraviețuirea se petrece automat, uneori chiar și împotriva voinței supraviețuitorului. Recuperarea presupune un mediu relativ sigur, capacitatea de a separa fiziologia înghețului, de senzația de frică, astfel încât panica și furia să se poată descărca, închizând în sfârșit ciclurile.

Nici Camilla și nici Henry nu aveau un istoric traumatizant, dar Henry - tipul amabil, gentlemanul - avusese o prietenă care a fost abuzată sexual, când erau împreună.

Nu vorbim suficient despre supraviețuitorii traumelor și vorbim chiar și mai puțin de persoanele care trebuie să sprijine afectiv un supraviețuitor. În lumea occidentală, numărul bărbaților care abuzează e relativ scăzut¹¹; studiile indică un număr de aproximativ 5%, însă mulți bărbați au parteneri care au supraviețuit unui atac. Cu toate acestea, nu facem aproape nimic, pentru a-i învăța pe bărbați cum să sprijine supraviețuitorii ca parteneri intimi sau cum să se îngrijească pe sine, ca parteneri ai victimelor.

Henry nu era prea conștient de felul în care trauma fostei parteneri îi afecta abordarea față de sex, până când nu a elaborat planul de „urmărire“ a Camillei. Lui i se părea bizar, pentru că el iubea dorința ei entuziastă, dar - dacă vă aduceți aminte de becuțel - Camilla avea nevoie de mult preludiu, înainte de a simți dorința entuziastă.

Cum ar putea să-și dea seama că ea intră în joc? E cu adevărat dorință și consimțământ dacă ea „vrea să vrea“ să facă sex, în loc să vrea să facă sex pur și simplu?

Camilla l-a ajutat vorbind despre frâne și accelerație:

„Nu am o frână sensibilă, am o accelerație încăpățânată. Sunt ca o dubă de mobilă, care accelerează de la zero la baza unui deal. Dacă merg înainte, încet, asta nu înseamnă că vreau să mă opresc, nu? Tot ce îmi trebuie e ca în vârful dealului să mă aștepte ceva grozav. Și știi deja că îți spun când mă simt bine. Cu siguranță, ai încredere, că-ți voi spune dacă ceva îmi apasă frânele!“.

„Sigur“, a zis el.

„Ei, bine, atunci.“

Și a urmat apoi una din tăcerile alea, știți, când creierul cuiva întoarce pe toate părțile o piesă de puzzle, încercând să-și dea seama unde se potrivește în imaginea de ansamblu.

„Dacă mergi înainte încet, nu înseamnă că vrei să te oprești” a repetat el. „Ai un boiler lent, îți filează un becuț.”

„Așa e.”

„Și îmi spui dacă vrei să mă opresc.”

„Cu siguranță.”

Henry gentlemanul, Henry tocilarul a dat din cap încet.

„Cred că am înțeles.”

(O s-o dea în bară în capitolul 6, dar vă promit că se sfârșește bine.)

Sexul și supraviețuitorul

După o traumă sexuală, este afectată procesarea informației, atât pentru accelerație, cât și pentru frână. Senzațiile, contextele și ideile, care erau odinioară interpretate ca fiind relevante din punct de vedere sexual ar putea acum să fie interpretate de creierul vostru ca niște amenințări, așa că un context sexy ar putea de fapt să activeze frânele. Nivelurile cronic ridicate de stres în creierul supraviețuitorilor pot bloca stimuli! sexuali, acordându-le o prioritate scăzută.

Uneori, și supraviețuitorii se trezesc victime ale unui tipar de comportamente sexual. Greierile lor adoptă o abordare compulsivă, ca să anuleze trauma, să o repete sau pur și simplu să o înțeleagă. La fel ca o aftă sau un coș, creierul nu poate lăsa trauma în pace, deși știți că s-ar vindeca mai repede dacă nu i-ați mai acorda atenție. Ca urmare, supraviețuitorul are mulți parteneri, adesea conform unui tipar uzual, fără să simtă că deține controlul asupra deciziei de a avea acei parteneri.

Dacă ați supraviețuit unei traume, probabil că, ați lucrat mult ca să o puteți depăși, fie mai aveți mult de lucru. Dacă trauma e

recentă sau lasă senzația că nu a fost rezolvată (de pildă, dacă citirea secțiunii anterioare v-a făcut să vă crească pulsul) ,v-ar putea prinde bine, probabil, un nivel mai intens de sprijin decât puteți obține de pe urma acestei cărți. Ar fi *excelent* dacă ați putea face terapie. Există și cărți despre sexul la supraviețuitori, inclusiv *Healing Sex: A Mind- Body Approach to Healing Sexual Trauma* de Staci Haines și *Tie Sexual Healing Journey: A Guide for Survivors of Sexual Abuse* de Wendy Maltz.

Dacă trauma nu este recentă și a fost în mare parte rezolvată, e normal să rămâneți cu niște sechele în funcționarea sexuală, chiar dacă aproape v-ați revenit. Trauma sexuală are tendința de a-și întinde tentaculele asupra atâtor părți ale experienței afective, încât o puteți găsi pe neașteptate, ca o buruiană enervantă, care trebuie smulsă iar, și iar.

Există trei abordări de bază, pentru a putea face față acestor rămășițe ale traumei. Le-am putea denumi abordarea de „sus în jos“, sau cognitivă, abordarea „de jos în sus“, sau somatică, și abordarea „laterală“, bazată pe meditația lucidă.¹²

De sus în jos: procesarea traumei. Există diferite forme de terapie cognitivă: terapia cognitiv-comportamentală, terapia cognitivă de procesare, terapia comportamentală dialectică etc. Toate presupun, într-o oarecare măsură, recunoașterea semnificației pe care ați creat-o în jurul traumei, apoi, punerea în discuție a tiparelor de gândire, legate de acea semnificație; sau recunoașterea obiceiurilor pe care le-ați dobândit în urma traumei și punerea în discuție a acestor tipare.

Va trebui, mai întâi, să conștientizați aceste tipare fie de gândire, fie de comportament, apoi să vă dezvoltați aptitudinile de a înlocui aceste tipare cu unele noi. Experimentați aceste sentimente vechi, dar, în loc să reveniți la tiparele obișnuite de recuperare, începeți să exersați noi tipare. În timpul schimbării tiparelor, trauma reziduală va ieși la iveală. Trebuie să știți că puteți simți Senzația, dar, cu toate

acestea, să fiți în siguranță. Trebuie să știți că ați făcut tot ce v-a stat în putință, pentru a vă proteja; iertați-vă pentru lucrurile pentru care încă vă mai învinovați, recunoașteți că trauma este doar vina agresorului. Imaginați-vă, așa cum sunteți acum, întregi și în siguranță, stând liniștiți, sau imaginați-vă că vă acceptați așa cum erați atunci, oferindu-vă confortul și siguranța de care ați avut nevoie atunci, însoțite de certitudinea că ați supraviețuit, că viața voastră se va îmbunătăți. Acesta este noul tipar: permiteți sentimentelor să treacă prin voi.

De jos în sus: procesați-vă corpul. Dacă ideea analizării tiparelor comportamentale și de gândire nu vă atrage, ați putea alege o terapie orientată pe corp, cum este terapia senzorială motorie¹³ sau Experiența Somatică (ES).¹⁴ Aceste abordări pot acționa independent, ca o metodă puternică de a vă vindeca relația cu corpul și sexualitatea, în urma unei traume, sau pot completa alte abordări.

Când am vorbit cu terapeutul ES Kristen Chamberlin, a subliniat că terapiile orientate pe corp sunt acceptate mai greu de publicul larg, pentru că nu avem un cadru cultural pentru felul în care corpul procesează, în mod natural, stresul fiziologic (închiderea ciclului). La nivel cultural, nu avem încredere în corpurile noastre, așa că le trecem cu vederea, ceea ce ne vulnerabilizează în fața unor strategii bolnăvicioase de a depăși trauma, așa cum a pățit Olivia.

Pentru Chamberlin se pune întrebarea: „Cum putem lucra cu inteligența organică a corpului pentru a ne vindeca? în loc să ne luptăm cu ce vine dinspre corp, lucrăm cu el, având încredere în scopul și în direcția lui, având în același timp un cadru de vindecare. Rezultatul e că stresul fiziologic se poate schimba și elibera.” E o veste bună, deoarece multe obstacole din relațiile noastre sexuale sunt simptome ale stresului fiziologic neprocesat. Atunci când eliberăm reacția veche, incompletă, de stres, deschidem calea unor noi mișcări, din punctul în care ne simțeam odinioară blocați.

Atunci când ne simțim totuși blocați, trebuie să acordăm o atenție blândă, atentă, amabilă, fenomenului. Blocajul se va schimba sub căldura atenției, se va topi ca zăpada la soare. Dați-i voie. Emoțiile sunt niște cascade fiziologice, care vor să-și închidă ciclurile, iar aceste cicluri se vor închide atunci când le veți permite; emoțiile vor să călătorească, nu să zăbovească pe capul vostru. Ele vor să plece mai departe. Dați-le voie. Ați putea tremura, ați putea plânge sau v-ați putea ghemui. Ați putea observa că corpul face lucrurile astea, fără voința voastră. Corpul vostru știe ce să facă, și o va face, atât timp cât stați calmă lângă el, așa cum ați sta lângă un copil trist sau bolnav.

Colateral: mindfulness (meditația lucidă). Abordarea cea mai blândă este poate cea mai indirectă. Fără să vorbiți direct despre traumă, puteți să vă apucați de mindfulness, iar trauma va începe treptat să iasă din voi, ca o schijă dintr-o veche rană. Există cărți spectaculoase privind tehnicile de mindfulness. Una dintre preferatele mele este *The Mindful Way through Depression* de Mark Williams, John Teasdale, Zindel Segal și Jon Kabat-Zinn. Nu lăsați partea cu depresia să vă sperie; e un ghid practic, despre cum puteți depăși orice experiență emoțională.

Iată, pe scurt, cum puteți practica și voi meditația de tip mindfulness:

1. Începeți cu două minute. Timp de două minute, în fiecare zi, fiți atenți la respirația voastră: la felul în care aerul intră în corpul vostru, pieptul și burta vi se umflă, apoi aerul iese, iar pieptul și burta se dezumflă.
2. Primul lucru care se va petrece e că mintea o să o ia razna. E normal E sănătos. Asta e toată ideea. Observați că mintea rătăcește, debarasați-vă de acele gânduri străine - puteți reveni la ele după cele două minute - și permiteți atenției să revină asupra respirației.
3. Observația că mintea a luat-o razna și apoi a revenit la respirație, e adevărata poveste cu mindfulness. Nu e vorba să fiți

atenți la respirația voastră, ci să observați lucrurile cărora le acordați atenție, fără să vă gândiți, să vă gândiți, dacă vreți sau nu, să le acordați atenția respectivă. Sunteți „conștienți“ atât de respirație, cât și de atenția pe care o acordați respirației. Exersând procesul de a observa lucrurile cărora le acordați atenție, învățați să vă controlați creierul, astfel încât nu el să vă controleze.

Cu acest exercițiu regulat, de două minute, zilnic, veți ajunge, treptat, la momente, pe parcursul zilei, când veți remarca lucrurile la care sunteți atenți și veți putea apoi decide dacă la ele vreți să fiți atenți sau dacă vreți să fiți atenți la altceva. Contează mai puțin la *ce* sunteți atenți, cât, *cum* sunteți atenți.

E o strategie orizontală, de a elimina trauma din grădina voastră. E o modalitate de a observa o buruiană și apoi de a decide dacă vreți să o udați, să o smulgeți sau să-i puneți îngrășământ. Buruienile traumei vor dispărea treptat, atât timp, cât, cel puțin în jumătate din timp, veți alege să nu o hrăniți. Cu cât o protejați mai puțin, cu atât se va ofili mai repede și va muri.

Terapia mindfulness e bună pentru oricine și orice. Pentru minte, e un soi de sport cu legume pentru corp. Dacă schimbați un singur lucru în viață după ce citiți această carte, apucați-vă de acest exercițiu de două minute pe zi. Prin exercițiu, veți ajunge să aveți un „respect profund pentru emoții“, să puteți diferenția cauzele de efectele lor și să aveți variante de a le gestiona.¹⁵

Originea iubirii

în dialogul lui Platon, *Banchetul*, Aristofan ne oferă următoarea parabolă despre originea iubirii (dacă ați adormit, înlocuiți asta cu The Origin of Love din musicalul *Hedwig and the Angry Inch* de John Cameron Mitchell):

Oamenii erau rotunzi, aveau două fețe, patru brațe, patru pi-

cioare și o pereche de organe genitale. Unii erau doi bărbați, alții, două femei și alții, bărbat și femeie. Zeii au vrut să ne controleze mai ușor, așa că Zeus ne-a tăiat în două cu un fulger și de atunci am fost victimele unei suferințe, care taie, după cum cântă Hedwig, „o linie drept prin mijlocul inimii.”¹⁶

Conform acestei parabole, iubirea reprezintă dorința de a ne redobândi întregimea. Bântuim pământul în căutarea jumătății **pierdute**. Când două jumătăți se găsesc, după cum spune Aristofan,

„perechea se bucură de iubire, prietenie și intimitate, și nu se mai scapă din vedere, chiar și pentru o clipă: sunt oameni care-și petrec toată viața împreună; cu toate acestea, nu-și pot explica ce-și doresc unul de la celălalt.”

Nu acesta este motivul pentru care ne îndrăgostim, dar e mai aproape decât ați putea crede. Motivul este atașamentul, care e un soi de căutare biologică a întregului.

Atașamentul este un mecanism de adaptare evolutivă, afectivă, **ce** leagă copiii de adulții care au grijă de ei. Cred că în naștere se **produce o** durere, ca și cum s-ar rupe o parte din tine. Apoi, când ești părinte, e ca și cum „inima ta aleargă în corpul altuia“, în cuvintele **lui** Christopher Hitchens.¹⁷

Și bebelușii se atașează, căutând tot timpul apropierea adulților care-i îngrijesc. De la naștere, atașamentul este căutarea propriei întregiri: a fi în siguranță, a menține în siguranță acea parte din noi, care trăiește în corpul altuia. Atașamentul este iubire.

Când ajungem la adolescență, mecanismul nostru de atașament **se** transferă de la atașamentul părinților la atașamentul față de colegi, **în** relațiile romantice. Există anumite comportamente de atașament **pe** care le adoptăm, care activează mecanismul atașamentului fie **între** copil și părinte, fie între doi adulți care se îndrăgostesc: contactul

vizual, zâmbetul, mângâierea feței, îmbrățișările, lucruri de genul ăsta. Cu tranziția spre adolescență, la repertoriul comportamentelor de atașament adăugăm și comportamentul sexual.

Din studiile de imagistică cerebrală, rezultă că sistemele mezo- limbice (*entuziasm/bucurie/așteptare* din capitolul 3) se aseamănă foarte mult, în timpul atașamentului părintesc, cu atașamentul romantic și că se activează foarte mult *bucuria*, în loc de *entuziasm*.¹⁸ În același timp, atașamentul e motivul pentru care ne simțim „răniți“. În copilărie, viețile noastre depind, la propriu, de adulți care să ne satisfacă nevoile. La maturitate, nu mai depindem de nimeni, dar corpurile noastre nu știu asta. Corpurile sunt foarte sigure că dacă obiectul atașamentului nostru nu revine vom muri.

Așa că, da, dragostea oferă o senzație plăcută: „Sunt întreagă.“ Mai puțin atunci când ne doare, de simțim că murim: „Sunt bolnavă.“ Motivul e atașamentul.

Știința îndrăgostirii

În practică, oamenii construiesc conexiuni sociale semnificative, cu mai mulți oameni, iar senzația noastră de întregime apare atât din senzația interioară de întregime, cât și din legătura cu prietenii și rudele, precum și cu partenerul nostru. Experiența concretă, de „îndrăgostire“ sau de „legătură“ cu o anumită persoană, simbolizează „îubirea“, așa cum este ea înțeleasă în cultura noastră. Dacă ați avut vreodată un copil sau v-ați îndrăgostit, cunoașteți povestea atașamentului și seria de markeri comportamentali, care definesc procesul atașamentului.

Căutarea apropierii. Vă simțiți legați de celălalt, așa că vă simțiți bine în preajma lor (*bucurie*) și vreți (*entuziasm*) să fiți cât mai aproape de ei. Majoritatea părinților au trăit căutarea apropierii, sub forma degetelor copiilor pe sub ușa de la baie, în timp ce încercați să aveți 30 de secunde doar pentru voi, în care să urinați. În relațiile ro-

mantice, apropierea poate lua forma mesajelor pe Twitter, pe telefon, a apelurilor și a e-mailurilor, a trece prin dreptul persoanei iubite de șase ori pe zi, pentru a vedea dacă mai sunt acasă, dacă au plecat mai devreme de la muncă.

Oază de liniște. Când aveți probleme în viață, vreți să-i spuneți persoanei iubite totul; căutați sprijinul acelei persoane. În relațiile mature, îi veți da telefon partenerului, după o zi lungă și grea la locul de muncă. Când se activează răspunsul vostru de stres, mecanismul de atașament vă spune „Liniștiți-vă, conectați-vă la obiectul atașamentului vostru.“ E dinamica de „îngrijire și de împrietenire“, despre care voi vorbi mai târziu.

Tulburarea de separare. Când acea persoană dispare, simțiți o durere, vă e dor de ea. La adulți, e vorba de o singurătate dureroasă când partenerul e la un congres. La început e bine... apoi devine prea mult, prea mult timp, prea departe.

Baza. Oriunde s-ar afla acea persoană, ea constituie domiciliul vostru afectiv. Orice adult care vine dintr-o delegație și se prăbușește pe canapea lângă partener, îl ține de mână și îl privește în ochi, povestindu-i ce a pățit, cunoaște acest fenomen.

Un exemplu din viața reală: soțul surorii mele Amelia este profesor de muzică la un liceu și, în fiecare an, se duce cu corul, o săptămână sau două, în Europa. În fiecare an, în acea perioadă, ea stă acasă și spune că-i e „dor de casă“, deși ea e acasă. Fiindcă el e casa ei afectivă, baza ei. Prin urmare, simte tulburarea de separare.

Cartea preferată a Ameliei este *Jane Eyre*. Rochester, eroul acelei cărți, își exprimă atașamentul și tulburarea la separare, atunci când îi spune lui Jane:

„Mă încercă uneori un sentiment straniu în ceea ce te privește, mai ales când ești lângă mine, ca acum: e ca și cum aș avea undeva legată de coaste o sfoară, înnodată de

o sfoară asemănătoare legată de tine. Și dacă canalul ăla zgomotos [marea Irlandei] și vreo două sute de mile de pământ ne despart, mi-e teamă că acea sfoară se va rupe, și apoi mi-e teamă că o să am o hemoragie internă.“

Sexul și atașamentul: partea întunecată

Cuvintele lui Rochester ne fac să intuim locul în care atașamentul și stresul se suprapun: relațiile tulburate.

Am amintit în capitoul precedent poveștile lui John Gottman despre femei aflate în relații abuzive, care spuneau că sexul cel mai bun vine imediat după violență, precum și de Isabel din *What Do Women Want?*, care voia să facă sex cu un fost iubit, căruia îi era frică de angajamente, dar nu avea dorință pentru actualul prieten extraordinar. Ambele enigme pot fi înțelese dacă analizăm sexul provocat de atașament, *atunci când atașamentul este amenințat*.

Atașamentul presupune supraviețuire; relațiile presupun o supraviețuire. Când sunt amenințate, vom face orice pentru a le păstra, pentru că nu există o miză mai mare decât legătura cu obiectul atașamentului nostru.

Voi demonstra această idee prin cele mai tenebroase și mai neplăcute articole de știință pe care le-am citit vreodată; ele sunt neplăcute, tocmai pentru că ne arată cât de puternic afectează atașamentul, bunăstarea afectivă a mamiferelor, ca noi. În studiile cu „mame monștri“, efectuate de Harry Harlow, la mijlocul secolului al XX-lea, el a inventat, împreună cu colegii, „mame“ mecanice, de care se atașau puii de macac. Odată ce puii se atașau afectiv de mamele monstruoase, aparatele zgâlțâiau puii, îi înțepau sau suflau aer rece pe ei, pentru a-i îndepărta.

Și ce faceau puii de maimuță, când „mamele“ lor îi tratau astfel?

Fugeau înapoi la mamele lor.

Într-un episod al emisiunii de radio *This American Life*, Deborah

Blum, autoarea unei biografii a lui Harlow, *Love at Goon Park*, a afirmat următoarele:

Puii (de macac) s-au întors și au făcut tot ce le-a stat în putință, să-și convingă mamele să-i iubească din nou. Au mângâiat, au căutat prin păr, au flirtat, exact ce fac și bebelușii de om cu mamele lor. Și apoi își abandonau prietenii. Trebuiau să refacă legătura, atât de importantă era pentru ei.¹⁹

Bineînțeles că asta au făcut. Când ne simțim tulburați, obiectul atașamentului e zona de siguranță. Chiar dacă - sau poate în special - obiectul atașamentului este sursa tulburării noastre.

Așa cum puii de macac au folosit comportamentele de atașament pentru a-și repara relația cu mamele monștri, femeile aflate în relații instabile ar putea folosi sexul, ca un comportament de atașament, pentru a construi sau a repara atașamentul. Așa că ceea ce „voia” Isabel, pentru a răspunde întrebării din titlul lui Bergner, era apropierea de obiectul atașamentului, în fața anxietății de separare. Hormonii dopamină și oxitocină își băteau joc de sistemul ei de *entuziasm*, împingând-o către obiectul de atașament care nu ar putea niciodată să-i ofere un angajament, activând astfel, în mod cronic, nevoia sistemului ei de atașament de a se simți în siguranță.²⁰

Aceasta este partea întunecată a legăturii dintre stres și atașament: senzația de „Sunt pierdută”, care ne motivează să stabilizăm conexiunea cu obiectul atașamentului: „Sunt acasă”. Terapeuta și scriitoarea Sue Johnson a denumit acest fenomen „sexul de consolare”, un sex motivat de dorința de a dovedi că ești iubită.²¹

în cadrul unei relații cu un bărbat atent și amabil, Isabel nu are senzația „Sunt pierdută”, ceea ce e un lucru bun, și nu poate să-și aprindă dorința. Ceea ce nu e la fel de bine.

Soluția? Isabel trebuie să schimbe povestea.

Sexul si atașamentul:

*

J

sexul care schimbă povestea

Nu am apucat să citim dacă Jane Eyre face sex cu Rochester, dar îmi imaginez că ar fi ca în cărțile noastre siropoase din ziua de azi, cu un soi de metaforă peniso-vaginală, de „căutare a întregirii“. De parcă penisul lui Edward Rochester ar fi cheia către vaginul lui Jane, care deschide ușa inimii ei. Romanele siropoase din zilele noastre abundă de astfel de noțiuni.

Multe romane siropoase din zilele noastre nu sunt ca *Jane Eyre* sau *Mândrie și prejudecată*. Sunt pline de sex. Mult sex. Unele au așa de mult sex, încât sunt un fel de pornografie pentru doamne. Cele mai bune sunt însă cărțile în care sexul nu e doar un divertisment gratuit. În romanele cele mai bune, sexul *schimbă povestea*, purtând eroul și eroina, în ciuda tuturor obstacolelor, printr-unul dintre mar-kerii comportamentali ai atașamentului.

Ca exemplu, eroina cărții *Flowers from the Storm*, a Laurei Kinsale, încearcă să-l părăsească pe protagonist și să revină la tatăl ei, dar. pe măsură ce se îndepărtează devine „mai nesigură cu fiecare kilometru“ (tulburarea de separare), „până când îi întoarce spatele tatălui, revine“ la protagonist (căutarea apropierii) și se reunește cu el, cu o „vigoare dură.“²²

Romanele siropoase, explică povestea atașamentului stresat, de la „Sunt pierdută“ la „Sunt acasă“, iar sexul joacă un rol esențial, prin faptul că este un comportament de atașament.

Am discutat această idee a sexului care schimbă povestea cu prietenele mele și, de fiecare dată, ele fac ochii mari și spun ceva de genul: „Și după ce te căsătorești, povestea s-a terminat. Toate bune și frumoase, s-a zis cu povestea. Oh.“

Ceea ce... da. Dar aici soluția e evidentă. Prelungiți scenariul!

Așa că dacă vă gândiți, „La naiba, asta înseamnă că sexul nu poate fi interesant decât în relațiile noi sau cele disfuncționale“, am vești bune, vești proaste, apoi alte vești bune.

Prima veste bună e că sexul pe care vi-l doriți nu e adesea sexul care vă face să vă simțiți bine; aduceți-vă aminte, *bucuria* și *entuziasmul* nu sunt unul și același lucru. Sue Johnson a descris acest „sex de consolare” ca fiind „calmant, dar lipsit de erotism”, spre deosebire de „sexul izolat”, care e „erotic, dar gol.”²³ Sexul de consolare poate să fie un soi de ușurare, pentru că reduce frica. Să nu confundăm însă ușurarea cu plăcerea.

Imaginați-vă că trebuie să mergeți la toaletă, iar senzația e foarte, foarte presantă și trebuie să așteptați și să așteptați și, într-un final, vă faceți nevoile și e aproape plăcut, pentru că e așa o ușurare. Sexul care schimbă povestea e la fel. Nu vă simțiți bine atunci când trăiți în frică și instabilitate în relație, așa cum nu vă simțiți bine când simțiți nevoia să urinați. E doar o ușurare atunci când puteți să vă faceți nevoile.

Nu-i așa, că am vrea ca relațiile și viața sexuală să nu fie doar despre... ușurare?

Așa că vestea bună e că, dacă vă lipsește această tânjire intensă după sex în relația voastră nu e nicio pierdere.

Vestea proastă e că, da, pentru majoritatea e mai ușor să tânjim după sex, oricum ar fi el, atunci când relațiile noastre sunt instabile, de dată recentă sau amenințate. A doua veste bună e însă că există multe studii spectaculoase, despre ce pot face oamenii pentru a spori dorința și *plăcerea* (*entuziasmul* și *bucuria*) sexului într-o relație fericită, stabilă. Voi vorbi despre asta în capitolul 7, dar mai întâi să analizăm diferențele individuale, care influențează felul în care gestionați atașamentul în relația voastră.

Când Laurie mi-a povestit despre fiascoul din vacanța ei și de surpriza cu plânsul, am întrebat: „Ce s-a petrecut după sexul fierbinte?”

Mi-a spus: „Am adormit trei ore... și asta a fost aproape la fel de bine ca sexul. Îmi doresc doar să nu fie nevoie să plâng, ca să mă simt așa.”

„Pare că plânsul te lasă să te descarci de stresul acumulat, care îți apăsă pe frână, și așa ți-ai eliberat accelerația. “

„Oh. Hmm. Deci spui că trebuie să plâng mai mult, ca să fac mai mult sex?”

„Sună ca și cum ai nevoie de mai multe ocazii de a te descărca de stres”, am zis. „Mai ales că nu ai spațiu de manevră de a scăpa de factorii de stres. Și Johnny e obiectul atașamentului tău, nu-i așa? La el revii când te simți stresată, și corpul tău vrea să dea și să primească afecțiune de la el, nu?”

„Da.”

„Pot, deci, să-ți fac o recomandare?”

„Da, te rog. Orice.”

„Nu. Mai. Face. Sex. Fă-ți un soi de regulă: fără sex... gen o lună? Vrei să primești și să oferi afecțiunea obiectului tău de atașament, dar stresul apasă pe frâne, iar senzația de îngrijorare că ar trebui să faci sex, nu face decât să înrăutățească situația. Așa că, până vei găsi strategii mai eficiente de gestionare a stresului, fă-ți o regulă, să oprești orice fel de atingeri în zonele genitale. ”

„E absurd. Cum să-mi îmbunătățesc viața sexuală prin abstenență?”

„Nu e abstenență. Schimbi contextul.”

„Tot absurd mi se pare. Plecăm împreună și suntem supărați; plâng și facem sex.”

„Dragă, nu eu mă ocup de contextele care funcționează pentru tine, nici tu. Numitorul comun este stresul, sub toate formele lui, inclusiv - mai ales - stresul legat de faptul că stresul îți apasă frânele. Așa că nu te mai stresa de faptul că stresul îți apasă frânele. Acceptă asta. Primește asta. E complet normal. Ești într-un context nefericit, așa că schimbă contextul și vezi ce se petrece. ”

A oftat, apoi s-a dus acasă și a vorbit cu Johnny. Au încercat. Voi vorbi în capitoul 5 despre ce s-a întâmplat. Deocamdată, voi spune doar că a îndepărta stresul angoasei de performanță, care apare cu senzația de a fi obligat să faci sex, e o modalitate puternică de a schimba contextul.

Stilul de atașament

Persoanele de care ne atașăm la maturitate și felul în care o facem - „stilul“ de atașament - sunt formate de felul în care am fost crescuți.

În linii mari, putem descrie stilurile de atașament ca fiind sigure sau nesigure. Aduceți-vă aminte că viețile copiilor depind, la propriu, de adulții care-i îngrijesc, așa că, gestionarea unui potențial abandon e o problemă serioasă pentru bebeluși. Avem un atașament sigur, atunci când adulții care ne îngrijesc (de regulă, părinții noștri) sunt prezenți acolo când avem nevoie de ei. Plângem, vin. Ne întoarcem, sunt acolo. Niciun adult nu e tot timpul acolo, indiferent ce-ar fi, dar atunci când sunt suficient de prezenți avem un atașament sigur. În aceste condiții, creierul nostru află că adulții vor reveni atunci când pleacă, nu ne vor abandona.

Copiii cu un atașament sigur față de adulți se vor atașa cel mai probabil la maturitate, în mod sigur de partenerii lor romantici, iar copiii cu un atașament nesigur față de adulți se vor atașa, cel mai probabil, în mod nesigur de partenerii lor romantici.

Dacă părinții sunt foarte stresați sau au alți copii de care trebuie să aibă grijă, au dependență de alcool sau de droguri sau o tulburare de personalitate ori de dispoziție, ei nu vor fi întotdeauna prezenți, fizic sau afectiv, când copilul va avea nevoie de ei. Când adulții care au grijă de noi sunt mai puțin predictibili, avem un atașament nesigur.

Ne putem gândi la atașamentul nesigur ca la o încadrare în două strategii diferite: anxioasă și de evitare. Stilul anxios de atașament pre-

supune a face față riscului că obiectul atașamentului te-ar putea abandona, agățându-te cu disperare de el sau de ea. Copiii cu un atașament anxios devin geloși sau trăiesc o tulburare de separare intensă; la fel, și adulții. Oamenii cu un stil de atașament de evitare fac față riscului ca obiectul atașamentului să-i abandoneze, neatașându-se în mod serios de niciun om anume. Copiii reticenți nu preferă propriii părinți față de alți adulți; conform studiilor, adulții reticenți au o probabilitate mai mare de a agreea să facă sex, de a face sex cu necunoscuți.

Aproximativ jumătate din adulții din Statele Unite au un stil de atașament sigur, iar jumătate, un stil nesigur.²⁴ Stilul de atașament nu e afectat de gen; bărbații și femeile au o probabilitate egală de a avea un stil sigur, de evitare (reticent) sau anxios.²⁵

Ca să vă faceți o idee mai concretă despre ce presupune fiecare stil, iată tipurile de afirmații, pe care cercetătorii le folosesc, pentru a evalua stilul de atașament al adulților:²⁶

Atașament sigur	Atașament anxios	Atașament de evitare (reticent)
• Mă simt confortabil, împărtășind gândurile și sentimentele intime cu partenerul. • Mă gândesc rareori că partenerul mă va părăsi. • Mă simt confortabil în intimitate cu partenerii romantici. • Mă ajută să apelez la partenerul romantic, la nevoie.	• Mi-e teamă că voi pierde dragostea partenerului. • Mă îngrijorez adesea că partenerul nu va vrea să stea cu mine. • Mă îngrijorez adesea că partenerul nu mă iubește cu adevărat. • Mă îngrijorez adesea că partenerul nu-i ține la mine pe cât țin eu la el.	• Prefer să nu arăt partenerului cum mă simt în interior. • Mi-e greu să-mi permit să depind de un partener romantic. • Nu mă simt bine făcând confesiuni partenerilor romantici. • Prefer să nu fiu prea apropiat de partenerii

Acum, dacă ar trebui să ghiciți, cine are o viață sexuală mai satisfăcătoare, cei care au un stil sigur de atașament sau cei care au un stil nesigur, cine ați crede?

Desigur. Oamenii care au un atașament sigur. De departe.

Un compendiu al studiilor de specialitate, din domeniul legăturii între sex și atașament, efectuat în 2012, a constatat că atașamentul sigur se asociază cu orice domeniu al bunăstării sexuale. Persoanele cu un atașament sigur au emoții pozitive în timpul sexului, fac sex niai frecvent, au un nivel superior de excitație și orgasm și comunică mai bine despre sex.²⁷ Ele se pricep mai bine să ofere și să primească consimțământul și au practici mai sigure, cum ar fi folosirea contraceptivelor; se bucură mai mult de sex, sunt mai atente la nevoile partenerilor, simt o legătură între sex și iubire, au o probabilitate mai mare de a face sex în cadrul unei relații și au mai multă încredere sexuală. Persoanele cu un atașament sigur au viețile sexuale cele mai ănătoase și mai plăcute.

Oamenii cu stilurile anxioase de atașament au probabilitatea cea mai mare de a face „sex de consolare“ - cu alte cuvinte, de a folosi sexul ca un comportament de atașament - ceea ce poate conferi sexului intensitate, lipsită de plăcere. Persoanele cu atașament anxios se preocupă mai mult de sex, cu toate acestea, echivalează calitatea sexului cu calitatea relațiilor. Ele au o probabilitate mai mare de a simți durere în timpul actului sexual, mai ales în relațiile cu intimitate redusă. Probabilitatea de a folosi prezervativele e mai redusă, cea de a folosi drogurile sau alcoolul înainte e mai ridicată și, nicio surpriză, rata bolilor venerice și a sarcinilor nedorite e mai ridicată. Persoanele cu un atașament anxios au mai multă durere, anxietate și riscuri de sănătate.

Oamenii cu un stil nesigur de atașament, fie el anxios sau de evitare, au o probabilitate mai mare de a se afla într-o relație sexuală de pedepsire. Oamenii cu un atașament de evitare își încep viața sexuală

mai târziu, fac sex mai rar. Ei au o atitudine mai favorabilă față de sexul în afara unor relații obișnuite, fac sex mai frecvent cu necunoscuți și au o probabilitate mai mare de a face sex doar pentru a se încadra într-o așteptare socială, nu pentru că își doresc asta. Persoanele cu un stil reticent au senzația că sexul are o legătură mai puțin puternică cu viețile și relațiile lor.

În cele din urmă, atașamentul nesigur interferează cu viața sexuală. Nu putem înțelege bunăstarea sexuală fără să înțelegem atașamentul și nu ne putem spori la maximum propria bunăstare sexuală, fără să învățăm cum să gestionăm atașamentul în propriile relații.

Gestionarea atașamentului: sentimentele tale, ca un arici adormit

Stilul de atașament reprezintă un factor de neocolit, în reacția sexuală și satisfacția în cadrul relației și el diferă nu doar de la o persoană la alta, ci și de la o relație la alta.²⁸ Și stilul se poate schimba.²⁹ Aceste tipare emoționale profunde nu sunt întotdeauna foarte ușor de stăpânit și necesită uneori terapie. Mulți oameni pot face însă multe progrese, sporindu-și conștientizarea, lipsită de prejudecăți, a propriilor reacții afective și citind cărți bune despre acest subiect. *Love Sense: The Revolutionary New Science of Romantic Relationships*, de Sue Johnson, care a creat terapia concentrării afective pentru cupluri, descrie problematica atașamentului, în cazul sexului, și există și scurta mea carte, *Scientific Guide to Successful Relationships*. În acel ghid, vorbesc despre o aptitudine pe care am denumit-o „a sta deasupra propriului centru afectiv de greutate” pe care am definit-o astfel: „A sta deasupra propriului centru de greutate... înseamnă a-ți asuma propriile sentimente, a le asculta și a reacționa fără să fii reactivă, a-ți lua în serios sentimentele, fără să le iei personal.”

Și asta, spre deosebire de a fugi de sentimente sau de a încerca să deplasezi centrul de greutate afectiv către partener. Există câteva

reguli elementare, care trebuie urmate pentru a putea rămâne deasupra centrului afectiv de greutate :

Sentimentele teile nu sunt nici mai importante, nici mai puțin importante decât ale partenerului tău. Durerea ta nu-ți face automat experiența mai întemeiată și nici durerea partenerului nu-i face experiența lui mai întemeiată. Când simțim durere emoțională, avem tendința de a acorda prioritate senzației de ușurare a respectivei dureri, în detrimentul experienței partenerului, așa că trebuie să ne aducem aminte că experiențele noastre diferite au aceeași valoare.

Fiecare este complet răspunzător de propriile sentimente. Partenerii aflați în relații sănătoase aleg să se ajute unul pe celălalt cu sentimentele, dar întotdeauna există o alegere. Ne „întoarcem“ către nevoile partenerului, cu cuvintele cercetătorului John Gottman, iar atunci când partenerul ne sprijină, ne exprimăm recunoștința pentru acea alegere.

Procesul conține patru etape esențiale:

1. *Denumiți senzația.* „Acum mă simt... geloasă/furioasă/ ră- nită/etc.“

E simplu, deși, de regulă, sunt mai multe sentimente concomitent. E ceva normal.

2. *Primiți senzația.* Nu fugiți de ea, nu o judecați, nu o rușinați și nu vă supărați pe ea. Stați liniștite cu ea, ca un oaspete binevenit.

3. *Asumați-vă răspunderea pentru senzație.* Dacă simțiți furie sau frică, cum ar putea fi gestionată amenințarea percepută? Dacă simțiți tristețe, durere sau amărăciune, cum ați putea vindeca pierderea? Întrebarea pe care trebuie să v-o puneți, când vă

asumați răspunderea pentru propriile sentimente, este: *Ce anume mă va ajuta?* Nu veți avea întotdeauna ceva de făcut pro- priu-zis, în afară de a permite sentimentului să se descarce și să închidă ciclul. Rețineți că nu e vina sau obligația partenerului; ajutorul lui este exclusiv voluntar și vă oferă ocazia să vă exprimați recunoștința pentru sprijin.

4. *Comunicați senzația și nevoia.* în sfârșit, partea cea mai simplă. „Simt x“, veți spune, „și cred că m-ar ajuta y.“ Spre exemplu, „Mă simt amenințată când petreci timp cu colegul și mi-ar prinde bine să am un plan care să-mi ofere confirmări.“ Sau „încă mă mai doare de când ai făcut x atunci și am nevoie de timp ca să trec prin tunelul emoțiilor, să ajung la luminița de la capăt.“

De când am scris *Scientific Guide*, am ajuns să-mi reprezint levitația deasupra centrului de greutate afectiv, ca un model de gestionare a sentimentelor, așa cum am proceda cu un „arici adormit“. Dacă găsiți un arici adormit pe scaunul pe care tocmai vă pregăteați să vă așezați, ar trebui

- să-i dați un nume
- să-l țineți calmă în poală
- să vă dați seama ce-și dorește
- să-i spuneți partenerului despre nevoia voastră, pentru a putea colabora și a ajuta ariciul

Dacă vă supărați pe arici sau dacă vă e frică de el, nu vă va face bine nici vouă, nici ariciului și, cu siguranță, nu-l puteți pasa în poala partenerului strigând *ARICI SOMNOROS!*“, să aveți pretenția ca el să se ocupe de toți țepii ăia. E ariciul *vostru*. Cu cât sunteți mai calme când puneți mâna pe el, cu atât e mai puțin probabil să vă răniți sau să răniți pe altcineva.

Alegeți să vindecați

O prietenă de-a mea a ieșit dintr-o relație proastă și a postat (pe Facebook!): „Am ales să nu mai fiu rănită. Fostul nu mă mai poate răni.” Cea de-a doua propoziție e 100% adevărată, și un motiv de sărbătorit. Prima nu are însă sens din punctul de vedere al atașamentului/închiderii ciclului. Când părăsiți o relație proastă, aveți o furie și durere acumulată, chiar și o frică, iar aceste sentimente trebuie să aibă cale liberă să se descarce în siguranță.

Mai bine ar fi fost dacă spunea „Am ales să las durerea să se vindece.” Vindecarea presupune întotdeauna durere: dacă-ți rupi un deget, te doare, însă, treptat, din ce în ce mai puțin, până se vindecă. La fel și în cazul unei dureri emoționale. Nu puteți alege să nu vă doară inima, așa cum nu puteți alege să nu vă doară degetul. Puteți însă recunoaște faptul că durerea face parte din vindecare și puteți avea încredere că inima se vindecă, așa cum aveți încredere și că oasele se vindecă, știind că, treptat, vă va dura din ce în ce mai puțin, pe măsură ce vă reveniți.

Supraviețuirea socialului

Și așa am ajuns la o altă reacție de stres, cunoscută sub numele de „îngrijeste și împrietenește”, un soi de căsătorie între stres și atașament.³⁰ Ca specie hipersocială, supraviețuirea noastră depinde nu doar de capacitatea noastră individuală de a lupta, de a alerga sau de a îngheța, ci și de capacitatea de a colabora cu tribul nostru, oferindu-le celorlalți protecția noastră și beneficiind de protecția lor. Femeile ar putea fi mai bine poziționate decât bărbații să acceseze această reacție la stres, de „afiliere”, făcând față unor potențiale amenințări, prin conexiuni afective cu alți oameni. Ca întotdeauna, gradul de reflex sau de condiționare al acestei diferențe nu este lămurit, însă diferențele apar încă din tinerețe, iar fetele încep de la 18 luni să abordeze, mai mult decât băieții, în loc să evite un părinte care are apucături înfricoșătoare.³¹

Când stresul și atașamentul se suprapun, mesajul inelului suprem este „Sunt pierdută!“, iar atunci când scăpați de leu și fugiți către obiectul atașamentului, mesajul este „Sunt acasă.“ Dacă ați constatat că vă verificați compulsiv e-mailul când sunteți stresate sau postați pe Twitter, sau îi scrieți partenerului doar ca să-i spuneți „salut“, ori vă sunați toți prietenii unul după altul, procedați ca Elle, în *Blonda de la Drept*, fugiți să vă faceți o manichiură de urgență, e posibil să vă fi confruntat cu reacția de îngrijire și de împrietenire la stres. Atât senzația de a fi îngrijită, cât și cea de a-i îngriji pe ceilalți, au rolul „închiderii ciclului“ în cadrul reacției la stres.

În cultura modernă, există o contradicție inerentă remediilor, acceptate social, în fața stresului. Pe de o parte, a fi în compania altora face parte din a permite închiderea reacției la stres, în special pentru femei. Pe de altă parte, activăm frânele, autoinhibându-ne reacția la stres, pentru a rămâne pe un fagaș adecvat, din punct de vedere social, și a nu-i stânjeni pe ceilalți. Ne agățăm de reacția incompletă la stres, pentru a ne bucura de siguranța de a fi cu tribul nostru.

Și aceasta, desigur, e o contradicție și mai pronunțată în cazul femeilor, care sunt considerate din punct de vedere cultural „stăpânele relațiilor.“³² Când apar probleme într-o relație heterosexuală, femeia este cea care adesea trebuie să-și înfrâneze reacția la stres, pentru a lăsa loc bărbatului să-și simtă Senzația. Cu alte cuvinte, dacă într-o relație apare stresul, regulile culturale se aplică probabil mai mult femeilor decât bărbaților, cu efecte asupra libidoului și reacției sexuale. Pentru că ea trebuie să-și înmagazineze stresul ca partenerul să și-l poată elibera, pentru ea e mai probabil să se blocheze în stres, în timp ce el și-l depășește.

Eu dau vina pe Charles Dickens. Uitați-vă la doamna Cratchit, din *Un Colind de Crăciun*. Fiul ei, Tiny Tim, a murit, iar ea le spune celorlalți copii că plânge din cauză că materialul pe care-l coase îi irită ochii și că „nu vrea să se arate cu ochi slabi“ în fața soțului. Când

eram mică credeam, așa cum voise Dickens, că *doamna Cratchit e foarte curajoasă*. Acum, că știu însă de existența ciclului de reacție la stres, îmi vine să urlu „Femeie, ți-a murit copilul! Nu e o dovadă de «slăbiciune» să plângi! Și ceilalți copii merită să știe că e normal să fii în doliu!”

A fi cu tribul nu înlocuiește Senzația pentru închiderea ciclului. Trebuie să descărcăm reacția la stres, să închidem ciclul, înainte ca corpurile noastre să poată merge mai departe. „Acasă” este un loc - fizic și afectiv - unde ne putem descărca de stres, fără să fim judecați, rușinați sau să ni se spună să ne relaxăm sau să o lăsăm baltă. „Acasă” este unde ne aflăm în „prezența iubitoare” a partenerului. Oamenii care ascultă cu o prezență iubitoare sunt calmi, atenți și sincronizați cu căldură la ceilalți. În relațiile cele mai bune, ni se permite să trăim toate formele de stres-furie, frică, închidere, să ne bucurăm de prezența calmă și liniștită a partenerului, pe durata furtunii.

Fiecare cultură are propriile reguli, referitoare la intensitatea emoțiilor, și cât de adecvate sunt ele în anumite împrejurări. Cultura noastră a construit însă o lume socială, în care nu avem aproape niciun loc în care să ne putem conecta cu ceilalți, trăind gama completă a intensității noastre afective. Pentru mulți dintre noi, există momente, în care suntem mai dispuși să împărtășim iubirea, prin practici spirituale sau cu animalele decât cu partenerii noștri, care sunt prinși în propriul stres. Dumnezeu și câinele nu vă judecă și nu vă învinovățesc niciodată pentru Senzație; dar ei nu pot face dragoste cu voi.

Sexul e un comportament de atașament. Când atașamentul e în pericol sau când aveți același factor stresant cu partenerul, sexul poate fi un mod plăcut, puternic, de a vă reconecta în fața semnalelor de „Sunt pierdută”, pentru a vă găsi drumul spre casă. Împreună. Vă veți simți bine doar dacă veți permite Senzației timpul și spațiul necesar.

Dacă toate acestea par imposibile în relația voastră, nu vă faceți griji, capitolul 9 vă va ajuta în această privință.

Apa vieții

Sunt în pericol/Sunt în siguranță.

Sunt bolnavă/Sunt teafară.

Sunt pierdută/Sunt acasă.

Pe măsură ce treceți prin aceste procese biologice, starea psihică vi se modifică, schimbând apoi, și dacă, și cum, creierul reacționează la diferitele contexte sau senzații, ca fiind plăcute sau relevante din punct de vedere sexual.

Sexul apasă pe pedala de frână la aproximativ 80% din oameni, însă apasă pe accelerație pentru restul; oamenii sunt diferiți. Pentru toți, însă, stresul schimbă contextul în care trăiți reacția sexuală, modificând percepția senzațiilor sexuale.

Cheia gestionării stresului, pentru a nu-i permite să vă perturbe plăcerea sexuală, este să învățați să închideți ciclul: să ieșiți din încremenire, să scăpați de prădător, să cuceriți inamicul. Sărbătoriți, sunteți ca sclipiciul dintr-un glob cu zăpadă.

Sexul e un comportament de atașament, care cimentează legătura socială dintre adulți. Uneori, el ia forma unui sex pasional, plin de bucurie, între oameni care se îndrăgostesc unul de celălalt. Alteori, ia forma unui sex disperat, încleștat, între oameni care simt că atașamentul e în pericol. Contrar intuiției, când atașamentul e cel mai sigur și stabil - când relația e mulțumitoare și nu se întrevede nicio problemă la orizont - el poate să dispară în fundalul peisajului stimulării sexuale.

Stresul și iubirea (sub forma atașamentului) pot fi tovarăși de drum cu sexul. Sexul întărește legătura dintre parteneri, le conferă partenerilor senzația de siguranță, de apreciere și de sprijin, într-o lume în care nu ne simțim întotdeauna în siguranță, în care, uneori, singurul nostru scut în fața haosului și a terorii este familia pe care ne-o alegem.

Femeile îmi spun poveștile lor, iar eu păstrez acele povești într-o bibliotecă mentală. Un raft din acea bibliotecă e plin până la refuz: cel cu poveștile de violență sexuală. Ca și restul, acestea sunt povești uluitoare despre descoperiri, dar sunt povești întunecate, care ne arată cât de indiferentă poate fi lumea, la autonomia sexuală a femeilor.

Povestea lui Merritt e una dintre ele. Varianta, într-o singură frază: era lider al alianței gay-hetero din campus, se mândrea cu faptul că era lesbiană, iar el, avea ea să afle ulterior, pusese pariu cu prietenii lui că o poate „suci“.

E dezgustător, știi. Mi-aș dori ca nimeni să nu aibă astfel de povești, dar se întâmplă.

În timpul violului, corpul ei a intrat în modul de supraviețuire: a încremenit. Până a aflat de reacția de frânare în fața stresului, nu a putut să înțeleagă, de ce nu s-a luptat, nu a fugit sau nu l-a lovit pe agresor în testicule. S-a luptat de atunci să-și înțeleagă corpul, iar corpul ei s-a luptat să funcționeze sănătos, fără încrederea ei.

Când o persoană suferă o traumă, e ca și cum cineva a intrat în grădină și a smuls toate plantele pe care ea le crescuse cu atâta grijă și atenție. Apare furia. Apare nostalgia după grădina de pe vremuri. Și apare frica că plantele nu vor mai crește niciodată la loc.

Ele vor crește. Asta fac plantele.

Lui Merritt îi place metafora grădinii. M-a oprit într-o zi pe stradă, cu telefonul în mână, ca să spună: „Mă gândeam la grădină și voiam să-ți citesc ce a găsit partenerul meu!“

A citit:

Apa vieții e aici.

O beau. Dar a trebuit să ajung

până aici, ca să îmi dau seama!³³

„«Apa vieții»“ a exclamat ea. „E un poem scris de Rumi, despre un tip care pierde totul și pleacă într-o aventură, și e ca Dorothy din *Vrăjitorul din Oz*, el avea de fapt puterea de la bun început. Și știi ce e apa vieții?”

„Spune-mi.” (Nu era nici pe departe cel mai ciudat lucru pe care mi l-au spus oamenii care m-au oprit pe stradă.)

A spus „Iubirea este apa vieții!”³⁴

Cred că e corect. Dacă sexualitatea unei femei e o grădină, iubirea e un soi de apă, iar stresul, un soi de soare, care fac să crească grădina, hrănind-o și punându-i probleme, în același timp. Prea multă apă sau prea mult soare nu sunt bune, însă în cantitatea potrivită, grădina prosperă.

Unele plante au nevoie de multă apă, altele, de mai puțină; unele grădini sunt umbroase, altele sunt pline de strălucirea soarelui toată ziua. Olivia, cu pedala ei de accelerație sensibilă, are o grădină însoțită, plină de plante care iubesc soarele: e practic un deșert, cu curmali și margarete *Melampodiuni leucanthum*, care prosperă sub un cer fierbinte, senin. Chiar și pentru ea, însă, excesul îi poate ofili grădina. Pe de altă parte, Camilla, cu o pedală de accelerație mai puțin sensibilă, are o pădure de munte, cu ferigi și mușchi, care au nevoie de mai puțină lumină și de mai mult timp, ca să crească.

În schimb, frânele sensibile ale lui Merritt îi fac grădina să se ofilească la cea mai mică secetă, iar grădina lui Laurie pare să fi fost supusă încălzirii globale, văduvită de clima inițială, mai repede decât se pot adapta plantele ei sau ea, iar ea se teme că toată grădina e pe moarte. Și se teme că dacă-și pierde grădina și-ar putea pierde partenerul.

Ascultarea și respectarea mesajelor fundamentale, pe care încearcă să vi le trimită corpul - „Sunt în pericol“, „Sunt bolnavă“, „Sunt pierdută“- e crucială pentru crearea contextului potrivit, în care plăcerea sexuală să erupă. Permiteți corpului timpul și spațiul necesar, pentru a naviga prin ciclu până la capăt, permiteți-i să descarce stre

2. Cum facem față stresului; iată, o parte esențială, a creării unui context, care facilitează la maximum accesul la plăcere. Principalii mei factori de stres: Cultura occidentală nu ne înlesnește sarcina; ea construiește ziduri de rușine și de îndoială între noi și șinele nostru esențial, între „în pericol“ și „în siguranță“, între „bolnavă“ și „teafară“, între „pierdută“ și „acasă“. în metafora grădinii, mesajele culturale despre sexualitatea feminină sunt adesea buruienile, care ne invadează într-un mod nedorit, dar cu care ne confruntăm cu toții.

Și despre asta, voi vorbi în capitolul 5.

pl; nc

- Stresul reduce *interesul* pentru sex, la 80-90% din oameni, și reduce *plăcerea* sexuală tuturor- chiar și celor 10-20% din oamenii cărora le crește interesul. Stresul trebuie abordat, permițând corpului să *închidă ciclul de reacție la stres*. Completați exercițiul de la paginile 177 - 178 pentru a vă da seama ce vi se potrivește.
- Creierele celor care supraviețuiesc unei traume învață uneori să considere stimulii „relevanți din punct de vedere sexual“ ca pe niște amenințări, astfel încât, ori de câte ori se activează accelerația, se apasă și pe frână. Practicarea meditației de tip *mindfulness* (*lucidă*), reprezintă o strategie validată științific, pentru decuplarea frânei de accelerație.
- în contextul potrivit, sexul ne poate atașa emoțional de noi parteneri sau ne poate consolida legăturile afective în relații instabile. Cu alte cuvinte, sexul și iubirea sunt strâns legate în creierele noastre, dar numai în contextul potrivit.
- Sexul care vă apropie de partener „duce povestea mai departe“, spre deosebire de sexul gratuit, făcut fără niciun motiv. Pentru a face sex mai des și mai bine, oferiți-vă un *motiv* convingător de a face sex, ca să puteți merge mai departe.

3. _____ —

Cum pot spune că sunt stresat:

Semne fizice de stres (de ex. tulburări digestive, ten- siune mandibulară etc.)	Semne afective de stres (de ex., plâns, iritabilitate etc.)	Semne cognitive de stres (de ex., distragerea atenției, lipsă de concen- trare etc.)
---	---	---

Când mă simt stresată, copleșită sau epuizată, iată ce mă ajută:

Alegeți acum unul dintre lucrurile pe care le-ați identificat și gândiți-vă ce ar trebui, ca să-l puteți accesa mai ușor. Să zicem că v-ați decis să folosiți o strategie de gestionare a stresului, mai frecvent. Care ar putea fi provocările cu care v-ați confrunta?

Care sunt lucrurile pe care le-ați face pentru a reduce la minimum aceste bariere, dacă v-ați decide să folosiți mai des această strategie de gestionare a stresului?

Pe o scară de la 0 la 10, cât de IMPORTANT este pentru voi să sporiti accesul la această strategie de gestionare a stresului? _____

**Ce o face mai Importantă, în loc
de mai puțin importantă?**

**Ce s-ar putea întâmpla,
care să o facă MAI importantă?**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Pe o scară de la 0 la 10, cât de ÎNCREZĂTOARE vă simțiți dacă v-ați decide să creșteți accesul la această strategie de gestionare a stresului, ați putea?

**Ce vă face mai încrezătoare,
în loc de mai puțin încrezătoare?**

**Ce s-ar putea întâmpla,
ca să vă simțiți MAI încrezătoare?**

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Ținând cont de cele de mai sus, care este lucrul pe care-l veți face ASTĂZI, ce vă poate aduce cu un pas mai aproape, așa încât să folosiți mai des această strategie de gestionare a stresului?

cinci

Contextul **cultural**

O VIAȚĂ SEXUALĂ POZITIVĂ, ÎNTR-O LUME

NEGATIVĂ FAȚĂ DE SEX

După ce Johnny și Laurie mi-au ascultat sfatul și au încetat să mai facă sex, Laurie s-a transformat neașteptat.

Au început să se îmbrățișeze și să stea lipiți câteva minute la culcare, în fiecare noapte, fără acea anxietate ciudată, de oare-facem-sex-in-seara-asta?

În timpul uneia dintre aceste seri, Laurie l-a întrebat pe Johnny de ce îi place să facă sex cu ea.

A avut un răspuns foarte bun. A spus „Pentru că ești frumoasă. “

Nu a spus „Pentru că arăți bine" sau „Pentru că ești soția mea“ sau „Fiindcă sexul e distractiv“ sau nici măcar „Pentru că te iubesc.“ El a zis „Pentru că ești frumoasă.“ E un lucru perfect, și asta, și pentru că chiar simțea asta.

Laurie a făcut ce știa mai bine, a izbucnit în lacrimi. Până atunci, nu-și dăduse seama cât de mult se critica în fiecare zi, câtă rușine simțea pentru felul în care i se schimbase corpul de când născuse, de parcă aceste schimbări ar fi reflectat vreo hibă morală ei - de parcă o persoană cu adevărat

„buna“, nu ar permite niciodată corpului să fie schimbat de un fleac precum o naștere.

A început să enumere toate lucrurile de care se simțea jenată: sânii căzuți, abdomenul flasc, coapsele ca o brânzică de casă, ridurile adâncite din jurul gurii, o gură care părea acum permanent încruntată. Și Johnny a început să atingă fiecare aceste „imperfecțiuni“, spunând „Iubesc asta, totuși“ și „e frumos.“

La final, s-a uitat în ochii ei și a spus: „Chiar nu vezi? Chiar crezi că lucrurile astea te fac mai puțin frumoasă? Dragă, corpul tău e din ce în ce mai sexy în fiecare zi, prin simplul fapt că e corpul femeii pe care o iubesc. Burtica ta e burtica noastră. Și eu am burtă. Mă iubești mai puțin din cauza asta?“

„Sigur că nu.“

„Exact, sigur că nu.“

Și, desigur, ce a urmat era că au făcut un sex năucitor, cu atât mai năucitor, cu cât își șopteau: „Nu ar trebui să facem asta!“ Se pare că presiunea a ceea ce „trebuie“ să faci funcționează în ambele direcții.

Când Laurie mi-a povestit, a subliniat că nu a avut nicio clipă senzația că ea dăduse startul la sex. Avea doar senzația că el îi oferea iubirea, într-un moment în care ea avea mare nevoie de ea.

Și, da, a fi sexolog e cea mai bună slujbă din lume, atunci când oamenii îți relatează astfel de povești.

Acest capitol este despre obstacolele din calea lui Laurie, fără ca ea să fie complet conștientă de ele, cum ea și Johnny le-au demolat.

Să revenim la metafora grădinii: vă nașteți cu un petic de teren bogat, fertil, unic vouă. Creierul și corpul sunt solul acestei grădini,

iar diferențele individuale la nivel de SIS și SES sunt caracteristici importante ale grădinii interioare, compusă din aceleași componente ca ale altora, doar că organizate într-un mod unic.

Familia și cultura plantează semințele și îngrijesc grădina, apoi vă învață cum să aveți grijă de ea. Ei plantează semințele limbajului și atitudinile, și cunoașterea, și obiceiurile despre iubire și siguranță, și corpuri și sex.

Treptat, pe măsură ce treceți prin adolescență, vă asumați răspunderea pentru îngrijirea propriei grădini.

Pe măsură ce începeți să aveți singure grijă de grădină, veți constata că familia și cultura au plantat niște plante frumoase. Ați putea însă constata și că familia și cultura au plantat niște porcării toxice în grădină. Toți - chiar și cei ale căror familii au plantat lucruri destul de bune - vor trebui să se confrunte cu buruienile invazive ale unei culturi negative față de sex, plină de rușine față de corp și de stigmat sexual. Acestea nu călătoresc prin semințele plantate de familii, ci subteran, prin rădăcini, ca iedera, prin garduri și peste ziduri, de la o grădină la alta. Nimeni nu vrea aceste plante în grădină, dar ele apar totuși.

Așa că dacă vă doriți o grădină sănătoasă, o grădină care să reflecte alegerile voastre, trebuie să treceți de la un rând la altul să vă dați seama ce vreți să păstrați, să îngrijiți... și ce vreți să pliviți și să înlocuiți cu ceva mai sănătos.

Nu e drept că trebuie să munciți suplimentar. La urma urmei, nu ați ales ce au plantat cultura sau familia voastră. Nu au cerut permisiunea, înainte să planteze porcăriile toxice. Nu au așteptat până v-ați dat acordul, apoi să spună: „Ar fi OK dacă am planta și noi semințele disprețului față de corp și ale rușinii sexuale?” E probabil, că au plantat cam ce aveau și ei în grădina lor, și nu s-au gândit să planteze altceva.

Discutam despre asta, într-o seară de octombrie, cu cercetătorul sexual canadian Robin Milhausen, care a avut o intervenție de geniu:

„Creștem femeile ca să fie disfuncționale sexual, cu toate mesajele negative pe care le transmitem despre boli, rușine și frică. De îndată ce ajung la 18 ani, ar trebui să fie niște vedete ale sexului, să aibă orgasme multiple și să fie complet dezinhibate. Nu are niciun sens. Nimic din ce facem în societate nu pregătește femeile pentru asta.“

Exact.

În capitolul 4, am spus povestea contextului în momentul prezent - senzația de siguranță din viața voastră și senzația de întregime din relație - și a felului în care el afectează plăcerea sexuală. Acest capitol reflectă contextul la scară largă și pe termen lung - anii de mesaje negative - și tiparele profunde de gândire și de senzație, pe care acestea le creează, tipare consolidate, și repetate de-a lungul a decenii de viață. Aceste tipare sunt învățate, dar învățarea lor începe devreme. Ați început aceste lecții cu mult timp înainte de a putea gândi critic, dacă vi le doriți sau nu. Așa cum le-ați învățat, vă puteți dezvăța de ele, dacă vreți, și le puteți înlocui cu tipare noi, mai sănătoase, care promovează încrederea, bucuria, satisfacția și chiar extazul.

Vom începe cu trei mesaje culturale de bază despre sexualitatea feminină, cu care studenții mei se luptă, demontând locurile comune despre sex, prin intermediul rigorii științifice: mesajul moral (sunteți păcătoase), mesajul medical (sunteți bolnave) și mesajul mediei (sunteți inadecvate). Nimeni nu crede pe deplin vreunul dintre aceste mesaje, dar ele există, invadându-ne grădinile, iar cu cât ne pricepem mai bine să le vedem așa cum sunt, cu atât vom putea să le eliminăm mai ușor.

Voi vorbi apoi despre autocritica corpului. Această problematică e atât de înrădăcinată în cultura occidentală, încât majoritatea femeilor nici nu observă cât e de omniprezentă și de toxică. E atât de înrădăcinată, încât multe femei cred că ar fi de fapt importantă și benefică. Voi vorbi despre studiile care ne demonstrează contrariul. Dacă singurul lucru cu care vă alegeți de pe urma acestei cărți este să vă

autocriticați corpul mai puțin, va fi o schimbare revoluționară, pentru bunăstarea voastră sexuală.

Voi vorbi apoi despre o altă emoție esențială, la fel ca stresul și atașamentul: dezgustul. La fel ca autocritica la adresa corpului, dezgustul e atât de bine înrădăcinat în cultura sexuală, încât e greu de știut cum ar fi bunăstarea noastră sexuală în absența lui. Există însă dovezi noi care ne arată că dezgustul ne afectează bunăstarea sexuală, la fel de mult ca autocritica la adresa corpului, că există metode de a-l îndepărta, dacă vă doriți asta.

Și despre asta voi vorbi în ultima secțiunea a capitolului. Voi descrie strategiile validate științific, prin care puteți crea o schimbare pozitivă, la nivelul autocriticii și de dezgustului: autocompasiunea, disonanța cognitivă și un minimum simț critic, vizavi de media. Obiectivul este, de a vă ajuta să recunoașteți ce ați fost învățate, premeditat sau nu, pentru a vă putea ajuta să alegeți, dacă veți continua sau nu să credeți acele lucruri. Puteți păstra o bună parte din ceea ce ați învățat. Ceea ce contează e ca *voi* să alegeți, în loc să lăsați cultur sau familia să aleagă ce credeți despre corp sau sex. Când începeți să observați convingerile pe care nu le-ați ales și să spuneți da sau nu acelor convingeri, vă oferiți puterea de a avea bunăstarea sexuală care vi se potrivește, croită pe măsura voastră.

Trei mesaje

Mulți dintre studenții mei vin la cursuri gândindu-se că știu multe despre sex, doar ca să afle apoi, cam pe la jumătatea primului curs, că nu știu chiar atât de multe.

Ceea ce știu prea bine - ba chiar *prea* bine - nu are legătură cu sexul în sine, ci cu ceea ce crede cultura lor despre sex. Ei, noi, cu toții, suntem înconjurați de mesaje despre aceste convingeri, mesaje care nu sunt doar neadevărate, dar sunt și contradictorii.

Am fost uluită, de convingerile false pe care le-au adus cu ei

studenții, dar asta, până am început să citesc manuale vechi cu sfaturi sexuale. Erau în alb-negru, scrise acum 100 de ani sau mai bine, aceleași idei false pe care le credeau și studenții mei. Aceștia au absorbit aceste idei de la familii și culturi, fără să fi citit vreodată aceste cărți.

Intr-o zi, în clasă, am citit câteva definiții ale „sexului” cu voce tare. Mai întâi, am citit din *Ideal Marriage: Its Physiology and Technique*, de T.H. van de Velde, din 1926. El scria că „raporturile sexuale normale” constituie:

Acele relații care au loc între doi indivizi maturi sexual, de sex opus; ele exclud cruzimea și folosirea unor mijloace artificiale de producere a senzațiilor voluptuoase; scopul activității îl reprezintă, în mod direct sau indirect, consumarea satisfacției sexuale și, odată ce s-a atins un anumit nivel de stimulare, se încheie ejacularea - sau descărcarea - spermei în vagin, într-o senzație aproape simultană de climax - sau orgasm - a ambilor parteneri.¹

Am citit apoi din *The Hite Report*, publicat în 1976, din capitolul intitulat „Redefining Sex”:

Sexul este contactul fizic intim de dragul plăcerii, pentru a împărtăși plăcerea cu o altă persoană (sau doar pe cont propriu). Puteți face sex pentru a avea orgasm sau nu, sex genital sau orice fel de intimitate fizică, orice vi se pare corect. Nu există vreun motiv să credeți că „obiectivul” trebuie să fie raporturile sexuale, să încercați să faceți ca ceea ce simțiți să se potrivească în acel context. Nu există un standard al performanței sexuale „obiectiv”, față de care să vă puteți măsura; nu vă conduc „hormonii” sau „biologia”. Sunteți

liberi să explorați și să descoperiți propria sexualitate, să învățați sau să vă dezvățați de orice, să aveți raporturi fizice cu alți oameni, de orice sex, orice doriți.²

Mi-am întrebat studenții: „Care dintre aceste definiții, e mai apropiată de ceea ce ați învățat în copilărie?”

Nicio surpriză. *Ideal Marriage*.

Mulți au absorbit idei despre sex, care-și au locul într-un manual de sex de acum 100 de ani, deși toate studiile și schimbările politice de atunci au demonstrat toate aspectele acestor idei vechi. Cumva, cultura nu a reușit să absoarbă ideile mai tolerante, bazate pe dovezi, din deceniile mai recente.

Ideile demodate se transmit prin intermediul a trei mesaje culturale, interconectate, ale socializării sexuale, cu care femeile se întâlnesc în America modernă. Am denumit aceste mesaje astfel mesajul moral, mesajul medical și mesajul media; ele sunt trimise de trei mesageri diferiți, dar conectați între ei. În diferite moduri, fiecare are o bucată de adevăr și de inteligență de transmis, dar și o agendă proprie. Am absorbit cu toții cel puțin o parte din ele, iar ele modelează povestea pe care o spunem despre propria sexualitate și a altora.

Mesajul moral: „*Sunteți o marfă deteriorată.*” Dacă vreți să faceți sex, sunteți o curvă. Virginitatea e cel mai important bun. Dacă ați avut prea mulți parteneri (“prea mulți”= mai mulți decât partenerul bărbat), ar trebui să vă fie rușine. Există un singur mod corect de a vă comporta și un singur mod corect de a vă simți legat de sex: a nu simți nimic legat de el, dar a face pe plac bărbatului căruia îi aparține corpul vostru. Sexul nu face ca o femeie să poată fi iubită; el face doar ca o femeie să nu fie iubită. Sexul o poate face mai „de dorit” și multe femei încearcă să se facă atrăgătoare, însă, doar ca o alternativă mai puțin de dorit, la a putea fi iubite. Dacă sunteți atrăgătoare, din punct de vedere sexual, sunteți, prin definiție, de neiubit.

Și o curvă.

Acesta este cel mai vechi mesaj care s-a schimbat doar superficial în ultimii 300 de ani. Există prea multe exemple din care putem alege, dar să luăm un paragraf de întrebări retorice, din volumul *Sermons to Young Women*, al lui James Fordyce, publicat în 1766, și citit cu voce tare de dl. Collins în fața doamnelor, în romanul *Mândrie și prejudecata*, al lui Jane Austen. Mesajul general al cărții este „femeile sunt atrăgătoare atunci când sunt supuse, ignorante și pure.” în acest capitol, Fordyce vorbește despre „distracțiile publice”, care conțin „înjurături, imprecășii, duble înțelesuri, tot ce e obscen” (prin asta înțelege mersul la teatru):

între stările de virginitate pură și prostituare nu există și grade intermediare? Nu contează cu nimic ca sufletul să fie deflorat, imaginația poluată, pasiunile aruncate într-o putreziciune? ... Această ar putea fi părerea acelor care-și imaginează că o pasiune pentru locurile de distracție nu e nimic rău...

Traducere: dacă-ți place să te distrezi, îți vei pierde virginitatea mentală, devenind un soi de prostituată. Ceea ce nici nu trebuie completat, te face de neiubit.

Și o curvă.

Jane Austen știa că sunt prostii. Și voi știți că sunt prostii. Dar **ele** fac parte din cultura în care ați crescut și se strecoară pe sub gard, vă invadează ca o iedără.

Mesajul medical: „*sunteți bolnavă.*” Sexul poate provoca boli și sarcini, ceea ce-i conferă un caracter primejdios. Dacă sunteți gata să vă asumați însă acest risc, funcționarea sexuală ar trebui să se petreacă într-o anumită ordine - dorință, apoi stimulare, apoi orgasm **simultan**, în timpul unui raport sexual cu partenerul -, iar atunci când nu

se petrece, sunt probleme medicale pe care trebuie să le combați. Medical. Reacția sexuală a femeilor este asemănătoare biologic cu a bărbaților, deși majoritatea femeilor vor să facă sex mai rar decât bărbații și ajung mai greu la orgasm. Dacă reacția sexuală a unei femei diferă de cea a unui bărbat, ea e bolnavă. Cu excepția sarcinii, că doar de asta e sexul. O femeie mi-a spus că doctorul ei (bărbat) spunea că libidoul ei scăzut era provocat de faptul că corpul îi reduce libidoul, pentru a o împiedica să rămână însărcinată. M-a întrebat dacă e adevărat. Pe scurt: nu. Răspunsul lung: nu, *ce dracului*, și sper că doctorul ăla o să citească și capitolul 7.

E un mesaj mai recent, apărut cam pe la mijlocul secolului XIX sau mai târziu. Ca exemplu, iată ce se spune în volumul clasic al lui Marie Stopes *Married Love* despre subiectul relațiilor sexuale, în 1918:

Atunci când bărbatul și femeia sunt ajustați perfect, femeia ajunge simultan la criza de reacții nervoase și convulsii musculare, cu ale lui. Acest orgasm reciproc este extrem de important... și e o plăcere *reciprocă*, nu egoistă, mai calculată decât orice altceva, pentru a extrage o tandrețe și o înțelegere de nerostit, în ambii participanți la această taină.

Orgasmul simultan poate fi foarte plăcut. Dar știți, la fel de bine ca mine, că el nu reprezintă indicatorul unei experiențe sexuale „perfect ajustate.” Cu toate acestea, după aproape o sută de ani, ideea orgasmului simultan în cadrul raporturilor sexuale continuă să reprezinte un indicator cultural fictiv, al „excelenței sexuale.”

Mesajul media: “*sunteți inadecvate.*” Lovirile, joaca cu mâncarea, ménage-à-trois... ați făcut cu toții asta, nu? Măcar ați avut orgasme clitoridiene, vaginale, uterine, energetice, extinse și multiple? Și ați stăpânit cel puțin 35 de poziții sexuale? Dacă nu încercați toate aceste

lucruri, sunteți frigide. Dacă ați avut prea puțini parteneri, nu vă uitați la filme pornografice și nu aveți o colecție de vibratoare în noptieră, sunteți o încuiată. De asemenea sunteți prea grasă și prea slabă; sânii sunt prea mari și prea mici. Corpul vostru e defect. Dacă nu încercați să-l modificați, sunteți leneșe. Dacă sunteți mulțumite cu voi, sunteți lipsite de ambiție. Dacă încercați să vă *plăceți* în mod activ, sunteți o nenorocită prefăcută. Pe scurt, orice ați face, nu e bine. încercați altfel. Nu, nici asta nu e bine, încercați altceva. Pentru totdeauna.

Acesta este cel mai nou mesaj care a apărut la scurt timp după televiziune și pastilele anticoncepționale, cam pe la jumătatea secolului al XX-lea. Pentru a vedea un exemplu, gândiți-vă la orice farmacie, la toate revistele care anunță cu litere de-o șchioapă toate lucrurile minunate pe care ați putea (și, nici nu încape îndoială, *ar trebui*) să le faceți în pat. în luna în care scriam asta, copertile diferitelor reviste pentru femei anunțau: „Sex de rupt patul: 21 de idei pentru a te sui pe pereți“ (Cos- *mopolitan*), „Prima dată când se culcă cu tine: patru confesiuni care ne-au șocat“ (*Glamour*) și „Sex corporal total: urmați acest ghid pentru un Orgasm cu literă mare, mai lung, mai puternic!“ (*Womens Health*).

Știți că e doar de divertisment. Nu încercați să vă ridicați la înălțimea standardelor unor personaje de serial. Dar se petrece, vă afectează grădina, fie că vreți sau nu.

Camilla spunea „Imaginile pe care le vedem - sau nu le vedem - ele contează. Ele ne spun ce e posibil. “

Și e la fel de adevărat, pentru poveștile pe care ni le spunem, pe cât e pentru personajele din acele povești.

Camilla și-a petrecut o bună parte din începutul adolescenței, citind romane siropoase vechi din anii '70 și '80. Aceste povești au marcat-o atât de puternic, încât și-a scris chiar lucrarea de diplomă, pe tema politicilor rasiale și de gen în arta efemeră.

Acum însă, că și-a dat seama de rolul contextului și de modelul de control dual, ea a recitat o colecție de romane siropoase, studiind contextul pe care-l creează poveștile pentru sexualitatea feminină.

Iar acel context e bizar.

Ne-a spus, mie și lui Henry: „Deci asta e povestea universală: eroina e o Fată Bună, fără pedală de accelerație și cu o frână sensibilă, care nu a avut niciodată vreun dram de impuls sexual, până când îl cunoaște pe Erou. Puteți să vă dați seama că el e Eroul, pentru că dintr-odată, pedala de accelerație a Fetei Bune o ia razna. Fata Bună trebuie să apese pe frână, pentru că sexul e intrinsec, rău și periculos, dar desigur că Eroul face oricum sex cu ea.”

Henry a ridicat din sprânceană și a dat din cap, când a auzit. Eu mi-am tras o palmă.

„Treptat însă, puritatea și bunătatea vaginului ei super- curat, «îmblânzește» Eroul, apoi se îndrăgostesc și se căsătoresc.”

E și ilar, și tragic, pentru că nu așa funcționează sexualitatea feminină.

Iată însă descoperirea:

A zis „Așadar, eu mă gândesc... cum ar fi dacă felul în care sunt reprezentate dorința sexuală, emoțiile și relațiile femeilor în media ar fi la fel de distorsionate ca și felul în care sunt reprezentate corpurile femeilor? Cum ar fi dacă toate informațiile despre funcționarea sexuală ar fi la fel de prost desenate ca și Fetele Escher? Cum ar fi dacă, practic, tot ce ne spune cultura despre sex e greșit și pedala mea de accelerație e de fapt complet normală?”

Și desigur că este. E alcătuită din aceleași componente, organizate într-un mod unic.

Sunteți frumoase

în ziua în care v-ați născut, ce părere aveai despre grăsimea de pe coapse?

Ce părere aveau adulții din jur despre ea?

Fiecare copil are nevoie ca cei care-l îngrijesc, să-l țină în brațe cu afecțiune și cu bucurie, iar în Occident, în majoritatea timpului, aceste persoane sunt pline de entuziasmul necesar satisfacerii acestei nevoi. În ziua în care ne naștem, suntem binevenite și suntem considerate frumoase.

Se petrece apoi ceva între acea zi plină de bucurie, când fiecare centimetru, fiecare kilogram, fiecare colăcel și umflătură de pe corpul unei fete e considerat perfect și demn de iubire așa cum este... și ziua când ea ajunge la pubertate.

Ceea ce se petrece este că ea, începe să absoarbă mesaje despre ce e și ce nu e de iubit la corpul ei. Semințele autocriticii corporale sunt semănate și hrănite, iar încrederea în propriul corp și autocom-pasiunea sunt neglijate, pedepsite și stârpite.

Studentii râd, de parcă aș face o glumă, când întreb: „Ce s-ar întâmpla dacă v-ați duce la masă cu prietenii și le-ați spune «Mă simt atât de frumoasă azi!»?”

„Serios, ce s-ar întâmpla?” insist eu.

„Nimeni nu face asta“, îmi spun ei.

„Dar...de câte ori mergeți la masă cu prietenii și spuneți «Mă simt grasă azi?»?”

„Tot timpul“, spun ei.

Tot timpul.³

Femeilor li se permite să se critice singure, dar suntem pedepsite dacă ne lăudăm, dacă îndrăznim să spunem că ne plăcem așa cum suntem.⁴

Și asta ne afectează orgasmele, plăcerea, dorința și satisfacția sexuală. Există un compromis direct între bunăstarea sexuală și gân

durile autocritice la adresa corpului. Într-o recenzie din 2012, în urma a 57 de studii efectuate pe o perioadă de două decenii, s-au constatat legături importante între imaginea corporală și mai orice domeniu al comportamentului sexual, pe care vi-l puteți imagina: stimulare, dorință, orgasm, frecvența sexului, numărul de parteneri, ambiția sexuală, respectul de sine sexual, folosirea alcoolului sau a altor substanțe în timpul sexului, sexul neprotejat, și altele.⁵ Rezultatele diferă, întrucâtva, între grupe de vârstă diferite, între femei cu identități sexuale diferite și diferite grupuri rasiale, dar rezultatul general este universal: femeile care se simt mai rău, în legătură cu corpurile lor, fac un sex mai riscant, mai puțin satisfăcător, cu mai puțină plăcere, mai multe consecințe nedorite și mai multă durere.⁶

Nu cred că e o surpriză pentru nimeni că a te simți bine în propria piele îți îmbunătățește viața sexuală. Dacă vă gândiți un pic, pare evident, nu? Gândiți-vă la sex, dacă vă simțiți nesigură sau neatrăgătoare. Cum ar fi dacă o persoană la care țineți vă atinge sau se uită la voi, când însăși imaginea propriului corp vă jenează? Ați mai fi atente la senzațiile propriului corp și ale partenerului? Sau ați fi atente la toate lucrurile pe care vă simțiți obligate să le ascundeți?

Care pedală credeți că se activează: accelerația sau frâna?

Imaginați-vă acum, că faceți sex când aveți o încredere mare și vă simțiți frumoase. Imaginați-vă o persoană la care țineți, care vă atinge pielea cu mâinile și cu privirea, în timp ce vă bucurați de fiecare centimetru din voi și simțiți că partenerul apreciază cât de frumoase sunteți.

Mecanismul *entuziasmului* e activat în ambele cazuri, dar în primul caz mecanismul are de făcut o alegere dificilă, între experiența sexuală și detașarea de propriul corp. În al doilea caz, atunci când vă bucurați să trăiți în propria piele, mecanismul se deplasează către sex și către voi, fără niciun conflict.

Așa că, desigur, autocritica corporală dăunează bunăstării sexuale. Nu putem înțelege satisfacția sexuală a femeilor, fără să ne gân-

dim la satisfacția corporală, așa cum nu putem înțelege plăcerea sexuală a femeilor, fără să ne gândim la stres și la atașament. Iar femeile nu vor fi niciodată pe deplin sublim satisfăcute de viața sexuală până când nu vor fi pe deplin sublim satisfăcute cu propriile corpuri.

Așa că, pentru a face un sex mai frecvent și mai de calitate, iubiți-vă corpurile.

Și aici veți spune: „Da!...Dar...cum fac asta?”

E greu, pentru că nu ați ales niciodată să *nu* vă iubiți corpul. Nu ați ales ce vi s-a întâmplat, între ziua în care v-ați născut și ziua în care ați ajuns la pubertate, aceea fiind perioada în care autocritica corpului a început să prindă rădăcini. Nu ați avut niciodată ocazia să spuneți da sau nu autocriticii plantate în grădina voastră.

Totul se rezumă la faptul că anumite femei au mult mai puțină încredere în corpurile lor decât au încredere în ceea ce li s-a transmis :cultural *despre* corpurile lor.

Cultura v-a învățat însă lucruri care sunt atât incorecte cât și *greșite*.

Dureros. Vreau să vorbesc despre două lucruri complet greșite, și ce e corect: mai întâi, că autocritica e bună și, al doilea, că grăsimea e rea pentru voi. Ambele sunt greșite. Iată de ce:

Autocritică = stres = diminuarea plăcerii sexuale

Femeile au fost antrenate să se desconsidere, atunci când nu se ridică la înălțimea așteptărilor. Ne criticăm - „Sunt așa proastă/ grasă/nebună“, „Sunt varză“, „Sunt o ratată“ - din reflex când lucrurile nu decurg așa cum ne-am dori. Iar creierul nostru, procesează autocritica prin intermediul zonelor cerebrale, legate de inhibiția comportamentală - pedalele de frână.⁷ Așadar, nu e de mirare că autocritica se leagă direct de depresie⁸. Vă îmbunătățește depresia bunăstarea sexuală? Nu.

Iată cum funcționează:

La nivel fundamental, autocritica e doar o altă formă de manifestare a stresului.⁹ Aduceți-vă aminte că am descris stresul în capitolul 4, ca fiind un mecanism evolutiv de adaptare, care să ne ajute să scăpăm de amenințări: „Sunt în pericol.“ Atunci când ne gândim „Sunt o persoană inadecvată!“, e ca și cum ne-am spune „Eu sunt leul!“ Nivelul hormonilor noștri de stres sporește.¹⁰ Corpul vostru reacționează la autoevaluările negative, ca și cum ar fi atacat.

Soluția este să încercați să înlocuiți autocritica cu auto-blândețea.

Femeile au tendința de a avea o reacție în două etape, față de această sugestie. Mai întâi, ele adoră în mod instinctiv ideea de a se accepta mai mult și de a nu da vina pe ele, atunci când viața nu e perfectă. Studiile le arată femeilor ceea ce ele știu deja intuitiv: autocritica conduce la probleme de sănătate atât psihice, cât și fizice, provocând și o singurătate mai mare. „Așa este: autocritica este unul dintre factorii de predicție cei mai buni ai singurătății; așa că nu e vorba doar de „Sunt în pericol“, ci și de „sunt pierdută.“

Apoi, când femeile încep să gândească concret, încep să descopere senzația că au nevoie de autocritică, pentru a rămâne motivate. Credem că ne face bine să ne chinuim singure, cel puțin un pic. E ca și cum „dacă nu mă mai critic pentru toate imperfecțiunile, e ca și cum recunosc în fața lumii și a mea că nu voi fi niciodată perfectă, că sunt permanent inadapată! Am nevoie de autocritică, pentru a-mi păstra speranța și a mă motiva să devin mai bună.“

Când ne spunem singure „Nu pot să nu mă critic, altfel aș fi un eșec permanent!“ e ca și cum am spune „Nu pot să nu mai alerg/să mă lupt/să mă dau moartă sau o să mă mănânce leul!“ Exact asta ne-a învățat cultura noastră, așa se explică de ce atât de multe credem această poveste. E atât de bine înrădăcinată în cultura noastră, încât, pare... ceva normal. Rațional, chiar.

Dar nu e.

Gândiți-vă: ce s-ar întâmpla *cu adevărat* dacă nu ați mai fugi de voi sau nu v-ați mai desconsidera? Ce s-ar întâmpla dacă ați lăsa biciul cu care vă flagelați de decenii?

Când nu vă mai desconsiderați - când încetați să vă *mai faceți rău* - *veți începe să vă vindecați*.

Autocritica e o buruiană în grădină, dar prea multe dintre noi am fost crescute să o considerăm o floare de preț, chiar și în timp ce ea ne sugrumă plantele native ale propriei sexualități. În loc să ne motiveze să ne îmbunătățim, autocritica ne face mai bolnave.

Vom vorbi în capitol despre trei metode dovedite științific, de modificare a tiparelor de autocritică, dar acum aș vrea să subliniez că nu vă puteți opri din a vă critica, desconsiderându-vă pentru că vă criticați. Dacă constatați că gândiți „Aoleu, ce nasoală sunt“ și apoi vă gândiți „Ce dracu, Emily mi-a spus să nu mai fac asta! Ce nasoală sunt/" nu vă faceți niciun bine, nu-i așa? Așa că atunci când spuneți „Aoleu, ce nasoală sunt“ sau orice altceva când lucrurile nu vă ies cum vreți, observați ce se petrece. Observați că e vorba de o buruiană. Nu voi ați plantat-o, ea s-a strecurat pe sub gard. Folosiți-vă de această ocazie, pentru a planta o sămânță pozitivă. Spre exemplu, atunci când vă gândiți „Aoleu, sunt nasoală“, plantați gândul „Sunt OK.“ Adică, „Sunt în siguranță“, „Sunt întreagă“ sau „Sunt acasă.“ Sunteți OK.

Și apoi se petrece schimbarea; ea se petrece tot timpul!

Să vă spun de prietena mea Ruth. Stăteam împreună într-o după-amiază, vorbind despre sex (un subiect de neocolit, dacă vorbești suficient de mult timp cu mine) și ea mi-a spus: „Știi, am trecut prin multe lucruri, dar sexualitatea mea s-a deschis și acum sunt mult mai bine.“

„Grozav!“ am zis. „Ce s-a schimbat?“

„Mă simt mult mai încrezătoare în mine, în corpul meu! Acum știu că sunt uimitoare și mă pot bucura de asta.“

„E *extraordinari* Cum ai reușit?”

Mi-a zis: „Într-o zi, am constatat că totul e o porcărie. Cine sunt ei să-mi spună că nu sunt uimitoare, fix așa cum sunt?”

Da. Despre asta e vorba.

Sănătate pentru toate mărimile

Greutatea e doar unul dintre aspectele pentru care oamenii (mai ales femeile) se critică singuri, dar ar putea fi universal, căci jumătate din fetele de până în trei ani, se îngrijorează că sunt „grase”¹² - cu siguranță, printre cele mai periculoase și mai inutile critici.

Oamenii vor să piardă din greutate, din două motive: estetice și de sănătate. Nu știu dacă frumusețea poate fi cântărită,¹³ dar știu că sănătatea nu poate fi măsurată și sunt decisă să pun capăt pentru totdeauna acestui mit.

Iată mitul, pe cât de simplu îl pot explica. Adevărul e că greutatea nu ne spune mai nimic despre sănătate. Studiile sunt cât se poate de clare, deși destui oameni au probleme să le accepte. Mijloacele de în formare în masă, chiar unii oameni de știință, au creat controverse în jurul acestor studii, deoarece concluziile lor sunt atât de contrare poveștilor pe care le-am auzit cu toții, încât pare cumva periculos să le dai oamenilor voie să nu-și urască corpurile (în ciuda faptului că studiile pe care le-am descris în secțiunea anterioară dovedesc că oamenii sunt mai sănătoși atunci când nu se detestă). Dacă vă gândiți logic câteva clipe, veți vedea cât de evident este că greutatea nu e decât o măsură a gravitației. Ia uitați:

- Vreți să pierdeți 5 kg fără regim sau sport? Tăiați-vă piciorul de la genunchi ! Vă garantez, data viitoare când vă mai suiți pe un cântar, veți cântări mai puțin.
- Hei, vreți să pierdeți 3 kg de grăsime? Renunțați la creier, aproape 100% din masa acestuia e grăsime!

- Știți cine e întotdeauna slab? Cineva care a trăit într-un lagăr de concentrare!
 - Pierdere rapidă și ușoară în greutate ! Zburați cu avionul!
- Și, mai bine, mergeți în spațiu! Nu i se spune „imponderabilitate“ degeaba!

Dacă vi se pare superficial, e bine. Cred că e stupid și nociv că „experții” ne spun că ne putem măsura sănătatea, măsurându-ne un parametru care se poate schimba prin îndepărtarea unui membru, prin tortură sau mergând cu avionul și măsurând-o acolo. Puteți atinge „greutatea ideală” definită medical, fără să vă îmbunătățiți sănătatea; ați putea chiar să vă afectați considerabil sănătatea!

În caz că nu am fost suficient de convingătoare și ați dori și o părere medicală, să vă spun o poveste. Într-o seară, la o conferință la care am învățat despre SOM (Sănătate în Orice Măsură), am ieșit la o întâlnire cu un cardiolog. I-am spus despre conferință și l-am întrebat despre o statistică, pe care o precizase un vorbitor.

Am zis: „Domnule Doctor întâlnire, e adevărat că poate fi mai sănătos să ai cu 35 de kg peste „greutatea ideală” definită medical, decât să ai cu 2,5 kg mai puțin?”

Și Doctorul întâlnire a zis: „Nu știu dacă aş folosi numerele astea, dar ideea e corectă. A fi un pic sub greutate prezintă un risc mai mare decât a fi obez.”

La întâlnire nu a mers prea bine, iar doi ani mai târziu, m-am căsătorit cu un desenator și cu cele două pisici ale lui, dar am avut o cină plăcută cu Doctorul întâlnire și el mi-a confirmat că nu greutatea contează, ci *comportamentele sănătoase*.

Prietenă și antrenoarea mea personală, Kelly Coffey, cântărea 150 kg când a absolvit Smith College. Se simțea oribil și dădea vina pe greutate. Și-a făcut o operație și a pierdut jumătate din greutate.

Apoi a zis: „M-am simțit bine câteva săptămâni, apoi m-au năpădit din nou depresia și ura de sine.”

Și când s-au schimbat lucrurile pentru ea?

„Când mi-am dat seama că nu era vorba de greutate“, a zis. „Era vorba de a învăța să mă respect pe mine și corpul meu și să-l tratez cu iubire.

Nu e vorba de greutate, dimensiuni sau grăsime - greutatea e o măsură a gravitației, și atât - e vorba de a trăi cu bucurie în propriul corp, așa cum este el, acum.

Și așa ajungem la Sănătate în Orice Măsură. SOM este, după cum sugerează și numele, o abordare pentru a trăi în propriul corp, bazată pe sănătate, nu pe greutate. Linda Bacon a scris o carte despre SOM: - *Health at Every Size: The Surprising Truth about Your Weight* - bazată pe decenii întregi de studii în domeniul nutriției, activităților sportive și sănătății. Există patru principii de bază, conform „Mani festului SOM“: (1) acceptă-ți dimensiunea, (2) ai încredere în tine (3) adoptă obiceiuri sănătoase de viață, printre care se numără și sportul practicat cu bucurie, și mâncărurile hrănitoare, (4) acceptă că oamenii au dimensiuni diferite.¹⁴

E aproape prea simplu: acceptați-vă corpul așa cum este, ascultați de propriile nevoi interioare și faceți alegeri sănătoase, în ce privește alimentația și activitatea fizică. Ați putea pierde în greutate (probabil că nu o veți face), dar veți fi cu siguranță mai fericite și mai sănătoase.

Poate fi adevărat? Poți fii fericit și sănătos, fără să pierzi în greutate?

Se poate.

Vreți să fie adevărat?

Asta e altă poveste.

Total se rezumă la capacitatea voastră de a cocheta cu posibilitatea că *sunteți deja frumoase*, de a fi gata să acordați prioritate adevăratei sănătăți, și nu conformării la un anumit standard, despre cum „ar trebui“ să arate corpul vostru.

Știu că conștientizarea intelectuală a impactului negativ al autocriticilor și a lipsei de legătură dintre sănătate și greutate nu poate anula imediat deceniile de umilire, pe care atât de multe femei a suportat-o. Din punctul meu de vedere, femeile sunt reticente să renunțe la gândurile autocritice și la idealul de suplețe cultural, chiar și atunci când cred că sunt niște prostii - ceea ce și sunt - și ezită și mai mult să creadă că sunt frumoase, atât timp cât sunt sănătoase. Ceea ce și sunt.

Voi descrie mai târziu, în cadrul capitolului, trei strategii bazate pe știință, pentru a trece de la un mod autocritic de a trăi în propriul corp la moduri sănătoase, înțelegătoare, de a trăi în el. În cele din urmă, totul se rezumă la decizia de a nu mai cultiva buruienile autocriticii și de a hrăni, în schimb, chiar *astăzi*, florile încrederii, apoi a lua din nou, în fiecare zi, această decizie.

„Murdar”

Țin în birou un coș cu pachetele de lubrifiant, de unică folosință. Fiecare are o altă culoare, așa că arată puțin ca un coș cu bomboane sau sclipici de buze. Când vine în biroul meu pentru prima dată, o studentă își va băga degetul în coș, atrasă de culori, și va întreba „Ce e asta?”

„Lubrifianti de toate culorile“, spun eu. „Ia câte vrei.“

Cam jumătate dintre studenți zic „Ce tare!“, apoi caută câteva culori care să le placă. Ceilalți își retrag mâna subit, de parcă coșul ar fi dintr-odată plin de șerpi.

Acesta este dezgustul sexual. E o reacție de retragere, învățată în fața lucrurilor „scârboase“. Cu toții avem elemente care ne dezgustă, din punct de vedere sexual, și acestea sunt diferite de la o persoană la alta. Și nimeni nu *trebuie* să folosească lubrifiantul împachetat (deși vi-l recomand; veți vedea de ce, în capitolul 6) - ne-am descurcat câteva milenii bune fără el - așa că ar putea să nu conteze prea mult

dacă lubrifiantul se află pe lista lucrurilor care vă dezgustă.

Dar ce se petrece atunci când propriul corp vă provoacă aceeași senzație de dezgust sexual?

„Partenerul meu vrea să...”

Am multe conversații care încep așa, apoi se termină într-o tăcere jenată. Una dintre studente a continuat „...Vrea să-mi facă sex oral”, apoi s-a înroșit.

„OK”, am zis. Și am așteptat.

Așa că a zis „Ei, bine, ...vreau să zic...” și s-a oprit, fără să mă privească în ochi.

„Tu vrei să-ți facă sex oral?” am întrebat.

„Eu...” a zis ea, clipind din ochi.

„Adică...” a continuat.

„Nu e...” a întrebat ea într-un final „Murdar? Acolo jos? Părul? Mucusul...?”

Reacția mea instinctivă la o astfel de întrebare este „desigur că nu, e frumos acolo jos ! Felicitări că ai un partener care apreciază asta!” Și uneori funcționează. Adesea însă dau de un nod dur de convingeri, care trebuie descâlcite, înainte ca persoana să se poată simți bine.

Din fericire, știința îmi pune la dispoziție un cuțit, creat special să taie acest nod: teoria fundamentelor morale. Jonathan Haidt și echipa sa au constatat că există șase „fundamente morale” în creierul oamenilor și fiecare dintre ele, reprezintă o soluție, la o problemă cu care specia noastră s-a confruntat de-a lungul evoluției.¹⁵ Dintre cele șase, „sfințenia/degradarea” mi se pare cea mai relevantă, în privința sexului.

Fundamentul sfințeniei îl reprezintă evitarea contaminării, iar ea se hrănește din *dezgust*. Oamenii au trecut de la evitarea contaminanților fizici (suntem dezgustați din naștere de cadavre în putrefacție) la evitarea contaminanților *conceptuali* (ne pot dezgusta

chiar și cuvintele „cadavre în putrefacție“). Puteți să vă reprezentați sfințenia ca pe o axă verticală, în care comportamentele stigmatizante, tabu sunt „josnice“ și „murdare“, iar cele agreate de societate sunt „superioare,, și „pure“

Orice lucru asociat cu josnicul este considerat greșit.

în etica iudeo-creștină, corpurile sunt josnice, iar spiritul este înalt, instinctele animalice sunt josnice, iar rațiunea omenească este înaltă și, foarte frecvent, femeile sunt josnice, iar bărbații sunt superiori. Sexul ne atrage atenția la bază, la zona animalică și demnă de dispreț, provocând astfel reacția de dezgust.

Lucrurile nu stau astfel în toate culturile sau sistemele de convingeri; din contră.¹⁶ Chiar și tradițiile creștine, renumite pentru negativitatea lor față de sex, ar putea să-l perceapă ca fiind sacru, în anumite condiții „agreate“. O prietenă fundamentalistă, din facultate, m-a surprins după ce s-a căsătorit, cu entuziasmul de care dădea dovadă față de plăcere și explorare, de dragul soțului. A trebuit să învețe să se gândească altfel la corpul ei, în acest nou context, însă odată ce a făcut schimbarea, întreaga ei experiență a fost revoluționată.

în contextul potrivit, sexul și corpurile nu sunt „josnice“ sau „degradante“, ele pot fi glorioase, sfințite.

Mulți au fost crescuți în culturi care spun că corpurile noastre sexuale sunt dezgustătoare și degradante, la fel, și fluidele, sunetele și mirosurile pe care le emit corpurile, precum și o gamă largă de lucruri pe care le-am putea face cu propriul corp și cu al partenerului. „Evitați sexul! Sexul e dezgustător și periculos!“

Dacă un comportament sexual sau o parte a corpului, e considerată „josnică“, credeți că acest lucru activează pedala de accelerație?

Nu. Dezgustul apasă pe frâne.

Dezgustul este distinct, din punct de vedere fiziologic, de reacția de stres; el este mai degrabă asemănător cu „înghițul“ parasimpatic, decât cu reacția simpatică de „fugă sau luptă.“ Dezgustul apasă pe

frânele inelului suprem afectiv, vă încetinește pulsul, vă oprește digestia și vă încheștează gâtul. Nu contează dacă el e activat de putoarea unui scons sau de mirosul fetid al ipocriziei, de o baltă de sânge sau de un act de cruzime, mecanismul fiziologic este în linii mari același.¹⁷

Pe măsură ce Merritt se gândea mai mult la frânele ei și la lipsa de încredere în propriul corp, a ajuns la următoarea concluzie: „Vreau să învăț să am încredere în corpul meu.”

A început să înțeleagă asta stând împreună cu Carol, vorbind despre ce pot face, ca să o învețe pe fata lor adolescentă despre sex. Au făcut o listă de lucruri, prin care voiau să o facă pe fată să le creadă, să le trăiască, printre care se numără:

- *Să recunoască frumusețea corpului și a spiritului ei*
- *Să simtă că deține controlul față de cei care îi ating corpul:
și cum, și când*
- *Să știe cum să se protejeze de consecințe nedorite, cum ar fi bolile sau o sarcină*

Când Carol (care fusese feministă în anii '80) a întrebat „Și cum rămâne cu plăcerea? Mi-ar plăcea să știe să se satisfacă singură, să se bucure de corpul ei” Merritt a rămas pe gânduri. Nu că nu își dorea asta, doar că... nu... prea... putea...

În America, nu sunt mulți părinți care să poată sta de vorbă relaxați cu copiii lor despre plăcerea sexuală; sunt rari, dar nu înseamnă că nu există deloc. Povestea mea preferată cu un astfel de părinte provine de la un tip care mi-a povestit că prima dată când a ejaculat (frecându-se de saltea cu pel- visul) s-a dus la mama lui, speriat că a stricat ceva. „Mamă! Mamă! A ieșit ceva alb din penis în timp ce mă frecam!” Și

mama a fost uimitoare. I-a explicat cu calm ce s-a petrecut, că era normal și cum trebuie să se comporte în situații similare pe viitor.

Când le-am povestit lui Merritt și Carol, aceasta din urmă a izbucnit în râs și a spus: „Ce mamă adorabilă!”, dar Merritt s-a făcut palidă la față.

„Dacă aș fi fost băiețelul ăla” a zis, „aș fi dat foc la așternut, doar să nu-i spun mamei.”

Dacă vă aduceți aminte, Merritt nu a crescut într-un mediu pozitiv față de sex. În America, fiecare generație, dă peste cap rapid ideile vechi despre controlul social și sex. Ea e prima din familia ei, care a făcut o facultate și e abia a doua generație, care nu trăiește din agricultură. Odată cu revoluția economică și socială pe care o reprezintă, ea e și prima lesbiană - și probabil prima din familia ei, care se ceartă cu partenerul, despre cum să-și educe copilul, în ce privește plăcerea sexuală.

„Părinții mei m-au învățat multe lucruri valoroase despre devotament, loialitate și a fi o persoană amabilă și iubitoare”, a zis ea. „Ei mi-au spus și că dacă fac sex în afara căsătoriei o să ajung în iad și, chiar și acum, după aproape douăzeci de ani, de când mă duc cu Carol la masa de Crăciun, tot nu pot să o privească în ochi.”

„Se pare că nu au vrut să te învețe ce e aia rușinea, dar asta ai învățat” i-am zis.

„Și atunci când te-ai dat de gol”, a zis Carol, „ai fost atacată.”

„Așa că nu e de mirare că nu ai chef să ai încredere deplină în propriul corp”, am zis.

Merritt a închis ochii și a dat din cap. „N-aș vrea niciodată ca Julia să aibă senzația că e ceva în neregulă cu vreo parte a corpului ei. Nu sunt un model pentru ea.”

Așa că, desigur, a continuat să-și schimbe întreaga relație cu corpul și să aibă încredere în ea, să se relaxeze și să înoate în apa vieții. Vă voi spune cum a reușit, în capitolul 8.

Când cuiva îi displac lucrurile care vouă vă plac

Dezgustul poate funcționa ca o emoție socială. Cu alte cuvinte, aflăm ce aspecte ale lumii (inclusiv propriile corpuri) sunt dezgustătoare, interpretând reacțiile celor din jurul nostru. Spre exemplu, copiii evită o jucărie la care părinții lor se uită cu dezgust.¹⁸

În mod previzibil, senzația dezgustului depinde de context: suntem mai puțin dezgustați de lucrurile legate de sex, atunci când suntem excitați.¹⁹ Femeile au tendința de a fi mai sensibile decât bărbații, în ce privește dezgustul învățat, mai ales în domeniul sexului,²⁰ deși nu se știe încă, în mod exact, de ce.²¹

Putem vedea cum se poate desfășura procesul de învățarea a dezgustului, pas cu pas, dacă ne imaginăm un caz ipotetic, a două ge mene separate la naștere. Să le spunem Jessica și Theresa.

Imaginați-vă că atât Jessica și Theresa, la vârsta de cinci sau șase ani, au obiceiul să se masturbeze în cameră. (Dacă ideea unui copil care se masturbează vă provoacă o reacție de dezgust și de retragere, tocmai ați simțit ce urma să vă descriu!)

Deci, într-o zi, Jessica se masturbează în cameră, iar părintele intră și o surprinde cu mâna în pantaloni. Acesta are o reacție involuntară de dezgust și îi spune: „Oprește-te!”

În aceeași zi, într-o altă casă, Theresa se masturbează și ea, iar părintele intră și o vede cu mâna în pantaloni. Acel părinte spune cu calm: „Mergem la mătușa în câteva minute. Încalță-te!”

Creierul Jessicăi învață să asocieze rușinea și tulburarea (frânele), transmise de părintele ei, cu stimularea sexuală (acelerația) pe care o simțea în momentul în care a fost certată.

Creierul Theresei, însă, nu învață această asociere. Ea a fost întreruptă, dar nu și blamată - pedala de accelerație s-a dezactivat însă, fără apăsarea frânelor.

Acest incident ar putea să nu aibă un impact permanent. Dacă nu există și altele, asocierea din creierul Jessicai se va estompa.

Au trecut douăzeci de ani, iar experiențele de viață ale Jessicai și ale Theresei au întărit aceste tipare. Creierul Jessicai a învățat să asocieze stimularea sexuală cu stresul, rușinea, dezgustul și vina. Theresa a învățat să asocieze stimularea sexuală cu plăcerea, încrederea, bucuria și satisfacția.

Care dintre ele are o viață sexuală mai bună?

Jessica va avea sentimente contradictorii față de senzațiile sexuale: sunt plăcute, dar, în același timp, nu sunt. Ea nu va ști clar de ce se simte vinovată, rușinată, deprimată sau are chiar dureri atunci când e excitată sexual.

Dacă o fată are un sistem de frâne mai sensibil, un singur incident ar putea fi de ajuns, pentru a-i bloca procesul de excitație. Pentru multe femei, însă, e nevoie de o consolidare repetată a unui mesaj negativ, pentru a-l include în cadrul reacției sexuale, iar consolidarea repetată presupune o cultură ostilă sexului.

Cu alte cuvinte, se petrece tot timpul.

Adesea, dezgustul este întărit în moduri subtile, dar uneori ne putem aduce aminte un moment concret, în care mesajul ne este transmis explicit. Am vorbit cu o bunică - o bunică sexologă din sud, mai exact - care mi-a povestit un astfel de moment, din adolescența ei. Stătea pe veranda și se pipăia cu prietenul, dar când a intrat înăuntru, mama ei a privit-o cu o față plină de dezgust și i-a zis: „Ce-ai făcut acolo? Ai făcut sex/“

Această bunică, de vreo 60 de ani, mi-a spus: „Mi-a trebuit foarte mult timp să-mi dau seama de ce eram atât de neliniștită de ideea de a face sex cu soțul meu - la modul că mi-era *greață*, de frică ce

mi-era -, iar când mi-am dat în sfârșit seama am fost furioasă vreo 10 secunde, apoi mi-a părut atât de rău pentru mama mea.“

A continuat: „Acum, când mă ocup de educația sanitară la biserică, o spun cu voce tare: «îmi place sexul!» Vreau ca toți să știe că e în regulă!“

O iubesc pe femeia asta.

Regula de bază a sexologilor este: „Nu întinați lucrurile bune ale altora.“ Pentru că nu putem ști care sunt lucrurile bune ale altora, încercăm să nu privim nimic cu scârbă. Știm că dezgustul este o emoție socială și că studenții noștri au fost deja expuși la prea mulți oameni care comunică dezgustul, vizavi de sex.

Acesta este motivul pentru care educatorii sexuali și terapeuți, trec printr-un proces educativ de expuneri intensive, menit special să reducă la minimum reacțiile de prejudecată, rușine și dezgust, pentru a reacționa neutru la orice ne spun studenții sau pacienții. Această instruire, se petrece adesea sub forma unei reevaluări a atitudinilor sexuale, un curs pe mai multe zile, care conține exerciții de lămurire a valorilor, invitați, dar și (din ce am observat) materiale pornografice, care i-ar surprinde pe cei mai mulți oameni prin diversitate, intensitate și creativitate, urmate de reflectarea și de procesarea reacțiilor, față de acești stimuli.

Dacă nu deveniți sexolog, nu veți trece printr-un astfel de proces. Tot ce trebuie să faceți este să începeți să remarcați unde intervine reacția învățată de dezgust asupra propriei plăceri sexuale, să vă decideți dacă este ceva la care vă doriți să renunțați. Organele genitale proprii și cele ale partenerului, secrețiile genitale proprii și cele ale partenerului, pielea, transpirația și mirosurile corpului, toate sunt elemente sănătoase și frumoase - ca să nu mai zic *normale* - ale experienței sexuale omenești. E la latitudinea voastră dacă vă dezgustă sau nu.

Studiile ne arată că dezgustul, ca reacție învățată la sex, perturbă funcționarea sexuală a femeilor și este asociat în special cu tulburările de durere sexuală.²²

Voi descrie în secțiunea următoare, trei strategii, pentru a putea alege voi înșivă ce anume vă dezgustă și ce nu; ele sunt aceleași strategii pe care le folosiți, în ce privește autocritica. Primul pas este să începeți să observați, atunci când simțiți o retragere involuntară în fața anumitor noțiuni legate de sex, și să încercați să acceptați și varianta că, vederea, mirosurile, sunetele și umezeala organismului sexual propriu, sunt componente fantastice, frumoase, ale firii omenești.

Cum ar fi dacă *ar fi*, de fapt, frumoase și fantastice? Cum ar fi dacă corpul vostru merită apreciat?

(P.S. Chiar merită.)

Să trecem la considerente de ordin practic. O cultură încărcată de negativitate față de sex ne-a învățat să ne criticăm și să judecăm corpurile și sexualitatea, se amestecă în bunăstarea noastră sexuală. Cum creăm, așadar, o bulă de pozitivitate sexuală pentru noi înșine, în care să putem explora și sărbători, și exploata la maximum propriul potențial sexual? Cum profităm de lucrurile bune, într-o lume care încearcă să ne convingă că suntem scârboase? Am găsit dovezi convingătoare, cum că următoarele trei strategii pot genera cu adevărat o schimbare pozitivă.

Din ce în ce mai bine... cu ajutorul științei! partea 1: autocompasiunea

Uneori, ne agățăm de autocritici. Ne spunem: „Dacă nu m-aș mai critica, aș deveni leneșă și m-aș culca pe o ureche, apoi nu m-aș mai schimba niciodată!”

Și apoi ne agățăm și mai strâns de propriile evaluări, la urma urmei, acestea sunt probleme de *moralitate*, care ne spun dacă suntem oameni buni, de treabă, demni sau răi, dezgustători, de nimic. Ne spunem: „Ca să mă accept așa cum sunt, înseamnă să accept că sunt

o persoană viciată, rea, bolnavă, să renunț la orice speranță, că într-o bună zi aş putea deveni mai bună, că aş putea, într-o bună zi, să merit să fiu iubită.“

Amintiți-vă că modul a vă critica reprezintă echivalentul inelului suprem afectiv, de a vă considera propriul leu, de a vă percepe ca pe o amenințare de care trebuie să scăpați (ceea ce este imposibil), pe care trebuie să o cuceriti (ceea ce ar presupune o autodistrugere) sau pe care trebuie să o evitați prin amortire (ceea ce e cel puțin contra- productiv).

De aceea, avem nevoie de autocompasiune.

Autocompasiunea este opusul autocriticii și autojudecării. În cartea *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*, cercetătoarea și educatoarea Kristin Neff descrie cele trei elemente esențiale ale autocompasiunii:

- *Blândețea față de sine* reprezintă capacitatea noastră de a ne purta cu blândețe și cu afecțiune față de noi înșine. În scala autocompasiunii (SAC), un instrument folosit pentru a evalua autocompasiunea, blândețea față de sine este descrisă prin itemi, precum: „Atunci când trec prin momente foarte grele, mă port cu mine cu grija și tandrețea de care am nevoie.“ Pe de altă parte, *autojudecata* se evaluează prin: „Sunt intolerant și nerăbdător față de aspectele personalității mele care nu îmi plac.“
- *Umanitatea comună* reprezintă acea stare când consideri suferința drept un liant, și nu un element de separare. Ea se evaluează în cadrul SAC, prin itemi, ca „atunci când mă simt incomod, încerc să-mi aduc aminte că majoritatea oamenilor trec prin așa ceva.“ Opusul ei, *izolarea*, se evaluează prin „atunci când dau greș la ceva care contează pentru mine, am tendința să mă simt singur în eșecul meu.“

- *Mindfulness* reprezintă a nu judeca ce se întâmplă în momentul prezent. Am vorbit despre mindfulness în capitolul

4 și voi vorbi din nou despre ea, în capitolul 9. Mindfulness este o tehnică importantă. Pe scala SAC, este evaluată prin itemi, ca „atunci când se întâmplă ceva dureros, încerc să adopt o perspectivă echilibrată asupra situației.” Opusul este *supraidentificarea* propriilor eșecuri și suferințe, agățarea de durere și incapacitatea de a o lăsa în urmă. Ea se evaluează prin itemi, ca „atunci când sunt deprimată, am tendința de a mă fixa obsesiv asupra lucrurilor care nu merg.”

Autojudecata, izolarea și supraidentificarea vă transformă în propriul leu, devenind o amenințare pentru propria persoană - „Sunt în pericol.” Sunt senzații normale, le trăim cu toții. Autocompasiunea nu înseamnă să nu le simțim niciodată, ci să ne purtăm cu blândețe față de noi, atunci când le simțim.

Îmi place să mă gândesc că leul autocriticii corpului e o pisicuță drăgălașă care a fost maltratată și are nevoie de afecțiune și tandrețe. Așa, pot să-mi iert cultura, pentru că m-a învățat asemenea rahaturi. O cunoscută preferă să și-l reprezinte ca pe un dușman pe care-l bate cu bestialitate. Pentru ea, calea spre iertarea culturii (și a propriei persoane, pentru că a crezut în cultura ei) trece prin senzația de a-și cuceri dușmanul. Contează mai mult ce funcționează pentru fiecare!

Amândouă închidem reacția la stres, cu activitate fizică, afecțiune, o repriză bună de plâns, autoîngrijire sau orice altă strategie, care se confruntă direct cu stresul, așa cum am vorbit în capitolul 4. Ne lăsăm corpurile să știe că am reușit să scăpăm de leu: „Sunt în siguranță. Sunt întreagă. Sunt acasă.”

Autocompasiunea *nu* e, în niciun caz, același lucru cu respectul de sine. Respectul de sine se referă la evaluarea sinelui, valoarea per

cepută ca ființă omenească, iar ea depinde adesea de senzația de reușită, în comparație cu ceilalți. Autocompasiunea este însă necondiționată, nu ține de nicio evaluare. Putem avea auto-compasiune, atunci când ne descurcăm bine și când ne chinuim, pentru că viața s-a purtat aspru cu noi sau pentru că am (acut o greșeală).²³

Autocompasiunea nu e totuna nici cu complacerea. Complacerea e un obicei menit să amortească o durere, în loc să vă permită să închideți ciclul. Momentele de sexualitate compulsivă ale Oliviei reprezintă un exemplu extrem, însă pentru majoritatea, complacerea se manifestă sub forma unor reprize prelungite de seriale sau de mâncat găleți cu înghețată, pentru că „merit“, în loc să ne simțim Senzația. Complacerea este o formă de înghețare, de sedare a leului, în loc să-l cucerim sau să scăpăm de el.

Durerea afectivă e obositoare și trebuie să luăm uneori o pauză de la durere, să o amoțim un pic. Rețineți ce se petrece, atunci când leul sedat iese de sub anestezie. Ciclul trebuie să se închidă, el *vrea* să se închidă. Autocompasiunea înseamnă să ai răbdare cu tine în timpul acestui proces, să ai răbdare cu tine atunci când ai nevoie să iei o pauză.

Iată un exercițiu, care să vă ajute să vă măriți autocompasiunea:²⁴

1. Descrieți o situație care vă face să vă desconsiderați; poate fi orice: de la un aspect al funcționării sexuale la relația amoroasă (sau lipsa acesteia), la locul de muncă, corp, sau orice altceva. Includeți gândurile autocritice cu care vă confrunțați.
2. Scrieți apoi, în susul paginii, numele unui prieten bun și imaginați-vă că acea persoană descrie această problemă. Imaginați-vă că vă cere ajutorul și scrieți ce i-ați spune. Imaginați-vă că sunteți într-o stare bună de spirit, calmă,

empatică și spuneți-i toate lucrurile pe care trebuie să le audă.

3. Recitiți acum ce ați scris. E pentru voi.

Varianta abreviată a acestui exercițiu este: nu vă spuneți niciodată ceva, pe care nu l-ați spune fiicei sau celei mai bune prietene.

Olivia mi-a povestit cum a reușit să nu mai apese pe accelerație când se stresează. Intr-o seară, în timpul sesiunii de examene, Olivia a încercat să facă sex la culcare.

în mod previzibil, Patrick era prea obosit și a refuzat.

în urma refuzului lui blând, Olivia s-a umplut de îndoieli, ca un râu cu apele umflate. Cum ar fi dacă libidoul ei ridicat nu ar fi mișto, sexy, distractiv sau de bun augur? Cum ar fi dacă ea nu ar face de fapt decât să încerce cu disperare - penibil - să obțină atenția, în singurul mod în care poate? Cum ar fi dacă încearcă de fapt să-i controleze pe ceilalți cu sexualitatea? Cum ar fi dacă... inima îi bătea cu putere și simțea că nu poate să respire.

Pe întuneric, a întins mâna după partenerul ei. „Patrick?”

„Da.”

„Am o criză.”

„E sesiunea de examene. Se mai întâmplă. Respiră adânc.”

„Nu, am o criză legată de sex.”

„Iubito, sunt foarte obosit...”

„Nu, știu, nu ziceam asta!”: A explicat apoi, fără oprire, despre torentul de autoîndoială, adăugând și faptul că și-a adus aminte că teoria ei despre testosteron și organele ei genitale era greșită. „Cum ar fi dacă toate lucrurile pe care mi

le-am spus despre sexualitatea mea ar fi doar o invenție menită să ascundă adevărul, faptul că sunt o brută, care se folosește de sexualitate pentru a te manipula? Dacă sunt scăpată de sub control și sunt un pericol, gen, pentru mine și pentru ceilalți ?“

Patrick a aprins lumina și s-a uitat la ea. „Dau, chiar nu știam cât de profund ai fost spălată pe creier. E ca și cum partea anxioasă din creierul tău crede toate poveștile astea, că femeile care vor să facă sex sunt rele, iar când te stresezi, toate mizeriile astea ies la suprafață cu stresul, deși varianta calmă a creierului tău știe cât de minunată ești. Respiră în continuare, dragă, îți ții respirația!“

Și asta a fost tot.

Când era fericită și relaxată, avea anumite păreri despre ea: avea încredere și compasiune față de sine. Când era copleșită, avea cu totul alte păreri despre sine: se critica și chiar se abuza.

Părerile negative pe care le avea atunci când era stresată, nu făceau decât să adauge încă un nivel de stres, să escaladeze situația, făcând-o să se simtă și mai critică, acti- vându-i apoi strategiile de supraviețuire cel mai puțin adaptate. Era ca și cum ai încerca să stingi un foc turnând benzină.

Soluția?

Nu mai puneți gaz pe foc. Observați când se întâmplă asta și faceți altceva. Lăsați focul să se stingă singur.

Ea își dăduse deja seama, că sportul o ajuta să închidă ciclul, mergând la relanti către finalul ciclului biologic de stres, fără să apese pe frâne sau pe accelerație. În capitolul următor, ea va învăța cum să facă același lucru și cu sexul.

Din ce în ce mai bine... cu ajutorul științei! partea a 2-a: disonanța cognitivă

V-am recomandat în capitolul 1 să vă uitați bine la organele genitale și să observați ce vă place. Ei, bine, acum vă recomand să vă dați jos toate hainele - cele pe care le puteți da jos - și să vă uitați la întregul corp, în oglindă. Faceți o listă cu tot ce vedeți... și vă place.²⁵

Desigur că primul lucru care se va petrece, e că, creierul vostru se va umple cu toate criticile și dezgustul pe care le-ați acumulat de-a lungul anilor. Aduceți-vă aminte că în ziua în care v-ați născut, corpul era un motiv de sărbătoare, de iubire necondiționată, și e la fel de adevărat și acum, pe cât era atunci. Renunțați la aceste gânduri autocritice, renunțați la judecăți și observați doar lucrurile care vă plac.

Faceți asta în mod repetat, în fiecare zi, dacă puteți. La început, vă va fi greu, vor apărea multe emoții complicate, contrastante. Se va face zgomot în capul vostru. Chiar și acum, în timp ce vă gândiți, ați putea auzi în cap „Dar Emily“ în timp ce vă gândiți. E OK. După cum voi explica în capitolul 9, procesul de renunțare la aceste vechi idei despre corpul vostru implică o etapă inevitabilă, de tristețe. Vă va dura, așa cum vă dor mâinile când veniți de afară, de la rece, dar pe măsură ce vă încălziți începeți să vă simțiți grozav. Christopher Germer a denumit această senzație „alimentare“, referindu-se la explozia care se produce, atunci când suflați aer proaspăt într-un foc lipsit de oxigen.²⁶ Trebuie să permiteți durerii să treacă prin proces, să-și încheie ciclul.

Faceți un exercițiu din a ignora gândurile autocritice și judecățile, concentrați-vă asupra gândurilor autoapreciative. Treptat, va deveni mai ușor să vă sărbătoriți corpul așa cum merită, să-l tratați cu respectul și afecțiunea pe care le merită, să tratați sexul cu încredere și cu bucurie. Și asta e ideea!

Din ce în ce mai bine... cu ajutorul științei! partea a 3-a: alimentația mediatizată

Expunerea la mesaje media care întăresc autocritica corporală sporesc nemulțumirea față de corp, dispoziția proastă, respectul de sine scăzut și chiar tulburările de alimentație.²⁷ Un studiu multianual al mesajelor media din Occident - în special din televiziune - ilustrează impactul asupra tinerelor din Fiji.²⁸ Într-o cultură care prezenta o „preferință evidentă pentru forme robuste”,²⁹ după trei ani de expunere la seriale americane din anii '90 (cum ar fi *Melrose Place* sau *Beverly Hills 90210*)> rata tulburărilor alimentare la adolescente a crescut de la 13 la 20%, iar 74% din fete spuneau că „se simt prea mari sau prea grase”, în contrast cu cultura de dinainte de apariția televiziunii. Și nu a fost un eveniment izolat: după zece ani, rata tulburărilor alimentare se situa în jur de 25-30%.³⁰

Dacă ar exista o mâncare care să vă îmbolnăvească în mod constant, ați înceta să o mai mâncați. Așa că dacă există mesaje care vr fac să vă criticați mai mult nu le mai urmăriți.

în timp ce vă uitați la un film, la televizor, urmăriți pornografie sau citiți reviste, întrebați-vă: „După ce termin să mă uit, mă voi simți mai bine în privința corpului meu *așa cum este acum* sau mai rău?” Dacă răspunsul este „mai bine!” atunci continuați! Măriți expunerea la mesajele care vă ajută să vă bucurați de corpul vostru!

Dacă răspunsul este „mai rău”, opriți-vă. Nu trebuie să vă supărați și să scrieți o scrisoare la redacție (deși dacă asta doriți, dați-i drumul!), fiți doar atenți la felul în care vă fac să vă simțiți revistele, emisiunile tv și videoclipurile, nu mai cumpărați nimic care să vă facă să vă simțiți rău. Nu trebuie să aveți antrenament în critica media și felul în care sunteți manipulate cu modificarea digitală a imaginilor, pentru a ști dacă ceva vă face să vă simțiți mai bine sau mai rău.

Dacă vă face să vă simțiți mai rău, dovezile sugerează că asta vă afectează bunăstarea sexuală- chiar dacă ați fost învățate să credeți că

dacă vă simțiți mai rău în ceea ce privește propriul corp sunteți „motivate“ să vă „îmbunătățiți“ corpul. Asta e o capcană psihologică, în care nu trebuie să mai picați niciodată. Nu mai udați buruienile.

Limitând expunerea la mesajele care vă fac să vă simțiți mai rău, nu doar că vă veți îmbunătăți viața sexuală, ci veți vota și cu ochii, cu urechile și cu banii. Vă veți alătura unui public care va fi atent doar la lucrurile care le fac pe femei să se simtă bine în propria piele. Nu ar fi uimitor să trăim într-o lume în care artiștii și media ar concura, pentru a putea să facă un mare număr de femei să se simtă bine, în propria piele, *chiar acum*⁷. În numele femeilor de pretutindeni, vă mulțumesc pentru orice contribuție la acest deziderat!

Fiți ca voi

Am început capitolul cu trei mesaje culturale, la care ani fost cu toții expuși într-un fel sau altul, pe parcursul vieții: mesajul moral, mesajul medical și mesajul media. Toate cele trei mesaje sunt amestecate în psihicul nostru individual; nimeni nu trăiește doar cu un singur mesaj, nimeni nu crede în întregime în vreunul dintre aceste mesaje. Ele se suprapun în cultura noastră, fiecare dintre ele absor- bindu-le parțial pe celelalte. Contradițiile inerente celor trei constituie o sursă de confuzie pentru femei, în ce privește sexul.³¹ Religia vă spune un lucru, media, un altul și doctorul pare, și el, să aibă o cu totul altă atitudine.

Pe cine ar trebui să credeți? În ce mesaje puteți avea încredere, pentru a vă spori propria bunăstare sexuală?

Răspunsul este: voi înșivă.

Ascultați-vă vocea interioară, cea care aude toate aceste mesaje și, undeva în interior, va suna alarma, atunci când detectează rahaturi. Suntem cu toții diferiți, așa că adevărul sau aberațiile vor diferi de la un om la altul. Singurul răspuns posibil este: alegeți ce vi se pare potrivit și ignorați ce nu vi se pare potrivit.

Alegerea informațiilor convenabile e de condamnat în știința sau morală. Sistemele științifice și morale, deși diferă între ele în aproape toate modurile posibile, au în comun calitatea de a dezvolta structuri coerente de semnificație, prin care o idee depinde de celelalte, așa cum zalele unei armuri conferă coerență întregii costumații. Atunci când lucrați într-un context științific sau moral, o idee trebuie să-și ocupe locul pentru care a fost menită.

Mulți încercăm însă să ne trăim viața cât mai bine cu putință. Atunci când vine vorba de investigarea și înțelegerea sexualității proprii, avem dreptul să alegem, după cum ne convine. Punctele de vedere morale ar putea fi sincere, mesajele din media ar putea fi stimulante, doctorii par experți, dar nu trebuie să credeți în niciun sistem, pentru a putea să vă creați o poveste coerentă a propriului sine sexual. Nu trebuie să credeți că sunteți bolnave, pentru a vă dori să luați o pastilă și să vă doriți să faceți sex, din senin. Și nu trebuie să credeți că, cheia pentru a face un sex grozav, este lubrifiantul aromat, un vibrator gigantic și capacitatea de a face felații până în gât Pentru a dori să explorați, să încercați noi jucării, noi trucuri și no parteneri.

Și, deși mi-aș dori să puteți găsi semnificația în fiecare pagină, în fiecare paragraf al cărții, puteți alege și de aici, ceea ce vă convine. Suntem cu toții diferiți, așa că pentru voi, cu siguranță, nu va fi la fel de relevant, ceea ce e pentru mine sau pentru sutele de femei pe care le-am instruit. Alegeți ce vi se pare relevant. Ignorați ce nu e relevant; poate că e pentru altcineva care are nevoie de acea informație.

Tratați mesajele culturale despre sex și despre corpul vostru ca pe un bufet suedez. Luați doar ce vă atrage, ignorați restul. Vom avea fiecare o altă selecție de mâncare în farfurii, dar așa funcționează.

E greșit doar când încercați să aplicați combinația pe care ați ales-o pentru voi, sexualității altcuiva.

„Nu ar trebui să mănânce sfeclă; sfecla e scârboasă.“

Pentru voi, poate e scârboasă, dar altora le place sfecla. Unii oameni mănâncă sfeclă. Nu puteți ști niciodată, poate că într-o bună zi o să încercați și voi sfeclă și o să vi se pară bună. Sau nu, și asta e în regulă. Fiți voi înșivă!

„N-ar trebui să-și pună atâta pâine și mâncare prăjită; o să facă infarct!“

Poate că da, poate că nu, oricum, e inima ei și alegerea ei. Fiți voi înșivă. Absorbiți ce vi se pare bun și renunțați la ce vi se pare greșit. Lăsați-i și pe ceilalți să fie ei înșiși, să absoarbă ce e potrivit pentru ei și să renunțe la ce e greșit.

Povestea lui Laurie și a lui Johnny despre „Ești frumoasă” sună ca o poveste despre imagine corporală sau dezgust, dar e de fapt despre iubire. Laurie nu era rușinată de schimbările din corpul ei. Absorbise convingerile culturale legate de aceste schimbări, la nivel individual. Și fiindcă credea că corpul ei dovedește că e un om inferior, s-a ascuns în spatele unui zid afectiv, pentru ca nimeni să nu vadă părțile de care-i era rușine. Acest zid stătea între ea și iubirea după care tânjea.

Ne construim ziduri din multe motive. Pentru a proteja părțile noastre vulnerabile, pentru a ascunde lucrurile pe care nu vrem ca alții să le vadă, pentru a exclude oamenii, pentru a ne simți ca acasă.

Un zid e un zid, e o barieră care nu distinge între stimuli. Dacă vreți să vă ascundeți în spatele unui zid pentru a vă proteja de frica de respingere, atunci veți bloca și bucuria. Dacă nu-i lăsați pe alții să vadă părțile pe care vreți să le ascundeți, atunci nu vor vedea nici părțile pe care vreți să le cunoască.

Când Laurie a dat jos zidul, iubirea a copleșit-o.

Nicio fată nu se naște urându-și corpul sau simțindu-se rușinată de propria sexualitate. Lucrurile astea se învață. Nicio fată nu se naște

îngrijorată că va fi judecată de prieteni, dacă aceștia află ce preferințe sexuale are. Și asta se învață. Trebuie să învățați și că e bine să fiți iubite, să fiți voi înșivă, să faceți sex cu alții sau chiar să fiți singure.

Unele femei învață aceste lucruri din familia din care provin. Chiar dacă ați învățat lucruri distructive, puteți învăța acum lucruri diferite. Indiferent ce plante v-au fost puse în grădină, indiferent cum ați avut grijă de ele, voi sunteți grădinarii. Nu ați ales terenul - SIS, SES și corpul vostru - și nu ați putut să alegeți familia sau cultura din care proveniți, dar restul vă aparține. Voi decideți ce plante rămân și ce plante trebuie să dispară, ce plante primesc atenție și iubire și ce plante sunt ignorate sau plivite. E alegerea voastră!

În cea de-a doua parte a cărții, am descris felul în care contextul - împrejurările exterioare și starea interioară - vă influențează bunăstarea sexuală. Am discutat despre stres, iubire, imagine corporală și dezgust sexual, am descris câteva strategii bazate pe dovezi, pentru a gestiona aceste aspecte, de o manieră care să vă mărească potențialul sexual.

În următoarea parte a cărții, ne vom concentra pe demistificarea unor mituri străvechi și nocive, despre cum funcționează sexul. Aceste mituri fac parte din contextul în care funcționează bunăstarea sexuală a femeilor. Prin combaterea lor, urmăresc să vă redau puterea asupra contextului, și capacitatea de a vă accepta sexualitatea așa cum este ea, perfectă și întreagă, chiar acum. Și chiar dacă nu credeți încă, așa stau lucrurile.

pl; nc

- Am crescut cu toții în prezența unor mesaje contradictorii despre sex și, ca urmare, mulți avem reacții ambivalente față de sex. E normal. Cu cât sunteți mai conștienți de aceste mesaje contradictorii, cu atât puteți mai ușor să alegeți, dacă să le credeți sau nu.

- Uneori, oamenii se fereșc să renunțe la autocritică - „Sunt de rahat!“ - pentru că au senzația că astfel ar renunța la speranța de a deveni un om mai bun, dar lucrurile funcționează complet pe dos. În momentul în care nu vă mai acuzați, începeți să vă vindecați, apoi începe o creștere nemaivăzută.
- Pe bune: sănătatea voastră nu are legătură cu greutatea. Puteți fi sănătoase - *și frumoase* - indiferent de greutate. Dacă vă bucurați de corpul pe care îl aveți acum și vă purtați cu blândețe și compasiune cu voi, viața voastră sexuală se va îmbunătăți.
- Dezgustul sexual activează frânele. Orice dezgust sexual este învățat, nu înăscut, vă puteți dezvăța de el. Încercați să observați reacțiile de „scârbă“ și întrebați-vă dacă aceste reacții vă îmbunătățesc, sau vă înrăutățesc viața. Încercați să scăpați de reacțiile de scârbă care vă afectează plăcerea sexuală (vedeți capitolul 9, unde se regăsesc metode de a scăpa de ele).

Partea a 3-a

Sexul în acțiune

Excitația:

LUBRIFIEREA NUE CAUZA

Când ești sexolog, mai primești și telefoane, precum cel de mai jos.

„Hei, sunt Camilla. Pot să-ți pun o întrebare legată de sex?”

„Sigur.”

„Nu te dezgust?”

„Sigur că nu.”

„OK, deci mă prostateam cu Henry, și am zis «Sunt gata, te vreau»”, și a zis «Nu, nu ești udă, nu ai chef cu adevărat». Și i-am zis «Nu, chiar sunt gata!». Și nu m-a crezut, pentru că nu eram udă. Ce să fac... merg la un doctor? E o problemă hormonală? Ce nu e în regulă?”

„Dacă te doare, ar trebui să mergi la doctor; altminteri, probabil că n-ai nimic. Uneori, corpul nu reacționează la stimularea genitală, într-un mod care să se potrivească cu experiența mentală. Spune-i să fie atent la ce-i spui, nu la secrețiile tale, dar cumpără-ți și niște lubrifianți.”

„Asta e tot? Reacția genitală nu se potrivește cu experiența, deci du-te și ia lubrifianți?”

„Da. Se cheamă neconcordanță.“

„Dar nu asta...e vreo descoperire științifică nouă, cumva?“

„E destul de nouă. Studiile cele mai vechi pe care le-am citit, care măsoară neconcordanța stimulării sexuale, au vreo 30 de ani, deși...“

„Treizeci de ani? De ce nu mi-a spus nimeni nimic până acum?“

Acest capitol oferă răspunsul la această întrebare, dar și la multe altele.

Ideea că reacția genitală nu se potrivește neapărat cu felul în care o persoană trăiește starea de stimulare e contrară „poveștii-standard“ despre sex. În mai toate filmele pornografice, în romanele erotice și chiar în manualele de educație sexuală, reacția genitală și stimularea sexuală sunt unul și același lucru.

Am crezut și eu mult timp că povestea standard e adevărată. Sigur că asta am crezut, am crezut ce mi s-a spus. Cu toții am (acut asta. Așa că nu am știut ce să cred, atunci când, în facultate, în anii '90, o prietenă mi-a povestit de primele ei experiențe cu dominarea, într-o relație sexuală.

„L-am lăsat să-mi lege încheieturile deasupra capului, în timp ce stăteam în picioare, călare pe o bară care îmi apăsa vulva, știi, ca pe o mătură. După care a plecat! A plecat, și a fost complet plictisitor, iar când s-a întors, i-am zis: «Știi, nu e genul meu.» S-a uitat la bară, apoi s-a uitat la mine și a zis «Atunci de ce ești udă?» Și eram atât de confuză, pentru că nu-mi plăcea deloc, dar corpul meu reacționa.“

Ca orice cititoare de cărți erotice, eram convinsă că umedă este egal stimulată. Că vrea. Că e „gata“ de sex. Ce putea să însemne faptul

că organele prietenei mele reacționau, deși ea nu se simțea excitată sau cu dorință sexuală?

Ce se petrecea?

E vorba de neconcordanță.

În acest capitol, voi vorbi despre studiile despre neconcordanță, răspunzând întrebărilor de genul: Cui i se întâmplă neconcordanță? (Tuturor, de fapt.) Cum știți că partenerul vostru se excită, dacă nu vă puteți lua după organele genitale? (Fiți mai atente!) Și cum vă puteți ajuta partenerul să vă înțeleagă mai bine neconcordanță? Voi vorbi și despre trei mituri false, dar înșelătoare, despre neconcordanță. Aceste mituri nu sunt doar false, ci și *periculos* de false.

Vreau ca toți cei care citesc acest capitol să spună întregii lumi despre neconcordanță: că e normală, că toată lumea trece prin așa ceva, că trebuie să fiți atente la *cuvintele* partenerului, și nu la organele lui genitale.

Măsurarea și definirea neconcordanței > *

Intrați din nou în rolul sexologului și imaginați-vă că faceți următorul experiment:¹

Un tip intră în laborator. Îl conduceți către o cameră liniștită, îl așezați într-un scaun confortabil și-l lăsați singur în fața unui televizor. El își pune un „inel de presiune“ (e chiar ceea ce pare a fi) pe penis, își pune o tavă în poală și pune mâna pe un cadran, pe care-l poate ajusta în sus sau în jos, pentru a indica nivelul de excitare („sunt un pic excitat“, „sunt foarte excitat“ etc.) După aceea, începe să urmărească diferite materiale pornografice. Unele sunt romantice, altele violente, în unele apar doi bărbați, în altele, două femei, iar în altele, un bărbat și o femeie. El folosește cadranul pentru a indica nivelul de excitare, iar aparatul montat pe penis îi măsoară amplitudinea erecției. După aceea, analizați datele, pentru a vedea în ce măsură nivelul perceput al excitației - „excitația subiectivă“-se potrivește cu erecția („reacția genitală“).

Rezultatul: reacția genitală și excitația subiectivă se suprapun în aproximativ 50% din cazuri. Nu e o corelație perfectă, însă, în știință, un astfel de raport este considerat puternic, cu relevanță statistică.

În mare măsură, atât penisul, cât și subiectul cercetării vor reacționa cel mai mult la pornografia care se potrivește cu orientarea sa sexuală: un bărbat homosexual va reacționa genital la secvențele cu doi bărbați și va raporta nivelul cel mai mare de excitație, în urma acestora; organele genitale ale unui bărbat heterosexual vor reacționa cel mai mult la pornografia cu un bărbat și o femeie sau între două femei, iar acesta va raporta nivelul cel mai ridicat de excitație în urma vizionării etc.

Să repetăm apoi experimentul cu o femeie. Să o punem în aceeași cameră liniștită, într-un scaun confortabil, să o lăsăm să-și introducă un instrument, care măsoară fluxul sangvin la nivelul organelor genitale, apoi să-i dăm tava, cadranul și diferitele secvențe pornografice.

Rezultatul: există o suprapunere de aproximativ 10% între reacția genitală și percepția excitației.

10%.

Se pare că nu există un raport de corelație între nivelul perceput al excitației și reacția organelor genitale; nivelul este insignifiant, din punct de vedere statistic. Reacția ei genitală e aproximativ aceeași, indiferent de conținutul materialelor pornografice, iar reacția genitală ar putea să se potrivească cu orientarea ei sexuală... sau ar putea să nu se potrivească.²

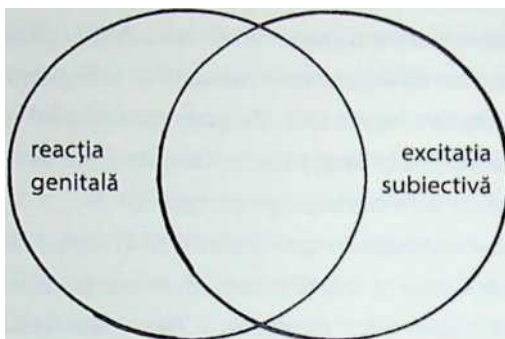
Fenomenul poartă numele de „neconcordanța excitației” și este cât se poate de real.³

Studiile s-au bucurat de numeroase ecouri în media. De pildă, studiul de neconcordanță efectuat de Meredith Chivers a fost descris în *New York Times*, dar și în multe cărți populare apărute recent.⁴ Studiul lui Chivers se bazează, printre altele, pe studiul lui Ellen Laan,

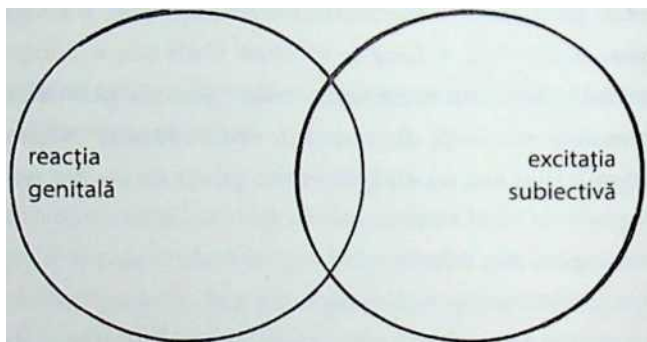
care a apărut de asemenea în *New York Times* cu un deceniu în urmă.⁵ Chivers a reprodus concluzia lui Laan, conform căreia neconcordanța excitației la femei este mai mare decât la bărbați, adăugând materialelor pornografice, fără conotație sexuală și înregistrări cu primat care fac sex, bonobo, mai exact. Se pare că organele genitale ale femeilor reacționează și la imaginile cu bonobo care fac sex, deși nu în aceeași măsură ca la materialele pornografice.

Relatările din media nu au transmis însă faptul că reacția organelor genitale feminine e foarte sensibilă, în comparație cu alte reacții fiziologice automate. Spre exemplu, reflexul tendonului lui Ahile, pulsul și conductanța pielii (transpirația) cresc concomitent, după ce urmăriți o scenă de groază din filmul *Cujo*, dar și după ce urmăriți un film porno. Organele voastre genitale nu sunt interesate de *Cujo*.⁶ De fapt, organele genitale feminine nu reacționează nici la aceste clipuri: valuri pe o plajă, o scenă din filmul *Stepmom*, o telegramă lacrimogenă din filmul *A League of Their Own* sau o perspectivă la persoana întâi dintr-un monlogue-russe. Reacția genitală este specifică stimulilor *relevanți*, din punct de vedere sexual, indiferent dacă acești stimuli sunt sau nu *atrăgători* din punct de vedere sexual.

Concordanța excitației la bărbați



Concordanța excitației la femei



Există o suprapunere de aproximativ 50% între stimulii la care reacționează organele genitale masculine, considerați a fi „relevanți din punct de vedere sexual“, și cei la care reacționează creierul bărbatului, ca fiind „atrăgători din punct de vedere sexual.“ Și există o suprapunere de aproximativ 10% între stimulii la care reacționează organele genitale feminine, ca fiind „relevanți din punct de vedere sexual“, și cei la care reacționează creierul femeii, ca fiind „atrăgători

din punct de vedere sexual. Reacția organelor masculine e destul de concretă, și la fel sunt și creierii lor. Organele genitale feminine reacționează general, în timp ce creierii lor sunt mai sensibili la context. De remarcat că un stimul poate fi „relevant“, fără să fie atrăgător.

Organele *genitale* vă spun „E *relevant* din punct de vedere sexual.“

Persoana vă spune „Mă excită“ sau „îmi place“, sau „Mai vreau, te rog.“

Pentru femei, există o suprapunere de aproximativ 10% între „relevant din punct de vedere sexual“ și „atrăgător din punct de vedere sexual.“ Pentru bărbați, suprapunerea e de aproximativ 50%.

Ceea ce ne arată neconcordanța este diferența dintre *așteptare* și *bucurie*, din capitolul 3. Reacția genitală reprezintă un răspuns automat, învățat, la un stimul relevant sexual. Căinii lui Pavlov salivau când suna un clopoțel, nu pentru că ar fi vrut să mănânce clopoțelul, ci pentru că sistemul lor de *așteptări* a creat o conexiune între clopoțel și mâncare. În mod asemănător, inelul suprem afectiv a învățat ce e relevant din punct de vedere sexual (mai țineți minte copiii Frankie și Frannie, din capitolul 2, și șobolanii în hamuri?), iar sistemul de *așteptare* activează reacțiile psihologice la stimulii pe care i-a învățat ca fiind relevanți din punct de vedere sexual.

Un stimul poate fi relevant din punct de vedere sexual și, cu toate acestea, să fie neatrăgător din punct de vedere sexual, așa cum a trăit prietena mea de la începutul capitolului. Amintiți-vă și de cititoarea de pe blog din capitolul 2, care mi-a scris într-un email despre senzația de activare „simultană a frânei și accelerației“, pe care a avut-o când citea *Cinzeci de umbre ale lui Grey*. Organele ei genitale au reacționat, dar ea nu s-a simțit „excitată“; în carte sunt scene explicite de sex, deci este *relevantă* din punct de vedere sexual, dar cartea i-a activat și frânele, pentru că ei nu-i plăceau personajele sau povestea, de asta, cartea era *neatrăgătoare* din punct de vedere sexual.

Ce se petrece atunci când un bărbat ia medicamente pentru tratarea disfuncției erectile?

Fluxul sangvin către organele genitale crește în timpul stimulării sexuale.

Ce se întâmplă când o femeie ia medicamente pentru disfuncție erectilă?

Același lucru.

Și ce se petrece când creșteți fluxul sangvin către organele genitale ale unei femei?

Nu prea multe. Din cauza neconcordanței.

Olivia și Patrick au încercat. Au luat împreună o pastilă, pentru a încerca să alterneze dinamica de urmărire- dar și, din cauză că, de ce nu? (NB: „De ce nu?“ include și lipsa unui beneficiu medical și un risc medical necunoscut. Administrarea neautorizată a unor medicamente vândute cu prescripție medicală, în absența supravegherii unui medic, produce întotdeauna un risc. Să fim serioși însă. Oamenii fac asta).

Buzele Oliviei - mă refer la gură - s-au înroșit, așa că părea că poartă ruj. în afară de asta, nu a remarcat niciun efect special. Olivia a trăit și ea odată o experiență comună cu majoritatea femeilor.

Pe de altă parte, Patrick s-a simțit de parcă ar fi luat un afrodisiac. Olivia părea irezistibilă, iar pielea lui se simțea de parcă terminațiile nervoase funcționau la maximum, astfel încât orice senzație era mărită, amplificată. Au ieșit să cumpere înghețată după ce au luat medicamentul, ca să-și facă de lucru, așteptând ca el să-și facă efectul, dar au trebuit să se întoarcă imediat, pentru că Patrick nu mai putea aștepta să o dezbrace pe Olivia.

Medicamentele pentru disfuncție erectilă nu au aceste efecte; ele nu fac decât să crească fluxul sangvin către organele

genitale. Aceasta este puterea placebo, pe care am descris-o în capitolul 2. Același lucru se petrecea uneori, când Patrick bea mai mult, iar Olivia trebuia să conducă.

Această experiență rară, de a fi în pielea partenerului cu un interes sexual mai mic, a fost revelatoare pentru Olivia. Ca femeie care s-a simțit întotdeauna remorcată de libidoul ei, trăgându-și partenerul după ea, a sta pe loc și a se lăsa, la rândul ei tractată, a fost o experiență care a motivat-o. Și-a îngăduit să primească atenția erotică a lui Patrick. A îngăduit excitației să crească în propriul ritm.

Și-a îngăduit să lase lucrurile să se întâmple, în loc să aibă senzația că ele o târăsc înainte.

Aceleași componente, organizate în moduri diferite: „aici e un restaurant”

Neconcordanța privește relația dintre sistemul periferic - organele genitale - și sistemul central, creierul: două sisteme separate, dar interconectate. Relația dintre aceste sisteme este diferită la femei, față de bărbați.

Imaginați-vă că creierul și organele genitale sunt niște prieteni, care merg împreună în vacanță, plimbându-se pe stradă, încercând să se hotărască unde să ia cina.

Dacă sunt femei, discuția se desfășoară astfel: organele genitale observă orice restaurant pe lângă care trec, fie că e mâncare thailan- deză sau grătar, fast-food sau bucătărie de lux (ignorând toate muzeele și magazinele), ele spun „Aici e un restaurant. Am putea mânca aici.” Ea nu are o părere dură, ci doar se pricepe la găsit restaurante, între timp, creierul evaluează toți factorii contextuali pe care i-am descris în capitolele 4 și 5, pentru a decide dacă vrea să încerce un anumit local. „Aici nu miroase prea bine” sau „Aici nu e suficient de curat”, sau „N-am chef de pizza.” Organele genitale ar putea chiar ob-

serva un magazin de animale, și să spună: „Aici cred că e un magazin de animale...“, la care creierul dă ochii peste cap și merge mai departe.

Trec de un muzeu, iar creierul spune: „Am auzit că aici, în muzeu, au o cafenea grozavă“, iar organele genitale răspund „Aici nu e un restaurant.“ Creierul are, însă, mai multe informații decât organele genitale. Așa că să presupunem că cele două prietene intră în muzeu, iar organele genitale observă cafeneaua de lângă magazinul de suveniruri. Ea va spune apoi: „O, am înțeles, aici e un restaurant. Am putea mânca aici“, iar creierul spune „Da, arată grozav“. Atât relevant, cât și atrăgător!

Acum, dacă prietenii sunt bărbați, lucrurile vor decurge așa: organele genitale observă doar anumite restaurante - cantine, de exemplu - și nu observă alte restaurante, care nu sunt cantine. Odată ce găsesc o cantină, creierul spune „O cantină! Ador cantinele!“, iar organele genitale sunt de acord „Aici e un restaurant, am putea mânca aici“, în afară de cazul în care ar exista un motiv serios pentru a nu face asta, cum ar fi niște bețivi care se încaieră în exterior.

Ar trebui să puteți să fredonați asta în somn, deja: suntem cu toții alcătuiți din aceleași componente, organizate însă în moduri diferite. Relația dintre creier și organele genitale urmează același principiu. Aparatul genital masculin are păreri puternice, concrete, despre stimulii relevanți din punct de vedere sexual, în timp ce aparatul genital feminin se pricepe să recunoască o gamă largă de lucruri, care sunt relevante, în general, din punct de vedere sexual. Dacă cele două femei ar da peste restaurantul în fața căruia are loc încăierarea, organele genitale ar spune „Aici e un restaurant“, chiar în timp ce sistemul central le îndepărtează, urlând: „Să plecăm de aici! Să sunăm la poliție!“

Cu alte cuvinte, organele genitale feminine învață să asocieze anumiți stimuli, cu anumite reacții psihologice, care nu au nimic în comun cu plăcerea sau chiar cu interesul. Presiunea pe vulva prietenei

mele din facultate - bara dintre picioare, în timp ce era legată - a provocat o reacție genitală automată, fără să declanșeze excitația. „Aici e un restaurant“ au zis organele ei genitale, dar creierul ei nu era interesat.

Neconcordanța altor emoții

Neconcordanța nu se limitează doar la sex. Ea se manifestă și în cazul altor experiențe emoționale și reprezintă o enigmă pentru toți cercetătorii emoțiilor.⁸

Să presupunem, de pildă, că vă arăt o imagine, cu un scenariu emoțional intens - poate fața unui câine care rânjește amenințător sau cu un copil singur, rănit - și vă provoc o emoție, o reacție psihologică. După aceea, vă cer să spuneți ceva despre acel scenariu sau să-mi spuneți cum vă fac imaginile să vă simțiți. Care dintre acestea va reduce reacția fiziologică?

Când cercetătorii au efectuat acest experiment, oamenii au spus că a afirma ceva despre o situație afectivă îi ajută să reducă emoții; mai mult decât a explica ce senzație trăiesc, iar tensiunea din voce, lor reflectă această concluzie.⁹ Conductanța pielii (un indicator precis al reacției de stres) a scăzut însă, când au numit sentimentul, nu când au făcut afirmația. Cu alte cuvinte, reacția fiziologică de stres a fost neconcordantă cu emoția pe care au simțit-o. Normal.

Ross Buck, profesor de științele comunicării, la Universitatea din Connecticut, are o metodă utilă de a reprezenta emoțiile, care ne va ajuta să înțelegem neconcordanța.¹⁰ El descrie trei niveluri ale emoției:

Emoția I reprezintă reacția fiziologică involuntară- pulsul și tensiunea, dilatarea pupilelor, digestia, transpirația, funcționarea imuno- logică. Reacția genitală se încadrează în această categorie, iar prietena mea din facultate, care s-a udat când se plectisea și era legată, așteptând ca partenerul ei să revină, a trăit această reacție, dar atât.

Emoția II reprezintă reacția expresivă, involuntară, la o senzație.

Ea reprezintă limbajul corpului - sau, mai exact, un „paralimbaj“- lucruri precum inflexiunile vocii, poziția corpului și expresiile faciale; adică toate indiciile pe care le folosim, pentru a deduce starea interioară a celui alt. O ieșire la cină va fi plină de Emoții II, când veți atinge mâna persoanei cu care ieșiți, o veți privi în ochi și îi veți zâmbi. Ele sunt adesea influențate de cultură, dar au un mare grad de universalitate, pot fi controlate, voit, într-o oarecare măsură, dar nu atât de mult pe cât ați crede. Ați ales expresia pe care o afișați în această clipă?

Emoția III reprezintă experiența subiectivă a unei senzații. Dacă cineva vă întreabă cum vă simțiți și vă puneți întrebarea pentru a găsi răspunsul, veți da de Emoția III. Ea este excitația subiectivă - senzația conștientă: „Te doresc atât de mult că nu pot sta locului“- care ar putea sau nu să fie însoțită de o reacție genitală (Emoția I) sau de un contact vizual (Emoția II).

Ar putea fi adevărat, că există și diferențe stabile de gen ale neconcordanței, între reacția fiziologică și experiența subiectivă, pentru emoții în afara excitației sexuale.¹¹ Din diferite motive - culturale, biologice sau ambele (probabil, ambele) - femeile au o suprapunere mai mare între expresiile faciale (Emoția II) și experiența lor subiectivă (Emoția III), în timp ce bărbații au o suprapunere mai mare între conductanța pielii (Emoția I) și experiența subiectivă (Emoția III).¹² Studiile par să indice că experiența afectivă a unei femei se corelează mai mult cu expresia facială și cu inflexiunile vocii, în timp ce experiența afectivă a bărbatului e mai degrabă corelată cu pulsul și cu fluxul sangvin.

Indiferent dacă există sau nu o diferență de gen, se poate spune că ceea ce simțiți afectiv nu se corelează neapărat cu ceea ce fac creierul și corpul vostru. Nu înseamnă că mințiți sau că sunteți nebune, nici că vă negați propriile sentimente. Asta înseamnă, că sunteți un om, ale cărui reacții afective și motivaționale sunt mai complexe decât ale oricărei alte specii. Neconcordanța se manifestă în cadrul multor tipuri de experiențe afective: și bărbații, și femeile trăiesc

neconcordanța acestor emoții în mod diferit. Nu e un fenomen strict sexual; e un fenomen strict omenesc.

Trebuie să te relaxezi înainte de a putea avea încredere. Femeile care acordă greu încrederea, precum Merritt, nu se pot relaxa până când nu au încredere. E o problemă.

Soluția a apărut, când încerca să rezolve o altă problemă.

Ca femeie la vreo 40 de ani, la început de menopauză, lipsa lubrifierii părea deja un aspect cotidian pentru Merritt. Pe ea o preocupa mai mult partenera ei. Carol născuse fata lor adolescentă și avusese dureri genitale intermitente după naștere. Le-am recomandat lubrifiantul, pentru a avea o senzație de confort mai mare, la sexul manual.

Lui Merritt i-a plăcut. Nu a trebuit să spun decât că „există diferite feluri de lubrifiant, așa că ați putea” și s-a activat, căutând un pachet cu mai multe arome.

A primit prin poștă comanda. Au ales o dată - vineri seara, când fata era plecată într-o excursie cu școala - iar când a sosit noaptea, au făcut pe din două o sticlă cu vin și s-au pus pe treabă.

Au acordat importanța cuvenită contextului și au început cu un film romantic, apoi și-au împărtășit verbal povestea relației.¹³ E un truc pe care l-au adaptat din studiile despre relații, ale lui John Gottman: îșipovestesc una alteia cum s-au cunoscut și cum s-au îndrăgostit, și-au adus aminte despre semnificația vieții comune, despre afecțiunea și admirația pe care și le poartă. Pentru fiecare, a funcționat diferit: lui Carol i-a activat pedala de accelerați, făcând-o să se simtă îndrăgostită, în vreme ce lui Merritt i s-a dezactivat frâna, făcând-o să aibă încredere în partenera ei.

Merritt nu avea însă probleme cu încrederea în parteneră, ci în propria persoană. Ea a aflat în acea noapte că e mai ușor să ai încredere în tine, când poți vedea cum corpul provoacă plăcerea partenerei.

Încercând diferite tipuri de lubrifiant, au transformat sexul într-o joacă, în loc de o problemă, trecând de la starea pe care ea a denumit-o „creierul zgomotos”, în care orice stimul este perceput ca o amenințare, la „creierul liniștit”, în care orice stimul este privit cu curiozitate și cu plăcere. (Amintiți-vă de șobolanul căruia nu-i plăcea Iggy Pop). A fost foarte atentă cum se simțea Carol, cu fiecare tip de lubrifiant.

Pe măsură ce se relaxa și se bucura, observând plăcerea partenerei, a constatat că atunci când se conecta cu senzația de a provoca plăcere, propria plăcere creștea în interiorul ei, fără toate frânele, grijile și îngrijorările.

Înota în apă.

Și asta se petrecea, când își îndrepta atenția dinspre propriile griji către sporirea plăcerii partenerei.

Următorul pas este, desigur, să fie capabilă să se bucure de propria plăcere. Înainte de a ajunge acolo, trebuia să doboare un zid în interiorul minții ei. Va reuși să facă asta în capitolul 7.

Eroarea de lubrifiere nr. 1: reacția genitală = excitație

Am remarcat trei erori, referitoare la neconcordanță, care perpetuează miturile culturale periculoase privind sexualitatea femeilor. Să le demontăm, OK?

Primul mod de a greși, în ce privește neconcordanța, îl reprezintă a nu recunoaște că ea există. Să-i spunem Eroarea de lubrifiere nr. 1.

Neconcordanța nu e ceva nou sau nu ar trebui să fie. Sexologii știu deja, din ce în ce mai clar, că neconcordanța există de vreun de

ceniu sau două. S-a vorbit la știri s-a scris în cărți despre sex pentru publicul larg, dar, cu toate acestea, studenții mei și cititorii blogului sunt constant mirați când le spun despre ea și atât cultura pornografică, cât și cea de larg consum continuă să perpetueze mitul conform căruia reacția genitală = stimulare sexuală. Acum, că știți despre neconcordanță, veți vedea cum oamenii greșesc constant.

Care e faza? De ce ni se pare atât de nouă, când în fiecare an apare o carte care vorbește despre acest subiect?

Când am pus întrebarea în clasă, o studentă a ridicat mâna și a spus cu o aciditate comică: „patriarhatul.“

Așa e.

Vreme de secole, sexualitatea masculină a fost varianta „de bază“ a sexualității, așa că atunci când femeile sunt diferite de bărbați, ele sunt etichetate ca fiind „bolnave.“ Chiar și bărbații care diferă de po- vestea-standard sunt etichetați ca fiind „bolnavi.“ Bărbații au în medie o suprapunere de 50% între reacția genitală și excitația subiectivă, prin urmare, conform mitului patriarhal, toată lumea ar trebui să aibă o suprapunere de 50%

Femeile nu sunt doar o variantă bolnavă a bărbaților; ele sunt *femei*.

Dacă sexualitatea masculină nu ar fi considerată varianta de bază, atunci, ne-am putea la fel de bine pune întrebarea: „Care e faza cu bărbații, de ce au o suprapunere atât de *mare*?“, iar de cealaltă parte: „Care e faza cu femeile, de ce au o suprapunere atât de *mică*?“ Nimeni nu întreabă însă despre bărbați. Niciun student, nicio cititoare de pe blog, niciun coleg sexolog, nimeni nu m-a întrebat vreodată „De ce sunt bărbații atât de concordanți? Nu e puțin cam...?“ Singurii oameni care își pun această întrebare sunt cercetătorii.

Voi lupta patriarhal, cu patriarhia. Să milităm pentru recunoașterea universală a neconcordanței, înțelegând cum afectează ea bărbații.

Orice bărbat trăiește la un moment dat experiența dorinței sexuale, un moment în care ar vrea să aibă o erecție, dar ea nu se manifestă. În acele clipe, erecția (sau lipsa ei) nu e o măsură bună a interesului său; s-ar putea trezi chiar a doua zi de dimineață cu o erecție, moment în care nu va face decât să-l incomodeze.

Bărbații se trezesc uneori cu erecții, nu pentru că ar fi excitați, ci pentru că ies din somnul REM, iar unul dintre lucrurile care se petrec în timpul somnului REM este „tumescenta nocturnă a penisului.” Ereecțiile apar și dispar în cursul somnului, fie că visați sau nu despre sex. Ele nu înseamnă nimic, sunt doar erecții. Sunt neconcordante.

Majoritatea băieților, în perioada adolescenței, au trăit o reacție genitală nedorită: statul în spatele autobuzului, observarea corpului unei profesoare, poate niște pantaloni care nu le vin bine sau chiar o nzația de entuziasm generalizat, legat de lucruri care nu au legătură i sexualitatea (a conduce o mașină, a mânca o gogoasă, chiar *orice*) pol Ictiva căile relevante și pot genera reacția fiziologică la un adolescent.

Reacția genitală nu este dorință; reacția nu este nici măcar plăcere. Ea este pur și simplu o reacție. Pentru oricine, indiferent de organele genitale. Doar pentru că un corp masculin reacționează la o anumită idee, imagine sau poveste, nu înseamnă că îi face plăcere sau că o dorește. S-au activat doar căile relevante- *așteptarea*. „Aici e un restaurant.” (Aduceți-vă aminte, suprapunerea de 50% dintre reacția genitală și excitație, este relevantă din punct de vedere statistic... dar este de doar 50%).

Uneori, tipii observă corpurile care reacționează, chiar și atunci când corpul le spune: „Nu e bine.” Se simt puși în dificultate, pentru că, pe de o parte, e ceva cu caracter evident sexual, pe de altă parte, *Chiar nu e OK*.

O să vă dau un exemplu (și puteți sări peste următoarele două paragrafe, dacă vă șochează relatările legate de viol).

Când eram în facultate, petreceam timp cu un grup de băieți, iar unul dintre ei - îi voi spune Paul - a povestit ceva, despre un prieten de-al lui. La finalul unei petreceri, când oamenii adormiseră sau erau leșinați prin casă, Paul și-a găsit un prieten, care făcea sex cu o fată în stare de ebrietate care-și pierduse cunoștința și nu își dădea, evident, seama, ce se petrece. Spun „facea sex“, dar, tehnic vorbind, el o „viola“. Prietenul i-a spus: „Hei, vrei să încerci?“ Prietenul care spunea povestea, a zis: „Nu. Trebuie să mergem.“

Motivul pentru care a spus asta, ne-a zis Paul, în loc să spună ceva de genul „Ce faci, nenorocitul? Pleacă de lângă ea“, a fost că se simțea prins între instinctul primar, care-i spunea că prietenul făcea ceva care *chiar nu era OK*, și reacția automată a corpului, la vederea unei interacțiuni sexuale. A avut o erecție. S-a îngrozit la ideea că o parte din el ar fi putut interpreta o situație care *chiar nu era OK*, ca fiind erotică.

Când am auzit povestea, nu știam ce se petrecea. Reacția genitală era excitație, mă gândeam. Era asemănătoare cu povestea prietenei mele, care era udă, deși se plictisea, dar în acest caz, tipul nu era plictisit, ci chiar îngrozit!

Ce se petrecea?

Se produsese o *așteptare*, fără *entuziasm* sau *plăcere*. Corpul lui a recunoscut că în fața lui erau imagini relevante din punct de vedere sexual și fie din cauză că fusese dezinhibat de alcool, fie că era un tip cu frâne mai puțin sensibile, frânele lui nu i-au împiedicat corpul să reacționeze la stimularea relevantă din punct de vedere sexual. „Acesta e un restaurant“, i-a spus penisul lui, chiar dacă se petrecea o încăierare.

Să ne imaginăm un scenariu diferit, într-o lume în care toată lumea cunoaște neconcordanța.

Fiindcă Paul știe că ceea ce fac organele lui genitale arată doar ceea ce e relevant din punct de vedere sexual, nu și atrăgător, nu doar

că nu se simte rușinat sau nu se întreabă dacă și el e complice la viol, ci absența rușinii îi lasă în creier spațiul pentru a putea interveni! El îi poate spune prietenului să se oprească, fiindcă ceea ce face e un act de violență, o infracțiune. Sau poate suna la poliție și să ceară arestarea prietenului, poate duce fata la urgențe pentru strângerea de probe, administrarea unui test HIV și oferirea unei contracepții de urgență. El ar putea, cel puțin, să găsească un prieten care să o ajute. Ar putea fi un erou.

Reacția genitală nu înseamnă nimic altceva decât relevanță sexuală - *așteptarea*, în mare măsură un reflex condiționat - nu *bucurie*. Ea nu indică dorința, plăcerea sau orice altceva. Lăsând neconcor- danței locul ei în lume, vom face ca lumea să fie un loc mai bun, pentru *oricine*.

în cele din urmă, Eroarea de lubrifiere nr. 1 - Reacția Genitală = Excitație - e de fapt un soi de metaforă de modă veche, așa cum procedau anatomicștii medievali din capitolul 1 ("pudendum", pentru că e rușine!), deși poate fără un mesaj moral.

Știți că dimensiunea falusului (clitoris sau penis) nu spune nimic despre cât de rușinați sunt (sau ar trebui să fie) de organele lor genitale. Dimensiunea falusului poate adesea - nu întotdeauna - să constituie un factor predictiv, al prezenței ovarelor sau testiculelor. În mod asemănător, fluxul sangvin către genitale nu spune nimic despre ce le face plăcere sau își doresc (sau ar trebui să-și dorească, oro să le facă plăcere). Nu. În cel mai bun caz, fluxul sangvin către genitale constituie adesea - nu întotdeauna - doar o informație despre expunerea la un stimul, pe care creierul lor l-a interpretat ca fiind relevant din punct de vedere sexual, fără să ofere informații despre nivelul de *plăcere*.

Eroarea de lubrifiere nr. 2: reacția genitală este *bucurie*

O a doua variantă, mai științifică, de a greși în privința neconcordanței, este să fim atenți la știință, apoi să spunem povestea greșită, să stabilim că organele genitale feminine sunt un „indicator onest“ al factorilor de excitație, că femeile mint, neagă sau pur și simplu sunt oprite cultural, pentru a nu fi conștiente de propriile dorințe profunde. Îi vom spune Eroarea de lubrifiere nr. 2.

Această explicație atrăgătoare - și greșită - a neconcordanței se aliniază perfect cu diferite prejudecăți culturale legate de sexualitatea femeilor, cum ar fi mesajele morale, medicale și media, pe care le-am descris în capitolul 5, precum și mitul etalonului masculin. Iată o prejudecată frecventă: femeile au fost programate social să nu recunoască că sunt excitate de anumite lucruri (cum ar fi sexul violent sau pornografia cu lesbiene), așa că atunci când ele spun ce le excită mir sau neagă dorințele ascunse, poate chiar amândouă. Reacția organelor lor genitale reprezintă *adevăratul* adevăr.

Cartea *What do Women Want? Adventures in the Science of Female Desire* începe cu o descriere a studiilor despre neconcordanță, urmată imediat de o descriere a studiilor despre detectoarele de minciuni. Concluzia pe care cititorii sunt forțați să o accepte e că femeile mint - sau poate neagă - când vine vorba de excitație. Amanda Hess a rezumat astfel argumentul, în recenzia ei, pentru slate.com: „Femeile heterosexuale pretind să reacționeze la sexul heterosexual, mai mult decât o fac în realitate; femeile homosexuale pretind să reacționeze la sexul heterosexual, mult mai puțin decât o fac în realitate; nimeni nu a recunoscut o reacție în fața sexului cu bonobo.”¹⁴

Observați folosirea unor cuvinte ca „pretind“, „cu adevărat“ sau „recunoscut.“

Desigur că știți că organele genitale feminine reacționează automat la un stimul relevant din punct de vedere sexual - „Aici e un

restaurant“ - care are doar o legătură tranzitorie cu ceea ce își dorește sau ceea ce apreciază „cu adevărat“ o femeie. Cititorii cărții nu au înțeles această lecție însă. Ei s-au ales cu Eroarea de lubrifiere nr. 2

Scriitoarele feministe, cu o atitudine pozitivă față de sex, precum Amanda Hess, apreciază ideea că corpurile femeilor pot să contrazică miturile culturale învechite, bazate pe moralitate, conform cărora femeile ar fi „mai puțin sexuale“ decât bărbații: iată cât de mult reacționează organele noastre genitale! Iată ce sexuale suntem *defapt*

Așa e? E o poveste atrăgătoare, ca și cum corpurile noastre ne-ar arăta un sine sexual secret, sălbatic, care s-ar putea transforma în orice, dacă doar ne-am permite să facem lucrurile pe care cultura noastră ni le-a interzis de secole!

La urma urmei, femeile *chiar* au fost supuse unor mesaje culturale oprimante, care le încurajau rușinea, în ce privește recunoașterea și atenția acordată propriei sexualități (am vorbit despre ele în capi- olul 5). Această carte, în ansamblul ei, privește acordarea atenției propriilor experiențe interioare și încrederea în propriul corp. Ce ar putea fi mai aproape de „aveți încredere în propriul corp“ decât „Organele genitale vă spun ce vă place, chiar și atunci când nu știți“?

Ah. Cuvântul „place“ e problema. Adică, *bucurie*.

Reacția genitală nu e *bucurie*. E *așteptare*.

Organele genitale vă spun ceva și puteți avea încredere în ele. Ele vă spun că un anumit lucru este relevant din punct de vedere sexual, pe baza experienței lor, ca urmare a unei condiționări pavlo- viene. „Aici e un restaurant.“ Dar asta nu e același lucru cu a fi *atrăgător* din punct de vedere sexual.

Aveți încredere totală în corpul vostru. Și interpretați corect semnalele lui.

Reacția genitală, care se petrece între picioarele voastre, este *așteptarea*. Excitația, care se petrece între urechile voastre, include *bucuria*.

Vedem peste tot acest mit: conform lui, organele genitale ale femeii ne pot spune mai mult decât ea, despre cum se simte. De pildă, ca parte a studiilor pentru această carte, am citit romanul de succes *Cinzeci de umbre ale lui Grey*, de E. L. James (Așa zice toată lumea? Că e „pentru documentare?”) Și așa a fost. Neconcordanța excitației în prima scenă cu biciuirea. În timpul biciuirii, eroina Anastasia încearcă să se îndepărteze, urlă de durere și are „dureri de față, e înșurubată atât de strâns.”¹⁵ Nicăieri nu se spune că i-ar plăcea că e bătută.

După aceea, eroul/agresorul Christian Grey își introduce degetele în vaginul ei. Acum, știind ce știți despre neconcordanță, ascultați ce-i spune Grey Anei: „Simți asta. Vezi cât de mult *îi place* corpului tău asta, Anastasia“? (sublinierea mea).¹⁶

Da, mi-am dorit să-i tragă una, când am citit asta, și *nu* de o manieră sexy.

Situația degenerează însă, pentru că Ana îl crede pe el, în loc să creadă în propria ei experiență internă, pe care o descrie ca fiind „înjosită, batjocorită și abuzată.”¹⁷

Cu siguranță că există femei care sunt excitate, atunci când li se vorbește urât consimțit, însă întreaga acțiune se bazează pe faptul că Ana nu este una dintre ele.

Așa că, E.L. James, dacă citești asta, lubrifierea înseamnă că era *relevant* din punct de vedere sexual, însă asta nu ne confirmă în vreun fel dacă era *atrăgător* din punct de vedere sexual. Îți cer cu umilință ca în următoarea ediție Grey să îi spună Anei: „Simte Asta. Vezi cât de relevant din punct de vedere sexual consideră corpul tău contactul cu fesele și organele genitale, Anastasia? Asta nu-mi spune dacă ți-a plăcut sau nu. Ți-a plăcut? Nu? Rahat, lasă-mă să mă revanșez, o să citesc cartea lui Emily Nagoski despre bunăstarea sexuală a femeilor, ca data viitoare să pot ști mai bine.”

Mulțumesc.

Dacă vă îndoiiți vreodată că reacția genitală se referă la *așteptări*, fără să existe neapărat o legătură cu *bucuria* sau cu *entuziasmul*, rețineți asta: Eroarea de lubrifiere nr. 2 vrea să susțină că putem ști când se excită femeile, măsurând stimulii la care reacționează organele lor genitale. Asta ar însemna că femeile ale căror organe genitale reacționează la imagini cu bonobo care copulează sunt de fapt, în profunzime, aproape la fel de interesate să urmărească sex cu animale, pe cât sunt interesate să urmărească materiale pornografice.

Pe bune? Să fim serioși.

Chiar și în fața unor astfel de absurdități, mitul este incredibil de rezistent. În cartea sa, *How to Think More about Sex*, Alain de Bot- ton descrie vaginurile lubrificate și penisurile în erecție ca pe niște „agenți ai sincerității“, pentru că reacțiile sunt automate, și nu premeditate, ceea ce înseamnă că nu pot fi „falsificate.“

Dacă ar fi adevărat, atunci când doctorul lovește tendonul patelar și dați din picior, asta înseamnă că vreți să-i dați un picior doctorului.

Sau atunci când aveți o reacție alergică la polen, înseamnă că urâți florile.

Sau când salivați la o piersică putrezită, trebuie că vi se pare deliciosă.

Să nu mă înțelegeți greșit; ați putea să-i dați doctorului una, și ați putea urî florile, s-ar putea să vă placă piersicile mucegăite. Procesele fiziologice automate nu sunt însă modalitatea prin care putem afla asta. Nu. Procesele fiziologice automate sunt, știți, *automate*, nu sincere.

Dar lucrurile nu se opresc aici; ele devin mai puțin amuzante, și mai periculoase.

Dacă insistăm cu convingerea falsă că reacția genitală a femeilor reflectă ceea ce își doresc sau le place „cu adevărat“, atunci va trebui

să concluzionăm că dacă organele lor genitale reacționează în timpul unui viol, atunci înseamnă că le-a plăcut sau și-au dorit „cu adevărat” să fie violate.

Ceea ce e, nu doar o nebunie, ci chiar ceva periculos.

„Ai spus nu, dar corpul a spus da”, e o idee care apare atât în versurile cântecelor pop, și în imaginile Project Unbreakable, o galerie online de victime ale violurilor, cu semne care conțin cuvinte spuse de violatori, familiile acestora sau chiar de polițiști.¹⁸ Știți deja că aceste corpuri nu spun da sau nu, ele spun doar „este relevant din punct de vedere sexual”, fără să știm dacă e atrăgător, cu atât mai puțin, dacă e *de dorit*. Un penis într-un vagin este relevant din punct de vedere sexual, deși ar putea fi neatrăgător, nedorit și inoportun. Pentru ca reacția genitală să se producă, nu e nevoie de dorință. E doar „Aici e un restaurant”, fără să mai existe și comentariul, dacă e sau nu un loc bun de a lua cina.

Faptul că fiziologia poate să ne demonstreze dacă cineva se bucură de un act sexual e o eroare străveche. Până în secolul al XVIII-lea, oamenii credeau că concepția e partea plăcută a sexului pentru femei, așa că dacă o femeie rămâne însărcinată, trebuie să simte plăcere, iar dacă simte plăcere, atunci sexul nu poate să fie nedorit.¹⁹ Fiindcă „A zis nu, dar ovarele au zis da.”

Acest mit are propriii adepți, el a apărut în discursul public chiar și în 2012, în timpul alegerilor pentru senat din statul Missouri, când candidatul republican Todd Akin a spus: „Dacă e un viol serios, corpul femeii are modalități de a-l contracara”, afirmație pe care până și candidatul mormon la președinție Mitt Romney a descris-o ca fiind „ofensatoare, de neiertat și, sincer, eronată.”²⁰

Cercetătorul Meredith Chivers spune adesea: „Reacția genitală nu înseamnă consimțământ.” Să adăugăm „Și nici sarcina nu este.”

Reacția genitală nu exprimă mai mult plăcerea, dorința sau consimțământul decât fertilizarea unui ovul. Sper că acest lucru vă este deja cât se poate de evident.

Creăm metafore pentru corpurile noastre; folosim descrieri ale fiziologiei noastre, pentru a înlocui descrierile propriilor stări psihice. „Sunt atât de udă“ și „mi s-a sculat“ vor să spună „îmi place.“ Aceste metafore sunt atât de bine înrădăcinate, încât oamenii cred că sunt la propriu. Unii chiar își doresc ca noi să credem că femeile mint - fie intenționat, fie că am fost oprite cultural, pentru a nu avea capacitatea de a ne recunoaște propriile dorințe, - atunci când spunem că nu suntem excitate, dar organele noastre genitale reacționează.

După șase capitole de carte, sper că vă dați seama cum stau lucrurile. Cred că știți că sexualitatea masculină și feminină se compune din aceleași componente, doar că organizate diferit, că știți că nu există doi oameni identici. Știți că ceea ce vă apasă pe accelerație sau pe frână depinde de context. Știți că sexualitatea femeilor e chiar mai sensibilă la context decât a bărbaților, că factorii culturali, istorici și de dezvoltare afectează profund modul și momentul în care corpurile noastre reacționează. Știți că, relevant și atrăgător, din punct de vedere sexual, sunt lucruri diferite.

Femeile nu mint, nu neagă și nu sunt bolnave. Sunt/emef, nu bărbați.

Eroarea de lubrifiere nr. 3: neconcordanța e o problemă

A treia cale prin care putem greși în mod periculos, în ce privește necoordonanța, este să ne decidem că ar reprezenta un simptom.

Să presupunem că recunoașteți că există necoordonanța, dar recunoașteți că ea reprezintă o *așteptare*, care nu presupune automat și o *plăcere* sau un *entuziasm* și, apoi, citiți studiile care demonstrează

o corelație între neconcordanță și disfuncțiile sexuale, legate de dorință și de excitație.²¹ Așa că stabiliți: de vreme ce neconcordanța e asociată unei disfuncționalități, ea reprezintă o problemă.

Ajungem astfel la o propoziție, pe care o memorează orice student care a făcut un curs de metodologia cercetării științifice: „Corelația nu înseamnă cauzalitate.” Propoziția amintește de eroarea *cum hoc ergo propter hoc* - „cu asta, așadar din cauza asta” - care înseamnă, doar pentru că două lucruri se petrec împreună, nu înseamnă că unul reprezintă cauza celuilalt.

Exemplul clasic în secolul XXI îl reprezintă relația dintre pirați și încălzirea globală.²² E o glumă a lui Bobby Henderson, care face parte din teologia Bisericii Monstrului Zburător de Spaghete. Henderson a vrut să sublinieze diferența dintre cauzalitate și corelație, așa că a desenat un grafic, din care reiese că creșterea temperaturii globale se suprapune cu o scădere dramatică a numărului de pirați de pe mări.

Se datorează încălzirea globală scăderii numărului de pirați?

Desigur că nu. E absurd, așa-i? Asta e ideea.

Putem de fapt să presupunem că a existat o a treia variabilă, care a influențat atât reducerea numărului de pirați, cât și schimbarea climatului global: revoluția industrială.

Asemenea acestei corelații ipotetice, între pirați și temperatura planetei, există o corelație între neconcordanță și disfuncționalitatea sexuală. Această corelație ne înlesnește ideea, conform căreia neconcordanța ar fi *cauza* disfuncționalității sexuale sau că disfuncționalitatea e *cauza* neconcordanței.

Se pare că nu. Așa cum pirații și temperatura planetei sunt legați de revoluția industrială, neconcordanța și disfuncționalitatea sexuală sunt legate de o a treia variabilă: contextul.

Cum leagă contextul funcționarea sexuală și concordanța?

Femeile funcționale, din punct de vedere sexual, au frâne sensi-

bile la context, capabile să ignore stimulii negativi în momentul pozitiv; ceea ce înseamnă, rețineți, atât împrejurările externe, cât și starea psihică interioară. Frânele femeilor disfuncționale din punct de vedere sexual rămân activate, chiar și în contexte în care v-ați aștepta ca ele să se dezactiveze.

Voi demonstra printr-un studiu deosebit de inteligent, publicat în 2010. Cercetătorii olandezi au construit un „laborator ambulant”: o trusă pentru acasă, cu senzori, laptop și o unitate de control manual.²³ Subiecții au efectuat un test de laborator, similar cu alte studii ale neconcordanței - au urmărit stimuli erotici și au testat diferite reacții automate și conștiente - apoi au luat laboratorul ambulant acasă și s-au testat și acolo. Cercetătorii au putut astfel măsura influența cadrului de laborator asupra rezultatelor. Cu alte cuvinte, au măsurat efectul *contextului*. Au studiat două grupuri: opt femei cu funcționare sexuală normală (grupul de control) și opt femei care fuseseră diagnosticate cu „tulburare sexuală de hipoactivitate” (grupul cu „dorință scăzută”).

Rezultatul: reacția genitală a grupului de control și excitația subiectivă s-au dublat acasă, comparativ cu laboratorul. Participantele au spus că se simțeau „mai puțin inhibate” și „mai în largul lor” acasă. Reacția genitală a grupului cu dorință scăzută s-a dublat de asemenea acasă, dar stimularea subiectivă nu s-a schimbat, nici nu au spus că s-ar fi simțit mai puțin inhibate sau mai în largul lor. Cu alte cuvinte, erau mai puțin concordante, fiindcă frânele nu s-au dezactivat. Faptul de a fi acasă nu a fost suficient pentru a dezactiva frânele femeilor cu dorință scăzută.

Femeile satisfăcute sexual erau mai sensibile decât femeile cu dorință scăzută, în ce privește schimbarea de context de la laborator la casa proprie. E chiar rezultatul la care ne-am fi așteptat, dacă am fi presupus că satisfacția sexuală a femeilor e mai sensibilă la context, față de reacția genitală.²⁴

Vreau să subliniez apăsător: marea diferență între femeile din grupul de control și cele din grupul cu dorința scăzută *nu* consta în ce faceau organele lor genitale sau cât de conștiente erau femeile de ceea ce faceau organele lor genitale. Marea diferență era cât de sensibile sunt frânele lor la context.

Sensibilitatea la context provoacă atât dorința scăzută, cât și neconcordanța. Neconcordanța nu e o problemă. Problema e activarea frânelor prin context.

Contextul - împrejurările externe și starea psihică interioară - este un element fundamental al bunăstării sexuale, a majorității femeilor; creșterea sensibilității la context, și nu la reacția genitală, constituie diferența.

Contextul este cheia și miezul problemei. Contextul este cauza.

Tratamentul medicamentos al frânelor

Mi-am petrecut cariera învățând oamenii să-și schimbe împrejurările externe, să-și vindece sistemele nervoase centrale, pentru a putea crește potențialul sexual. Cu alte cuvinte, să-și schimbe contextul. Acest tip de educație e eficient, când vine vorba de îmbunătățirea bunăstării sexuale a oamenilor.²⁵

Doamne, n-ar fi mai simplu să iei pur și simplu o pastilă? O pastilă care-ți dezactivează temporar frâna, acea mult căutată „Viagra roz.“

Unul dintre autorii aceluși studiu cu laboratorul ambulant vrea să fabrice o astfel de pastilă. Adriaan Tuiten e cercetător principal în dezvoltarea de medicamente pentru „disfuncția sexuală feminină“, iar unul dintre aceste medicamente este menit să dezactiveze frânele.²⁶

E o idee foarte inteligentă, ținând tratamentul către frâne și către femeile cu frânele cele mai sensibile.

Puteți să le dezactivați cu un medicament? Studiile sunt în desfășurare, fiind publicate trei articole în 2013.²⁷

Tratamentul este descris astfel, în literatura de specialitate: cu patru ore înainte de actul sexual - sau de un „eveniment sexual“, așa cum l-au numit cercetătorii - luați o soluție cu testosteron sub limbă și plimbați-o preț de un minut. Două ore și jumătate mai târziu, luați o pastilă. Apoi, după vreo oră și jumătate, faceți sex. Voila!

A funcționat? Voi decideți:

Femeile din studiu și-au notat „satisfacția sexuală“ în urma „evenimentelor sexuale“ atât după administrarea unui placebo, cât și a medicamentului. Pentru jumătate din femei, schimbările nu au fost semnificative. Jumătate din femei (grupul cu „inhibitori puternici“) a constatat o diferență semnificativă din punct de vedere statistic, la nivelul satisfacției sexuale. Dintre cele cărora li s-a administrat placebo, 50,2% s-au declarat satisfăcute, în medie, cu un eveniment sexual anume. Dintre cele cărora li s-a administrat medicamentul, 59,6% au fost satisfăcute.

Ați fi gata să programați sexul pentru o anumită oră, să țineți testosteron sub limbă cu 4 ore înainte, apoi să luați o pastilă cu două ore și jumătate mai târziu, pentru a vă spori satisfacția de la 50 la 60%?²⁸

Și ce altceva v-ar putea spori satisfacția cu un „eveniment sexual“?

Cum ar fi, dacă v-ați simți cu adevărat frumoase?

Sau dacă ați avea o încredere profundă în partener?

Sau dacă v-ați simți ca și cum ați avea permisiunea deplină să nu vă grăbiți, iar partenerul s-ar bucura de fiecare clipă de sex?

Sau, dacă ați trecut printr-o traumă, așa cum au trecut multe femei, dacă ați avea senzația că ați putea elibera complet acea traumă, să vă abandonați plăcerii în momentul prezent?

Satisfacția voastră ar crește cu 10%? Mai mult de 10%?

Medicamentul este creat să vă dezactiveze frânele, schimbându-vă creierul, și nu contextul la care reacționează frânele. După cum au scris cercetătorii: „în mod ideal, disfuncționalitatea sexuală la oameni ar trebui explicată în funcție de o gamă largă de mecanisme, care interacționează atât biologic, cât și psihologic, care ar trebui să ne ofere, în același timp, o indicație adecvată pentru tratament.“

Iată un exemplu excelent de gândire a unui model medical, deoarece acordă atenție biologiei și chiar psihologiei, dar ignoră relația și factorii sociali; cu alte cuvinte, ignoră viețile reale ale femeilor. Nu puteți trata medical o viață întreagă sau o relație, așa că de ce v-ați deranja să le luați în calcul, când încercați să tratați problemele sexuale?

Motivul pentru care ați face asta e că factorii de viață, precum satisfacția în relație și istoricul de traume, afectează în mod semnificativ bunăstarea sexuală - cu mult peste 10% - și acestea pot fi schimbate. Copiii pot fi lăsați în grija altora și mai mulți adulți pot prelua frânele creșterii lor; relațiile pot fi întărite; trauma poate fi vindecată.²⁹

Nu avem nevoie să reducem neconcordanța. Trebuie să îmbunătățim contextele: împrejurările exterioare și stările interioare, precum stresul, atașamentul, autocritica și dezgustul. Nu e nevoie de o pastilă pentru asta.

Iată ce mi se întâmplă uneori: o soție își târăște soțul la mine și spune: „Spune-i ei ce mi-ai spus mie.“

Laurie a făcut asta cu Johnny, la un restaurant. „Spune-i ce mi-ai zis și mie. Faza cu excitația. Spune-i, te rog.“

„Nu te crede?“

„Crede că «am înțeles eu greșit»“

Așa că i-am spus: „OK, Johnny. Știu că e opusul a tot ce ai auzit vreodată despre sex, dar e adevărat: felul în care se comportă vaginul lui Laurie nu-ți comunică neapărat ceva despre starea ei de spirit.“

I-a dat una peste braț cu dosul palmei și a ridicat sprâncenele, ca și cum ar fi zis „Vezi?”

S-a uitat la mine, apoi la ea, din nou la mine, a deschis gura ca sa pună o întrebare, apoi a închis-o din nou.

Apoi i-a zis lui Laurie „Du-te acasă, dragă.”

Așa a și făcut, dar nu înainte de a-mi arunca o privire complice.

Intr-o șoaptă confidențială, mi-a spus: „Dacă nu mă pot lua după organele ei genitale, cum pot să știu că mă dorește cu adevărat? Ar putea să zică pur și simplu că mă dorește, dar de fapt să fie din complezență. “

Johnny e genul macho, masculin, care repară lucruri prin casă. Îl plac mult, dar, adesea, rolul meu este să traduc știința bunăstării sexuale, într-un discurs macho pentru el. Am început prin a spune: „Excitația nu e legată de organele ei genitale, ci de creierul ei.”

Am descris apoi mecanismul de reacție sexuală, ca pe un set de comutatoare închis-deschis. Fiecăruia îi este asociat un anumit tip de informație-senzații genitale, satisfacția în relație, stresul, atașamentul etc., care deschide sau închide un comutator. Mecanismele de reacție sexuală ale bărbaților și de femeilor au aceleași cadrane și comutatoare, dar ele au tendința de a fi reglate la niveluri diferite de sensibilitate, astfel încât un pic de stimulare genitală activează un comutator la bărbați, în timp ce un pic de stres, dezactivează un comutator la femei. Viața lui Laurie, i-am explicat, i-a dezactivat toate comutatoarele.

El a zis: „Vrei să spui că am primit o reacție puternică de la corpul meu, dar pentru ea, influența cea mai mare e din ...viața ei?”

.Da!”

„Așa că, pentru a fenta sistemul, ar trebui să fiu atent la stimulii frânelor, pentru că, odată ce s-au dezactivat, pedala de accelerație va prelua controlul. Asta vrei să-mi spui?

„Da. Ai înțeles. Cred că a scris o listă de lucruri care-i activează frânele“.

„A scris“, a spus el. „Am văzut-o. Nu știam ce să fac cu ea, dar acum...“ S-a holbat la mine preț de o clipă, apoi a dat din cap, și a zis: „Cu asta chiar se schimbă totul. Mie asta îmi spune că cel mai sexy lucru pe care-l pot face nu e vreo nebunie erotică. Cel mai sexy lucru pe care-l pot face e să-i dezactivez cât mai multe frâne... adică pot să fac asta. Totuși... de ce nu mi-a zis nimeni asta până acum?“

„Dragă... sunt neconcordanță!”

Dacă ai un corp care nu se potrivește întotdeauna cu mintea ta, atunci ai un corp care sfidează înțelepciunea convențională (și greșită), vă găsiți în poziția în care trebuie să corectați înțelegerea partenerului. Trebuie să rețineți trei lucruri, cu ajutorul cărora puteți rezolva orice problemă, pe care ar putea-o genera neconcordanța voastră.

Mai întâi, rețineți că sunteți sănătoase, funcționale și întregi. Corpul vostru nu e bolnav, nu sunteți nebune. Corpul face ce fac corpurile, și asta e ceva frumos. Ura! Știți, deci, că sunteți normale. Spuneți-le partenerilor că sunteți normale, cu calm, cu bucurie și cu încredere. Nu e nevoie să fiți defensive sau agresive, nu e vina partenerului că nu a auzit de neconcordanță. E mai mult vina mea și vina tuturor celorlalți sexologi și cercetători. Nu am reușit să comunicăm cu claritate această idee lumii, iar acum va trebui să remediați această greșeală. Îmi pare rău pentru asta. Așa că cereți-vă scuze în numele meu, în numele tuturor sexologilor și cercetătorilor din lume, apoi spuneți-i partenerului informațiile concrete:

„Emily Nagoski își cere scuze că nu ai știut deja, că reacția genitală nu e un bun indicator al excitației sexuale. Așa e, însă. Ceea ce fac organele mele genitale nu are neapărat legătură cu felul în care mă simt. După treizeci de ani de studii, s-a confirmat asta. Fii te rog atent la cuvintele mele, nu la vaginul meu.“

Nu trebuie să vă cereți scuze pentru mine; puteți să-mi dați un e-mail și să-mi spuneți: „Poți, te rog, să-i trimiți partenerului o scuză, pentru că nu a aflat de neconcordanță?“ și o voi face chiar eu. Serios, o s-o fac.

În al doilea rând, oferiți partenerului alte modalități de a-i spune că sunteți excitată.

Nicio femeie care află de neconcordanță nu întreabă: „Dacă organele mele genitale nu-mi spun că sunt excitată, atunci cum știu când sunt excitată?“ Doar bărbații întreabă: „Dacă nu-mi dau seama după reacția ei genitală, atunci cum pot să știu că-i face plăcere?“

Pare logic, mai ales dacă vorbim de fiți care sunt la rândul lor puternic concordanți. E natural să construim un cadru al sexualității, bazat pe propria experiență, dar să nu știi cum să faci față cuiva, care are un cadru diferit de al tău.

Iată, deci, câteva indicii, la care partenerul poate fi atent, dacă vaginul vostru e bun doar să comunice *așteptarea*, nu și *bucuria*:

- Respirația. Pulsul și respirația se întesesc odată cu excitația. Începeți și să vă țineți respirația, în timp ce ajungeți la nivelul maxim de excitație, iar diafragma pelvicei și toracice se contractă.
- Tensiunea musculară, se amplifică, mai ales în zona abdomenului, feselor și coapselor, dar și la nivelul încheieturilor, gambelor și tălpilor. Când tensiunea se deplasează în valuri

prin corp, acesta se încovoie și se arcuiește. Pentru unele femei, fenomenul e evident. Pentru alte femei sau în alte contexte, e vorba de ceva subtil. De un indiciu.

- Cele mai importante sunt *cuvintele*. Doar voi puteți să-i spuneți partenerului ce vă doriți și cum vă simțiți. Nu toate femeile se simt la fel de confortabil vorbind despre dorințe și excitație, dar puteți să o luați pe scurtătură, cu „da“ sau „mai mult“ sau „ajunge.“

Rețineți și asta: nu e vorba de a acorda atenție vreunei reacții fiziologice, vreunui comportament sau unui alt indiciu. E vorba să fiți atente, cu o vigilență vastă, receptivă. Recomandați partenerului să fie atent, nu cu o lupă, ci cu capătul mare al unui telescop sau în felul în care un mare maestru de șah se uită la tabla de joc- căutând tiparele și dinamica la scară largă. Partenerul ar trebui să vă urmărească, așa cum gustă un mare bucătar mâncarea, căutând nu doar aromele individuale, ci și felul în care aceste arome se combină și creează ceva unic, nou și delicios.

În al treilea și ultimul rând, supliniți lipsa lubrifiantului cu fluidul preferat: propria salivă sau cea a partenerului (atunci când nu există riscul transmiterii unor boli), lichidele genitale ale partenerului (la fel), lubrifiant din magazin, orice.

La ce e bun lubrifiantul? Reduce frecarea, putând spori plăcerea și reduce riscul iritațiilor și al durerii. Folosiți *întotdeauna* lubrifiantul cu bariere de protecție, cum ar fi prezervativele sau membranele de latex. Lubrifiantul sporește eficacitatea lor și le face mai plăcute. Lubrifiantul e prietenul vostru. Lubrifiantul vă va face viața sexuală mai bună.³⁰

Uneori, oamenii se jenează să introducă surse externe de lubrifiant în conexiunea lor sexuală. Această ezitare ar putea să provină din mai multe evenimente de viață, din simpla lipsă de experiență sau

sub impresia că folosirea lubrifiantului vă face cumva să fiți inadecvate. Aduceți-vă aminte de fundația morală. Lucrurile legate de sex sunt considerate „murdare“, chiar dacă e vorba de o sticlă plină cu ingrediente, pe care le găsiți în multe produse cosmetice pentru păr.

Acum știți însă că lubrifierea vaginală are propriul loc în lume, că ea poate sau nu să joace un rol în interesul vostru sexual și în excitație. Știți că lubrifiantul e important pentru că reduce frecarea, sporind atât sănătatea, cât și plăcerea. Și știți că puteți alege ce credințe susțineți și ce credințe eliminați.

Dacă alegeți să folosiți un lubrifiant, iată câteva sfaturi pentru a putea discuta despre asta cu partenerul vostru:

- *Joaca, Curiozitatea și Umorul.* E practic imposibil să vă simțiți stresate și anxioase despre un subiect atunci când aveți o abordare jucăușă, curioasă și amuzantă. Fiți un pic prostuțe; faceți din asta o distracție. E vorba și de plăcere, ați uitat?
- *Faceți-vă partenerul să se simtă ca un supererou.* Comunicarea despre sex oferă o senzație de risc, pentru că nu vreți să-i răniți sentimentele partenerului. Cea mai simplă scurtătură în privința sentimentelor rănite este să îndreptați conversația în direcția lucrurilor pe care partenerul le poate face, pentru a vă spori plăcerea, dincolo de culmile fulminante, și despre toată încântarea pe care sperați să o adăugați, incluzând acest nou element în conexiunea voastră sexuală.
- *Alegeți-vă lubrifiantul cu înțelepciune.* Nu toți lubrifianții sunt la fel. Adesea ar putea fi o idee bună să-l alegeți cu partenerul; mergeți împreună la cumpărături și alegeți un produs care vă inspiră pe amândoi, pentru mai multă încredere.

îmi permit să vă recomand lubrifianțul pe bază de silicon. Sunt o evanghelistă a acestui lubrifiant. Iată câteva motive:

- *Poate fi folosit în siguranța cu bariere.* Folosiți-l atât cu prezervativele masculine, cât și cu cele feminine, din latex sau poliuretan.
- *E dens.* Nu se scurge peste tot. Mai ales pentru un sex-maraton (orice durează mai mult de 10 sau 15 minute este considerat „maraton“, în ce privește lubrifierea sau organele genitale), sau sexul anal, lubrifianțul trebuie să stea unde-l puneți.
- *Durează mai mult ca voi.* Pur și simplu, nu se evaporă. Rezistă foarte, foarte, foarte, foarte mult timp. E scump, dar nu aveți nevoie decât de o cantitate foarte mică, așa că puteți ajunge departe cu o sticlă.
- *Se usucă.* În timp ce lubrifianții pe bază de apă se usucă, lăsându-vă reziduuri lipicioase pe mâini, cei pe bază de silicon dau o senzație de pudră, de moale, care mângâie corpul partenerului și fața lui, fără să vă simțiți ca și cum l-ați umple de gumă.
- *E grozav pentru oamenii sensibili.* De asemenea, probabilitatea de a provoca o reacție alergică sau o infecție, este extrem de redusă (spre deosebire de lubrifianții cu arome sau cei pe bază de glicerină), nu are nicio aromă, așa că puteți simți gustul pielii partenerului și al fluidelor lui (delicios!).

Lubrifianțul pe bază de silicon nu e bun pentru anumite jucării cu silicon. El poate degrada suprafața jucăriei, așa că puneți prezervative pe ele sau folosiți un lubrifiant pe bază de apă.

Cel mai bun lubrifiant cu silicon conține doar câteva ingrediente: dimeticonă, dimeticonol, ciclopentasiloxan sau ciclometiconă și un conservat, precum vitamina E. Asta e tot.

Fructul copt

Să revenim o clipă la grădină.

Pentru un grădinar bărbat, dacă fructul din grădină e copt, el va avea chef să-l mănânce; nu întotdeauna, dar, adesea, dacă observați fructe coapte, merită să vă întrebați dacă și grădinarul pofteste la ele.

Pentru un grădinar femeie, e nevoie de mult mai mult decât o coacere, pentru a crea pofta de fructe. Poate că vrea fructe cel mai mult atunci când se simte fericită. Poate că apelează la fructe când e tristă. Indiferent cum ar fi, faptul că-și dorește să mănânce fructe nu e legat de capacitatea ei de a observa, dacă există fructe coapte în grădină. E mai degrabă legată de - ați ghicit - contextul în care se bucură de fructe coapte.

Ați înțeles?

Bun.

Camilla i-a explicat neconcordanța lui Henry. Pentru ea, neconcordanța era un exemplu foarte bun, al felului în care povestea culturală nu i-a spus adevărul, iar ea a fost foarte încântată să afle că, de fapt, era pe deplin normală.

Pentru Henry a fost un pic mai complicat, pentru că el încă încerca să înțeleagă toată povestea asta cu dorința. El încerca să se obișnuiască cu diferența între varianta frânelor, de a nu dori ceva - „Vreau să înceteze“ și cu varianta accelerației - „îmi place, dar nu simt nevoia să caut mai mult“

El a zis: „Înțeleg că reacția genitală nu-mi spune ce te excită. Tu îmi spui ce te excită, iar eu te cred. Dar ceea ce nu înțeleg e cum de te exciți, fără ca mai întâi să vrei lucrul care te excită?“

Ceea ce ar putea fi aspectul cel mai complex - și controversat - al bunăstării sexuale feminine.

Răspunsul la întrebarea lui Henry este: excitația apare prima, înaintea dorinței. În felul următor: reacția genitală se petrece atunci când creierul vostru observă un stimul relevant din punct de vedere sexual, „Aici e un restaurant.“ Excitația se petrece atunci când creierul se află în contextul pozitiv, care favorizează sexul, atunci când creierul vostru e deschis la ideea de a frecventa un restaurant. Dorința apare atunci când creierul trece de la deschiderea față de o idee la a dori să meargă în mod activ.

Și acesta e subiectul capitolului 7.

pl; nc

- între fluxul sangvin din organele genitale ale unui bărbat și nivelul lui de excitație e o suprapunere de 50%. între fluxul sangvin din organele genitale ale unei femei și nivelul ei de excitație există o suprapunere de 10%.
- Motivul din spatele acestei diferențe este că stimulii relevanți, din punct de vedere sexual (partea de *așteptare*), nu sunt totuna cu cei atrăgători, din punct de vedere sexual (partea de *bucurie*). La bărbați, cele două se suprapun destul de mult, în majoritatea timpului, la femei, suprapunerea depinde însă mai mult de context.
- Această diferență între femei și bărbați nu înseamnă că femeile sunt bolnave; înseamnă că sunt *femei*.
- Cea mai bună modalitate de a-ți da seama dacă o femeie e excitată este să nu observi ce fac organele ei genitale, ci *să-i asculți cuvintele*.

Dorința

9

NU E UN INSTINCT

În relația dintre Olivia și Patrick, se știe deja destul de clar că Olivia vrea să facă sex mai des decât el, așa că ea e de cele mai multe ori cea care începe lucrurile. Ocazia de a fi țința lui Patrick și a pasiunii lui provocate de placebo din seara precedentă, i-a oferit o revelație interesantă: e bine să fii deschisă la sex, fără să simți nevoia să faci sex. E bine să permiți dorinței sexuale să te atragă treptat, cu blândețe, către sex, în loc să ai senzația că te împinge.

Ca următor pas în experimentul lor, au încercat să inverseze dinamica lor obișnuită. Au ales o „noapte a întâlnirii“, iar apoi nu au făcut nimic pentru a se pregăti; s-au prezentat în seara respectivă, în starea în care erau - Olivia era gata de acțiune, Patrick nu era dezinteresat, dar nici interesat în mod activ.

Toate acestea au făcut-o pe Olivia să-și urmeze partenerul, în timp ce Patrick a început să exploreze cu lucrurile pe care le-ar putea face, pentru a-și stimula interesul activ. Au petrecut mult timp „încălzind cuptorul“: s-au sărutat, au

vorbit, s-au masat și, în mod surprinzător, au avut o mică aventură, mutându-se din dormitor în bucătărie, pentru a se hrăni unul pe celălalt. Când Patrick a primit permisiunea să facă orice îi trecea prin cap, au încercat lucruri noi și s-au jucat împreună. Au învățat multe despre ce contexte îi convin lui Patrick, pentru că el a trebuit să creeze acele contexte, a trebuit să ceară ce i se părea corect.

Au învățat un lucru surprinzător și despre Olivia: când stătea suficient de liniștită, încât să se miște în ritmul lui Patrick, și nu în ritmul ei natural, mai rapid, acumularea treptată, excitația susținută și necesitatea de a se înfrâna au creat un context care nu era la fel de bun cum a fost contextul care îi convenise anterior. Era incredibil de bun.

Olivia mi-a dat un e-mail: „Una dintre regulile pe care le-am adoptat a fost ca eu să cer permisiunea, înainte de a avea un orgasm. Și el nu spunea întotdeauna da, când îi ceream voie. Mda, o să repetăm asta.”

Cu alte cuvinte, crearea unui context pozitiv pentru sex partenerului cu dorința mai redusă a generat un context incredibil, aproape dureros de erotic pentru partenerul cu dorința mai mare.

În acest capitol, voi vorbi despre felul și motivele pentru care asta funcționează.

Imaginați-vă o lume în care toți au plante deșertice în grădină - aloe, cactuși, agave - și toată lumea știe cum să le îngrijească: mult soare, foarte puțină apă.

Imaginați-vă că aveți o roșie în grădină.

Toată lumea „știe“ în această lume deșertică că plantele au nevoie de foarte puțină apă, așa că vă udați cu parcimonie roșia..., dar ea începe să moară, încet-încet. Vă întrebați: „Poate că o ud prea des?

Poate că nu e suficient soare?“ Și continuați s-o udați și să vă uitați, și vă întrebați „De ce moare? Fac tot ce trebuie!“

O mică modificare a cunoașterii - simplul fapt că roșiile sunt mai degrabă adaptate unui climat subtropical decât deșertului, așa că ele prosperă atunci când primesc mai multă apă - poate modifica felul în care aveți grijă de grădină... readucând viața roșiei.

Acum, dacă cineva apare și vă spune asta, vor exista cei care vor spune: „Plantele n-au nevoie de multă apă, asta înseamnă să fii o plantă sănătoasă!“ Alții vor spune: „Roșiile sunt bune, bolnave! au nevoie de prea multă apă!“ Unii vor căuta să vindece roșia, să o facă mai ca o aloe. Vor exista și grădinari, care nu vor putea reanunța la ideea că ar trebui să obțină o producție colosală, fără aproape niciun fel de apă, și vor face absolut orice, ca să aibă o roșie care prosperă în deșert.

Dar voi încercați. îi dați roșiei mai multă apă.

Și treceți de la „De ce moare?“ la „Uau!“, fiind recompensați cu fructe din belșug și frunze bogate. Totul, grație unei mici modificări a cunoașterii.

Acest capitol este dedicat unei mici modificări a cunoașterii, care vă poate schimba relația cu bunăstarea sexuală, de la o stare în care vă întrebați „De ce moare?“ la „Uau!“ Răspunsul e următorul: dorința reactivă.¹

Reactivă, spre deosebire de cea spontană.

Povestea-standard a dorinței sexuale e că ea, pur și simplu *apare*- stați la masă sau mergeți pe stradă, poate că vedeți o persoană sexy sau aveți un gând sexy și, dintr-odată, vă spuneți: „Aș vrea niște sex!“ Așa funcționează pentru 75% dintre bărbați și 15% dintre femei.² Așa e Olivia.

Unii oameni constată că încep să-și dorească sexul doar *după* ce se petrec deja lucruri sexy. Și ei sunt normali. Nu au dorință „scăzută“, nu suferă de nicio boală, nu vor să inițieze sexul, dar simt că

nu li se permite. Corpurile lor au nevoie de un motiv mai convingător decât „Aici e o persoană atrăgătoare“, pentru a-și dori sexul. Sunt persoane satisfăcute sexual, aflate în relații sănătoase, ceea ce înseamnă că lipsa dorinței spontane pentru sex nu e în sine dovada unei disfuncții sau a unei probleme! Dați-mi voie să repet: dorința reactivă e *normală și sănătoasă*.³ Ea e caracteristică pentru aproximativ 5% dintre bărbați și 30% dintre femei. E cazul Camillei. Doar 6% dintre femei sunt lipsite de dorința spontană, dar și de cea reactivă?

Veți remarca aproximativ jumătate dintre femei, și cam 20% dintre bărbați, despre care nu am vorbit până acum. Aceștia sunt oameni, al căror stil de dorință este probabil - să sune tobele, vă rog - dependent de context. Sunt oameni ca Merrit și Laurie. Și ei sunt normali.

Cum e, de fapt? Se pare că dorința sexuală a tuturor este reactivă și dependentă de context. Ea doar *pare* mai spontană pentru unii și mai reactivă pentru alții, pentru că, deși suntem alcătuiți din aceleaș componente, organizarea diferită a acestor componente produce experiențe diferite.

Voi explica așadar în acest capitol ce este dorința reactivă, cum funcționează, cum să vă bucurați de ea, ce să faceți dacă partenerul are un alt stil de dorință.

Voi începe cu originea dorinței: dorința este excitația în context. Voi vorbi apoi despre ce nu este dorința - nu e un reflex, nu e o „foame“ - și de ce asta contează atât de mult. Vom ajunge astfel la un adevăr surprinzător despre dorință: ea este curiozitate. Atunci când înțelegem cum funcționează curiozitatea, vom înțelege și de ce sexul ni se pare uneori un reflex, deși nu este niciodată asta. Vom vorbi despre niște cauze improbabile ale problemelor legate de dorință-hormonii și monogamia - și de niște cauze mult mai probabile - o cultură cu atitudini negative față de sex și dinamica urmăririi.

Voi încheia capitolul cu trei strategii pentru sporirea dorinței, bazate pe cele mai bune dovezi existente în prezent.

Dorinta= excitația în context

> »

Iată cum funcționează cu adevărat dorința sexuală. Mai întâi, *excitația* începe atunci când activați pedala de accelerație și luați presiunea de pe frână: dați drumul factorilor favorizanți și îi suprimați pe cei neprielnici. (Și desigur, pentru că ați citit capitolul 6, știți că excitația se petrece între urechi, și nu între picioare.) Apare apoi *dorința*, atunci când excitația întâlnește un context favorabil.

Oamenii pot trăi în diferite feluri acest proces, în funcție de context, și de cât de sensibile sunt accelerația și frâna. Pentru a vă da un exemplu, să ne gândim la trei scenarii diferite, fiecare cu aceeași stimulare, aceleași frâne și accelerație, dar contexte diferite.

Scenariul 1. Sunteți calme, fericiți și pline de încredere, nu faceți nimic special, iar partenerul vine și vă atinge pe braț cu afecțiune. Atingerea călătorește în sus, pe braț, către șira spinării și către creier, în această stare de spirit, sistemul nervos central e foarte liniștit, nu există alte informații care să creeze confuzie, iar senzația atingerii partenerului vă spune: „Hei, deci asta se petrece. Ce părere ai?” Și creierul vă spune: „Afecțiunea e bună.” Stimularea continuă, partenerul iubit vă atinge brațul cu afecțiune și senzația călătorește către creier și spune: „Continuă. Ce părere ai?” Și creierul vă spune: „Afecțiunea e *foarte* bună” și-și îndreaptă atenția și mai mult către acea senzație. După aceea, partenerul începe să vă sărute pe gât, iar acea senzație ajunge în creierul vostru afectiv și spune: „Și asta se petrece acum. Ce părere ai?” în acel moment, creierul spune: „E fantastic! Mai vreau!” în acest context, dorința sexuală pare *reactivă*.

Scenariul 2. Sunteți stresate, epuizate sau copleșite, e mult zgomot în capul vostru, mult trafic greu, multe urlete și claxoane, provenite de la toate elementele care vă stresează. Atingerea afectuoasă a

partenerului călătorește prin braț și șira spinării către creier și spune: „Se petrece asta. Ce crezi?“ Iar creierul spune: „CE? NU TE AUD, E FOARTE MULT ZGOMOT!“ Senzația deja s-a terminat. (Senzațiile se aseamănă un pic cu Snapchatul.) Dacă partenerul continuă să vă atingă, senzația întreabă creierul în continuare „încă continuă. Ce părere ai?“ Ea ar putea, într-un final, să atragă atenția creierului, care ar putea spune: „PE BUNE? AM TOATE ZGOMOTELE ASTEA PE CAP!“ Și dacă senzația reușește să treacă de inelul afectiv suprem al creierului, ea va ieși sub formă de „Nu acum, dragă!“

Scenariul 3. Partenerul vostru foarte sexy, lipsește de două săptămâni, dar v-ați trimis frecvent mesaje, care, la început, erau de flirt, iar acum au devenit din ce în ce mai explicite și mai intense, vă tachinați și vă chinuiți unul pe celălalt. La finalul celor două săptămâni, doar sunetul mesajului de pe telefon e suficient să vă facă să tremurați. E un zgomot în creier, dar el vă spune: „Partener sexy, sexy!“ Când partenerul ajunge acasă și vă atinge brațul cu afecțiune, sunteți gata de zbor, ca o rachetă. În acel context, dorința sexuală pare spontană.⁵

Camilla și Henry au acceptat că ea se „încinge“ mai greu, așa încât lucrau împreună pentru a putea găsi contextele care să-i activeze pedala de accelerație. Henry a rămas însă cu o jenă, provocată de senzația că ar forța-o pe Camilla să se excite când nu era deja în „dispoziția necesară.“ Părea cumva artificial.

Uneori, poți să urmărești cum se strecoară o idee în mintea unei persoane, ca o pată de cerneală în apă. Am văzut acest fenomen, când le-am explicat lui Henry și Camillei că, de fapt, stilul ei de dorință era perfect normal.

„Excitația apare prima, înaintea dorinței, pentru toată lumea, nu doar pentru Camilla“, am zis.

„Excitația vine mai întâi?” a zis Henry.

„Da. Dorința apare atunci când excitația trece pragul individual al persoanei. Camilla, la tine pragul e ridicat, dar e același proces pentru toată lumea. ”

„Glumești”, a zis Camilla. „Serios, când a spus vreodată cultura pop ceva adevărat despre sex?”

Henry nu mi-a dat ocazia să răspund; era important pentru el să poată găsi o soluție de a o excita pe Camilla, când ea nu-și dorea să facă sex. „Spui doar că avem praguri diferite, corect?”

„Corect. ”

Pentru Henry, a o vedea pe Camilla plimbându-se prin casă după duș, era suficient pentru a-i activa dorința. El a spus „Și îmi place asta! îmi place să o văd umblând goală și udă prin casă. Nu aș vrea să nu mai facă asta, pentru că nu eram excitat înainte să o văd. Așa că... dacă și echivalentul e valabil pentru tine”- s-a întors către Camilla - „Nu trebuie să mă simt jenat când încerc să-ți creez un context echivalent, așa-i?”

„Așa aș vrea!” spuse Camilla. „Joacă-te cu boilerul! Crește presiunea apei!”

Așadar, asta s-au hotărât să facă. Henry a lăsat totul pe seama unui preludiu lipsit de presiune sau de așteptări, subtil, așa cum pentru el plimbările ei prin casă, după duș, constituiau un soi de preludiu. îmbrățișări și atingeri. Sărutări încete. Flori. Atenție și afecțiune. Ca atunci când s-au îndrăgostit prima dată, un flux constant, permanent, de momente care să-i aducă aminte că „El e uimitor!”

Henry adoră dorința entuziastă a Camillei și nu e nevoie decât de o stimulare suficientă, construită, treptat, pentru a o aduce în acel punct.

Nu e o poveste pe care să o găsim foarte des în cultura pop, pentru că nu e vorba de tensiune și de ambivalență. Se pare însă că așa funcționează lucrurile pentru multe femei.

Nu e un instinct. Pe bune.

Multe femei se simt ușurate imediat, atunci când află că au un stil al dorinței reactiv sau sensibil la context, conștientizând că nu e nimic în neregulă cu ele, că au pur și simplu nevoie de motive mai bune pentru a face sex, decât oamenii care au un stil mai spontan. Ele încearcă să înțeleagă contextele care le fac să se excite, să discute cu partenerul, cum ar putea face, pentru ca acele contexte să fie mai frecvente.

Unele femei se simt însă dezamăgite și pot înțelege și de ce. Multe dintre noi am fost învățate că e de preferat nu doar să ne dorim sexul în aproape orice context, ci și că e singura modalitate „normală” de a trăi dorința. Acest stil spontan de dorință este atât de privilegiat în cultura noastră, atât de prețuit, încât este ușor să vă încerce senzații de deznădejde, dacă nu vă reprezintă.

Într-o oarecare măsură, avem din nou de-a face cu un fenomen provocat de mitul bărbatului ca etalon. La fel ca orice excitație concordantă, dorința spontană este considerată „normală”, în vreme ce orice alt fel de dorință este etichetată „anormală”, doar pentru că dorința spontană este tipică (dar nici pe de parte universală) în rândul bărbaților.

Problema e însă mai complexă. Cred că dominația culturală a dorinței spontane se fundamentează, de fapt, pe mitul sexului ca instinct.

Un instinct este un mecanism biologic, care are menirea să mențină organismul la un nivel optim: nici prea cald, nici prea rece, nici prea înfometat, nici prea sătul. O metaforă tradițională a sistemelor instinctive o reprezintă un termostat: atunci când temperatura

scade sub un anumit punct, termostatul remarcă schimbarea și dă drumul la căldură, iar când temperatura revine în intervalul dorit, căldura se închide. Temperatura fluctuează cu câteva grade în jurul punctului ales.

Pofta de mâncare e un exemplu clasic de instinct. Foamea stă la baza căutării mâncării și a consumării ei, iar atunci când vă simțiți sătule, nu mai mâncați. Există multe alte instincte: setea alimentează consumul de lichide, oboseala, somnul, termoreglarea, tremuratul, transpirația, scoaterea unui pulover sau activarea unui termostat. Foamea și setea sunt sisteme motivaționale care vă împing să faceți lucrurile pe care trebuie să le faceți, pentru a evita moartea. Stările interne jenante („respingătoare”) de sete, oboseală și rece vă împing înspre lume, ca să vă satisfaceți o nevoie, pentru a putea reveni la un nivel de bază, iar acel nivel de bază e legat de supraviețuire.

Când auziți de „instincte”, gândiți-vă la „supraviețuire.”

Mult timp, oamenii de știință au crezut că sexul este un „instinct.” Modelul trifazic al lui Helen Singer Kaplan, pe care l-am prezentat în capitolul 2, descrie dorința sexuală ca fiind unul dintre „apetiturile sau instinctele care stau la baza supraviețuirii individului sau a speciei.”⁶ Vreme de secole, oamenii de știință au crezut că sexul e o „foame.” Și voi credeți, probabil, același lucru. Așa am crezut și eu multă vreme.

Se pare că nu.

E ușor de dovedit că sexul nu e un instinct: după cum a afirmat cercetătorul comportamentelor animale, Frank Beach, în 1956: „Nimeni nu a suferit o degradare a țesuturilor din lipsa sexului.” Putem să murim de foame, de sete sau chiar din cauza lipsei somnului. Nimeni n-a murit însă fiindcă nu poate să și-o tragă. Poate că ar vrea, dar asta e altceva (un subiect pe care-l vom aborda într-o secțiune ulterioară). Nu există un nivel de bază la care să revenim, și niciun rău fizic produs în urma „nehrănirii” dorinței sexuale.

Sexul este însă un „sistem de motivații prin stimulente“.

Majoritatea oamenilor asociază noțiunea de „stimulent“ cu ideea unui premiu, a unei recompense, pentru care merită să muncească. Și înțelesul biologic este asemănător. În loc să fie împinși de la spate de o experiență internă neplăcută, precum foamea, sistemele de motivații prin stimulente funcționează prin atracția exercitată de un stimul extern atrăgător.

Când auziți de „motivație prin stimulente“, gândiți-vă la „prosperitate“.

Instinct -> supraviețuire. Sunteți împinse de o stare internă neplăcută, care încetează atunci când reveniți la nivelul de bază.

Stimulent -> prosperitate. Sunteți atrase de un stimul extern atrăgător (stimulentul). Se termină în momentul în care ați obținut stimulentele.

În cadrul altor sisteme, cum ar fi foamea, funcționează ambele mecanisme, motiv pentru care ne putem dori o mâncare delicioasă chiar și atunci când nu ne este deloc foame.

Sexul nu este însă un instinct.

De ce contează că nu e un instinct

Dezbaterea are un istoric lung. Pe de o parte, cercetătorii care au lucrat cu animale, cum ar fi Beach, au știut că sexul nu e un instinct, cel puțin de la jumătatea secolului XX. Pe de altă parte, modelul reacției sexuale folosit de American Psychiatric Association până în 2013 e un model bazat pe instinct. În al treilea rând, există și un aspect politic al întrebării: au *nevoie* oamenii de sex?

Eu cred că contează foarte mult să punem capăt acestei dezbatere, iar oamenii să recunoască pur și simplu că sexul este un sistem de motivare, bazat pe stimulente, pentru că, uitați ce se petrece dacă considerăm că sexul este un apetit pentru supraviețuire:

Dacă sexul ar fi un instinct, precum apetitul pentru mâncare,

atunci cele 30% dintre femei care nu simt decât rareori sau niciodată dorința spontană de a face sex, ar fi ... ei, bine, cum i-am putea spune unci persoane care nu a simțit deloc poftă de mâncare, chiar dacă nu a mâncat de câteva zile, săptămâni sau luni? Acea persoană e cu siguranță bolnavă! Dacă sexul e o foame și nu ți-e niciodată foame, atunci cu siguranță că E Ceva în Neregulă Cu Tine. Atunci când crezi că e ceva în neregulă cu tine, se activează reacția de stres.⁸ Când se activează reacția de stres, interesul față de sex se evaporă (cel puțin la majoritatea oamenilor). Dacă insistăm cu faptul că sexul e un instinct, le spunem persoanelor sănătoase cu dorință reactivă că sunt bolnave, iar dacă o vom spune de multe ori, persoana ne va crede. Atunci când ne va crede, va deveni o afirmație adevărată. îngrijorarea îi îmbolnăvește pe oameni.

Așadar, înțelegând că sexul este un sistem de motivație bazat pe stimulente - că dorința reactivă e un fenomen normal și sănătos - vom avea cu toții vieți sexuale mai bune. Dacă aveți o dorință reactivă și vreți să trăiți mai multă dorință activă, nu trebuie să vă schimbați *pe voi*, e suficient să vă schimbați contextul.

încadrarea dorinței reactive, drept patologică, nu e însă cea mai rea consecință a mitului sexului ca instinct. Există un motiv mai important pentru sexologii care se luptă cu acest mit, de peste 100 de ani.⁹ O consecință mult mai rea este că atunci când conceptualizăm sexul ca pe o nevoie creăm un mediu care alimentează aroganța sexuală a bărbaților. Cartea *Half the Sky*, scrisă de Nicholas Kristof și de Sheryl WuDunn, demonstrează felul în care presupunerea că băieții au nevoie de metode prin care să-și „ușureze frustrările sexuale” înlesnește sclavia sexuală a fetelor care provin din familii sărace. Dacă privim sexul ca pe un instinct, cum sunt foamea sau setea, care trebuie alimentat pentru a asigura supraviețuirea, dacă credem că bărbații, în mod special, cu dorința lor spontană de 75% au nevoie să-și descătușeze energia sexuală acumulată, atunci putem inventa

justificări pentru orice fel de strategie folosită de bărbați, pentru a se ușura. Pentru că dacă sexul e un instinct asemenea foamei, atunci potențialele partenere sunt ca o mâncare. Sau ca un animal vânat pentru mâncare.

Și asta e nu doar incorect, ci și *injust*.

Contează. Dacă considerăm că sexul e un instinct, ca foamea, atunci am putea să-i acordăm o importanță pe care nu o merită. Pe de altă parte, dacă îl considerăm un mecanism de motivație prin stimulent, nu e posibil ca și cultura noastră să se schimbe? Ar putea cultura să fie mai puțin îngăduitoare față de suferințele femeilor, dacă suferințele ar exista nu ca să satisfacă foamea băieților, ci doar pentru a le alimenta *interesul*? Poate că nu, nu știu. Ceea ce știu însă e că aroganța sexuală a bărbaților este unul dintre principalele motive pentru care agresează sexual femeile.¹⁰ Mi se pare că dacă crezi că erecția înseamnă că ai o „nevoie primară de supraviețuire“, atunci mitul sexului ca instinct, combinat cu atitudinile culturale străvechi, conform cărora femeile nu au aceleași drepturi ca bărbații, când vine vorba de sex, produc rapid o combinație toxică.

Știu că toți v-au spus că sexul este un instinct. Știu că există chiar și studii foarte recente care încă sprijină ideea conform căreia dorința spontană este un instinct.¹¹ Ca lucrurile să fie și mai complicate, cercetătorii folosesc sintagma „instinct sexual“, în același mod în care ateii spun „Slavă Domnului.“ Limbajul este atât de bine înrădăcinat în cultură, încât chiar și persoanele ale căror sisteme de cunoaștere sunt contrare exprimării continuă să folosească aceste cuvinte.

Dar sexul nu e un instinct.

Vă rog să spuneți asta tuturor celor pe care-i cunoașteți.

„Dar, Emily, uneori mi se pare
că e un instinct!”

Poate că unii dintre voi se întreabă: „Păi, există moment în care dorința sexuală *pare* a fi o stare internă neplăcută? Cum de mi se pare că e un instinct?”

Răspunsul e: același motiv pentru care *Ziua cârțiței* e un film amuzant.

În film, personajul jucat de Bill Murray se trezește în fiecare dimineață, în același hotel, trezit de aceeași emisiune radio, în aceeași zi enervant de cunoscută: 2 februarie, Ziua Cârțiței. El trebuie să re trăiască la infinit aceeași zi.

După ce el cere fără succes ajutorul producătorului, unui doctor, unui psihiatru și unor străini, după ce s-a îmbătat la bowling, eroul concluzionează că poate să facă ce-și dorește, pentru că nu există consecințe. Urmează o nebunie. Se decide, în cele din urmă, să o seducă pe producătoarea emisiunii, Andie MacDowell. În fiecare zi, el o curtează, învață poezii în franceză, încearcă să se culce cu ea, după care apoi se îndrăgostește de ea, dar... în fiecare zi e pălmuit peste față. În fiecare zi. Eșuează constant în acest obiectiv, un obiectiv devenit între timp foarte important pentru el până când renunță disperat.

Așa că se sinucide. Iar. Și iar. Și iar. Nici măcar să moară nu poate.

Se mai petrec multe alte lucruri și nu cred că vă spun prea multe, dacă vă zic că filmul are un final fericit. E un film bun, vi-l recomand, dar care e legătura cu dorința sexuală?

Mecanismul cerebral, care stă la baza demersurilor lui Bill Murray de a scăpa de Ziua Cârțiței, este acela de a o cuceri pe Andie MacDowell și de a muri, e același mecanism cerebral, care face ca dorința sexuală să ni se pară un instinct. Iată cum funcționează.

Imaginați-vă un mic arbitru, care stă lângă inelul afectiv suprem al creierului.¹² Arbitrul are două sarcini:

1. El urmărește ce se petrece, pentru a se asigura că lumea e conformă cu așteptările lui (așteptări create în baza tuturor interacțiunilor lui anterioare cu lumea).
2. El conduce ancheta, atunci când există o discrepanță între lume și așteptările lui.

Atunci când lumea îi îndeplinește așteptările, arbitrul e mulțumit. Nu lipsește nimic. Uneori, există însă un écart între lume și așteptări: trebuie rezolvate niște ambiguități, trebuie analizate niște date noi, pentru a vedea cum pot fi integrate în ordinea lucrurilor, sau un stimul foarte atrăgător trebuie abordat și obținut.¹³ Când se petrece acest lucru, arbitrul preia controlul. *Reducerea discrepanței* devine scopul lui în viață. Întreaga lui lume se compune din următoarele trei elemente:

- Obiectivul închiderii ecartului, care ar putea presupune rezolvarea ambiguității, explorarea conceptului nou, abordarea stimulentului sau, pur și simplu, încheierea exercițiului
- Efortul depus, în urmărirea obiectivului: atenția, resursele și timpul alocate acestuia
- Progresele înregistrate, în urmărirea obiectivului

În cazul lui Bill Murray, obiectivul este, printre altele, Andie MacDowell; eforturile pe care le depune sunt toate lucrurile amuzante pe care le încearcă, cum ar fi să rețină care e băutura ei preferată și pentru ce vrea să închine paharul („Pace pe pământ”); iar progresele pe care le înregistrează sunt zero absolut; asta, desigur, până aproape de finalul filmului.

Când sexul ni se pare un instinct, obiectivul îl reprezintă stimulentul atrăgător din punct de vedere sexual - de regulă, un partener, dar dacă pedala de accelerație e foarte sensibilă, lumea ar putea să vă

excite tot timpul. Eforturile depuse sunt legate de inițierea contactului și seducție. Ele diferă de la o cultură la alta și de la o persoană la alta (e și bancul ăla vechi: Cum e preludiul la irlandezi? „Pregătește-te, Bridget.“) Progresele reprezintă cât de mult vă puteți apropia sexual de stimulentele atrăgătoare.

Așa că micul arbitru monitorizează cât de mult ați progresat, în raport cu eforturile depuse. El înregistrează raportul între cele două variabile și are o părere destul de puternică referitoare la acest raport. Această părere se numește „viteza criteriului.“ Aici încep lucrurile să devină interesante.

Când arbitrul are senzația că înregistrați progrese importante - când ajungeți la viteza criteriului sau chiar o depășiți - el e mulțumit, motivat, entuziasmat. Când arbitrul are senzația că nu înregistrați suficiente progrese, începe să devină frustrat și vă îndeamnă să vă măriți eforturile, pentru a ajunge mai aproape de obiectivul vostru. Dacă tot nu înregistrați progrese, micul arbitru începe să devină mândru, apoi furios! În cele din urmă, dacă tot nu reușiți, la un moment dat, arbitrul renunță și vă aruncă de pe marginea prăpastiei afective, într-un „puț al disperării“, iar arbitrul devine convins că obiectivul e de neatinț. Renunțați cu o disperare completă.

Micul arbitru al lui Bill Murray o ia razna. Ce naiba, lumea nu respectă regulile, și nimic - nici măcar moartea! - nu ajută la atingerea obiectivului. *Ce dracului?!*

Când eșuați constant să obțineți un stimul sexual, micul arbitru se frustrează, apoi se înfurie și, în cele din urmă, ajunge la disperare. De aceea pare uneori că e o experiență internă neplăcută. Nu dorința în sine e neplăcută, ci viteza criteriului, care nu e împlinită. Cu alte cuvinte, nu e vorba despre cum vă simțiți; e vorba de cum vă simțiți *despre* cum vă simțiți.

Când le spun despre micul arbitru, ochii studenților mei se fac mari și le pică falca. Micul arbitru e o parte esențială a bunăstării se

xuale, dar el există în aproape orice domeniu al vieții. Dacă ați simțit vreodată entuziasmul câștigării unei curse sau a unui joc, acolo e satisfacerea vitezei criteriului micului arbitru, un raport între efort și progres, conform așteptărilor sau peste așteptări! Dacă ați trăit vreodată furie la volan, acolo e vorba de neîndeplinirea vitezei criteriului micului arbitru, cât ar trebui să dureze drumul! Dacă v-ați prăbușit vreodată și vă simțiți inutili în fața eșecului, e vorba de micul arbitru, care reevaluează un obiectiv ca fiind de neatinș, de necontrolat. Micul arbitru și părerile lui despre cât de grele ar trebui să fie lucrurile stă la baza multor frustrări și împliniri, printre care se află și dorința sexuală.

Mici arbitri nerăbdători

Cultura noastră ne învață să avem acești arbitri nerăbdători, iar vitezele criteriilor sunt la parametri minimi, ceea ce înseamnă că mulți dintre noi suntem frustrați, enervați și, în cele din urmă disperați, atunci când nu obținem ceea ce ne dorim- inclusiv sexul. Putem extinde zona de cercetare, să observăm cum se simt cei cu dorința reactivă, în ce privește „lipsa“ lor de dorință: dacă simți că vrei sex, dar nu vrei, vei începe să fii frustrat și atunci toată acea frustrare te va îndemna să vrei și mai mult să faci sex?

Din contră.

Micul arbitru e un spiriduș al ironiei.

Spre deosebire de inelul suprem, de frâne și de pedala de accelerație, putem să schimbăm voit micul arbitru. Oamenii ar putea fi singura specie care poate să facă, intenționat, ceva în privința acestui tip de frustrare și pun pariu că dacă vă gândiți critic preț de un minut puteți găsi metoda.

Sunt trei elemente pe care le-am putea schimba, nu?

Mai întâi e obiectivul. Pentru oamenii mai spontani, obiectivul reprezintă obiectul dorinței, iar pentru cei reactivi, obiectivul este

dorința însăși. Mai sunt și eforturile depuse. Apoi mai este și viteza criteriului, raportul între eforturi și progrese, care vă face să vă simțiți mulțumiți sau nemulțumiți. Asta înseamnă că trebuie să vă puneți trei întrebări, atunci când vă simțiți frustrați din cauza dorinței sexuale:¹⁵

- E un obiectiv bun pentru mine?
- Mă străduiesc suficient, cum trebuie?
- Am așteptări realiste, în ceea ce privește eforturile necesare atingerii acestui obiectiv?

Pentru a putea gestiona dorința sexuală în cadrul relației, cheia este să puteți distinge între *dorință* și *sentimentele voastre legate de dorință*. Aptitudinile pe care le-ați dobândit în urma capitolului 4, pentru a putea rămâne deasupra propriului centru afectiv de greutate (să considerați propria Senzație ca un soi de arici adormit), vă vor fi de folos și va trebui să vă asigurați că vă asumați răspunderea pentru propriile sentimente, că veți cere sprijinul partenerului.

O altă aptitudine utilă în gestionarea micului arbitru este să lucrați cu acordarea naturală de priorități diferitelor obiective, după cum am amintit în capitolul 4. Există tot soiul de noutăți și ambiguități de analizat în lume, iar arbitrul dispune de o capacitate limitată de atenție, prin urmare, el trebuie să ierarhizeze domeniile de viață la care este atent, iar aceste domenii se grupează în ordinea importanței vitale.¹⁶ Excitația sexuală atrage atenția arbitrului către sex, acordându-i prioritate, doar atunci când nu există alte lucruri mai importante asupra cărora să-și îndrepte atenția, precum supraviețuirea. Din nou, stresul e o reacție de supraviețuire - scapă de leu! - așa că, pentru majoritatea oamenilor, el reduce prioritatea sexului. Gestionarea eficientă a contextului - dezactivarea factorilor neprielnici - reduce la minimum elementele care pot distrage atenția micului arbitru de la sex.

Cea de-a treia și ultima aptitudine, pentru a putea face față unui arbitru nesatisfăcut, este reconceptualizarea dorinței sexuale, de la o nevoie, către zona unui sistem bazat pe curiozitate.

Curiozitatea (sau „Explorarea“, sau „Căutarea“) reprezintă, ca și sexul, un sistem biologic primar de motivație.¹⁷ Ea ne alimentează dorința înăscută de a căuta noutatea, și de a elimina ambiguitățile. Ca și sexul, curiozitatea își pierde prioritatea, atunci când suntem stresați. Dacă ne simțim anxioși sau depresivi, vom fi mai puțin curioși față de nou, și mai interesați să ne simțim într-un mediu confortabil, familiar.¹⁸ Nu ar trebui să fiți surprinse, pentru că ați citit capitolul 3, și vă aduceți aminte de șobolanul din camera obișnuită, din camera spa și camera cu Iggy Pop. într-o stare de calm, orice vă poate evoca o explorare curioasă, „Ce e asta?“, în timp ce într-o stare de stres, mai nimic nu vă stârnește interesul.

Ca și sexul, curiozitatea nu are un nivel de bază, la care trebuie să reveniți; ea vă oferă o satisfacție încântătoare, care vă atrage. Nimeni n-a murit vreodată pentru că nu a reușit să citească finalul unu roman polițist, nu a aflat de ce e verde iarba sau cum te simți când sari cu parașuta.

Ceea ce-mi place cel mai tare la analogia dintre curiozitate și sex este că ea presupune că partenerul vostru nu e un animal care trebuie vânat pentru ca voi să vă puteți hrăni, ci un păstrător de secrete, ale cărui profunzimi sunt infinite. Plictisul sexual nu se poate instala, decât dacă v-ați pierdut curiozitatea.¹⁹

Și iată cum, îndemnul lui Steve Jobs, „rămâneți curioși“, capătă noi valențe.

Așadar, dorința sexuală funcționează asemenea curiozității.

Atunci când funcționează.

Dar uneori nu funcționează.

Și atunci când dorința nu se comportă cum trebuie, și voi ce faceți?

în următoarele secțiuni, voi vorbi despre suspiecții improbabili pentru problemele de dorință (hormonii și monogamia) și suspiecții principali: mesajele culturale care activează frânele și etapa de relație, pe care am denumit-o dinamica urmăririi. Voi vorbi apoi despre trei strategii, bazate pe dovezi, pentru a schimba situația.

O veste bună: probabil că nu e o problemă hormonală

Dacă simțiți durere în timpul sexului, vorbiți cu medicul ar putea să fie probleme hormonale, dar și alți factori neurologici și fiziologici. Dacă aveți o dorință scăzută, hormonii sunt probabil cel mai puțin vinovați.²⁰ Lori Brotto și colegii ei au testat șase factori hormonal, pentru a stabili care pot prezice disfuncționalitatea sexuală a femeilor cu dorința scăzută, și niciunul dintre ei nu a putut prezice în mod semnificativ dorința scăzută.²¹

Așadar, dacă hormonii nu sunt de vină, ce spun studiile că ar cauza dorința scăzută? Conform lui Brotto, „istoricul de creștere, istoricul psihiatric și istoricul psihosexual.” Cu alte cuvinte, toate elementele din capitolele 4 și 5: stresul, depresia, anxietatea, trauma, atașamentul etc.

Oamenii se simt uneori mai confortabil cu ideea că dorința sexuală este influențată de chimie, și nu de viața lor. La urma urmelor, în zilele noastre, chimia poate fi destul de ușor modificată! Hormonii reprezintă o componentă mică, adesea neglijabilă, a contextului care contribuie la bunăstarea sexuală a unei femei, prin urmare, modificarea lor poate avea doar un impact mic, adesea neglijabil. Iată un alt motiv pentru care atât de căutata „Viagra roz” reprezintă o abordare, care nu promite prea mult. Stresul, autocompasiunea, istoricul de traumă, satisfacția în relație și alți factori emoționali, exercită o influență mult mai mare asupra dorinței sexuale a femeii decât orice hormon.

Dacă observați că aveți o dorință scăzută și nu există vreun factor medical, problema nu e la *voi* - nu sunteți bolnave - trebuie doar să schimbați contextul.

Încă o veste bună: nici monogamia nu e de vină

S-a vorbit mult în ultimii ani despre cât de „artificială” este monogamia, despre moartea conexiunii erotice, atunci când oamenii aleg un angajament pe termen lung, cu exclusivitate sexuală. Cred că puteți să anticipați deja ce voi spune despre acest subiect: contextul e cel care contează, oamenii sunt diferiți. Unele cupluri monogame creează un context care hrănește și aprinde dorința, iar alte cupluri, nu. Nu e vorba că monogamia ar dăuna intrinsec dorinței, ci felul în care oamenii *implementează* monogamia poate omorî dorința. Dacă preferați o structură de relație monogamă, această secțiune este despre voi.

Există în prezent două curente de idei, în ce privește strategiile de conservare a dorinței, în relațiile monogame pe termen lung. Le voi descrie ca fiind școala Esther Perei și școala John Gottman, deși e vorba de o simplificare, a unei problematici mult mai diverse și mai complexe.

În cartea *Mating in Captivity*, Esther Perei prezintă o contradicție aflată la baza relațiilor moderne: atracția antitetică între nou și familiar, stabilitate și mister. Ne dorim iubirea, care presupune siguranță, securitate și stabilitate, dar vrem și pasiunea, care presupune aventuri, risc și noutate. A iubi înseamnă a avea. A dori înseamnă a vrea. Și nu poți să-ți dorești decât ceea ce nu ai deja.

Dacă problema e, că iubirea pe termen lung e în antiteză cu pasiunea pe termen lung, atunci soluția este, după Perei, să-ți menții o autonomie, un spațiu erotic interior, pentru a păstra distanța necesară, ca să-i permiți dorinței să se manifeste. Cât despre acel mic arbitru

clin creier, soluția este să menții un pic de nemulțumire; nu îndeajuns încât să se transforme în frustrare și, cu siguranță, nu atât de multă, încât să cădeți în puțul cu disperare, dar suficientă pentru a vă alimenta energia curioasă, de „deplasare către“. După cum spune și Perei într-o prezentare TEDx „în dorință, vrem să avem un pod pe care să-l traversăm.“²² Asta înseamnă că trebuie să creăm intenționat o distanță care creează o instabilitate sau o incertitudine nervoasă, o nemulțumire ușoară, de care ne putem bucura.

În contrast, John Gottman susține, în volumul *The Science of Trust*, că problema nu constă în absența distanței și a misterului, ci în lipsa de aprofundare a intimității. Din acest punct de vedere, conversația intimă, afecțiunea și prietenia sunt esențiale trăirii erotice, într-o relație pe termen lung. Gottman prezintă concluziile unei analize efectuate pe 100 de cupluri, toate compuse din oameni de peste 45 de ani, dintre care jumătate aveau vieți sexuale precare, iar jumătate vieți sexuale bune. Cei care au raportat că aveau vieți sexuale bune, scria el, „aminteau constant: (1) menținerea unei prietenii apropiate, conectate, bazate pe încredere, și (2) acordarea priorității sexului în viețile lor.“²³ Cu alte cuvinte, întreținerea dorinței nu presupune existența unui pod de trecut, ci construirea aceluși pod, împreună cu celălalt.

„Să ne aplecăm asupra dorințelor celuilalt“, spune Gottman.

„Să păstrăm o distanță confortabilă“, spune Perei.

Vă întrebați acum cine are dreptate?

Amândoi au dreptate; depinde însă, cred eu, cum conceptuali- zăm „dorința.“ Vă aduceți aminte din capitolul 3, distincția dintre *entuziasm* și *bucurie*? Pentru Perei, dorința este *entuziasm*. A dori. A căuta. A tânji. Urmărirea unui obiectiv care să reducă discrepanța, ca să folosesc o terminologie romantică.²⁴

Pentru Gottman și cuplurile din studiul pe care-l amintește, dorința are mai degrabă legătură cu *bucuria*. A deține. A savura. A

permite. Explorarea comună a momentului, observația și aprecierea lui.

Dacă-mi permiteți o metaforă culinară, stilul lui Perei e despre foamea care acționează ca un sos secret, care face mâncarea delicioasă. Pentru Gottman, e ca atunci când ajungi acasă de la muncă și gătești cina cu partenerul, bei un pahar cu vin în timp ce gătești, mâncați împreună căpșunile pe care le păstrați pentru desert, apoi stați împreună și vă bucurați de fiecare înghițitură. În stilul lui Perei, veniți la partener cu focul deja aprins. În stilul lui Gottman, vă aprindeți unul altuia focul.

Deși ambele abordări au meritele lor, cultura noastră tinde să pună mai mare preț pe una decât pe cealaltă. Stilul *Mating in Captivity* are o adrenalină mai ridicată, e implicit mai interesant. Ne place acest ciclu de mâncărime-scărpinat-ușurare-mâncărime. Ne *place* să dorim atât de mult, încât nu putem întotdeauna să separăm experiență dorinței de experiența plăcerii.

Stilul *Science of Trust* e cu mai puțină adrenalină și presupune mai degrabă o apreciere a senzației în context, o apreciere a faptului de a fi împreună. Eu, una, înclin, mai degrabă, către stilul lui Gottman, în timp ce sora mea geamănă a spus: „De ce i-ar face pe oameni apropierea să-și dorească și mai multă apropiere? *Spațiul!*” Știu oameni, care sunt dispuși să jure că una sau cealaltă sunt mai bune. Știu oameni, prea obosiți ca să mai încerce vreuna dintre ele. Știu oameni • care sunt convinși că una din ele este Calea către dorință, deși cred că le-ar fi prins bine să o încerce și pe cealaltă. E o chestiune de potrivire. Cred că, la urma urmei, ambele sunt strategii de îndeplinire a aceluiași obiectiv general: sporirea activării pedalei de accelerație și dezactivarea frânelor.

Obiectivul ambelor abordări este de a întreține curiozitatea: Perei susține că curiozitatea față de un partener se menține privindu-l de la distanță; Gottman sugerează că însăși natura plăcerii, în con

textul angajamentului, ne întreține curiozitatea. Ambii autori afirmă că pasiunea nu apare automat, într-o relație monogamă pe termen lung. Ambii sunt de asemenea de părere că pasiunea se *poate* declanșa atât timp, cât cuplul preia frâiele contextului, în mod voit. Nevoile de context ale fiecărui cuplu sunt unice.

Vă mai aduceți aminte de sexul care duce povestea mai departe, din capitolul 4? Sexul care vă deplasează către un obiectiv mai mare este alimentat nu doar de mecanismul de reacție sexuală. E un sex în care mecanismele de stres și de atașament colaborează cu frânele și cu accelerația sexuală, pentru a spori motivația sexuală. Ambele abordări duc la acest rezultat, dar în feluri diferite.

După ce Johnny a avut revelația cu butoanele, cadranele și sensibilitățile lui Laurie au decis să comande, pe bază de abonament, o cutie. O dată la câteva luni, urmau să primească prin poștă o cutie cu o trusă de fantezii sexuale, prefabricate. Amândoi se temeau că o să fie ceva de prost gust, dar s-au gândit că merită să încerce. Erau atenți la context: deși contextul lui Johnny era „Dă-nii două minute să mă spăl pe dinți“, al lui Laurie era „Trebuie să scap dracului de ipostaza maternă, altminteri nu voi fi niciodată o damă sexy.“

Așa că pachetul a sosit și l-au deschis împreună.

Prima lor reacție a fost... ei, bine, una de dezamăgire.

„Dădusem o grămadă de bani pe niște obiecte meșteșugărești“, s-a exprimat Laurie.

„Aveam deja un vibrator“, a zis Johnny.

Apoi și-au zis: ce dracu. Tot am dat banii pe obiectele astea. Mama a luat copilul la ea. Am făcut rezervare la hotel. Hai să mergem, orice sa-r întâmpla (sau nu) se va întâmpla (sau nu).

în cutie erau și instrucțiuni, despre cum ar trebui să decurgă seara lor, și niște reguli, dar ei nu au respectat regulile. Au vorbit despre asta în mașină și în drumul spre hotel, râzând încontinuu.

Au comandat o pizza și au continuat să vorbească despre asta, și au vorbit și despre alte lucruri: muncă, copii, familie. Au vorbit despre multe lucruri, și-au adus aminte cât de mult se plac. Apoi, Laurie a făcut o baie cu spumă, și a început să citească o carte de povestiri erotice în cadă.

Voi sări peste restul serii, sugerându-vă să fredonați melodia „Can You Feel the Love Tonight?” preț de câteva minute.

Când a început Laurie să simtă o senzație, pe care ar putea-o eticheta ca „dorință” adevărată? Cam pe la jumătatea masajului pe care i-l făcea Johnny, după ce a ieșit din cadă și se îndrepta spre pat îmbrăcată doar într-un sutien, parfumată cu o loțiune de corp.

Când a început Johnny să simtă dorința? în mașină, pe drum.

A funcționat însă bine.

A fost o noapte scumpă și a trebuit plănuită cu mult timp înainte, dar Laurie a ieșit cu totul din starea depărinte- șefă-studentă-doamnă și a intrat în starea eu-și-Johnny-sexy, care le-a permis factorilor de stres să dispară din atenția ei o perioadă, în timp ce dama sexy era în lumina reflectoarelor.

Tot ce au făcut a fost să schimbe contextul.

„Nu e doar cultura de vină?”

Aud des întrebarea asta: „Nu ar fi și femeile mai spontane dacă cultura noastră nu ar fi atât de negativă, vizavi de sex?”

Dorința depinde de context, iar cultura face parte din context, deci, da, ea influențează dorința. Am aflat în capitolul 5 cât de mulți factori trebuie să depășească femeile, atunci când cresc într-un context cultural, care le pedepsește atunci când își pun corpul în valoare, le învață să se teamă sau să fie dezgustate de sex, le lasă nesigure și temătoare, față de sine și de partenerii lor. E o rețetă care nu face decât să activeze frânele.

Ar putea deci, cu ușurință, să fie adevărat că într-o cultură mai pozitivă față de sex ar exista mai multe femei care să aibă dorință spontană. Sunt chiar dispusă să pariez pe asta, pentru că, într-o cultură cu atitudini pozitive față de sex, ar exista mai puțini factori care să activeze frânele. Mi-ar plăcea să văd, în practică, un astfel de scenariu: hai să creștem o sută de fete, într-o cultură cu atitudine pozitivă față de sex, care să le învețe să se bucure de propriul corp, să aibă încredere în el, să împiedice orice experiență nefastă în copilărie, să pună preț pe plăcere, pe bucurie și încredere în sine. Să vedem ce se va întâmpla cu bunăstarea lor sexuală, în comparație cu o sută de fete alese la întâmplare, care sunt crescute în cultura noastră obișnuită, cu rușine față de corp, de plăcere, de nesiguranță și de coerciție.

Nu e vorba „doar” despre cultură sau „doar” despre biologie, sau „doar” orice altceva. E vorba întotdeauna de *interacțiunea* tuturor variabilelor. Chiar și într-o cultură cu atitudini pozitive față de sex, femeile cu frâne mai sensibile și cu accelerații mai puțin sensibile ar avea nevoie de o stimulare sexuală suplimentară, înainte ca excitația să se transforme în dorință. Chiar și într-o cultură complet negativă față de sex, femeile cu frâne puțin sensibile și accelerații sensibile ar simți dorința, înainte de a-și da seama că sunt excitate.²⁵

Așa că, da. Cultura e parte din context și cred că o schimbare a culturii, în sensul acceptării diferențelor sexuale și autonomiei, ar permite mai multor femei să simtă dorința spontană.

Din păcate însă, cultura nu e o parte a contextului asupra căreia să aveți prea mare influență și nu știu cum vedeți voi lucrurile, dar eu nu sunt dispusă să aștept până când voi trăi într-o cultură cu o atitudine pozitivă față de sex, ca să trăiesc viața sexuală pe care mi-o doresc. Această carte e menită să folosească știința, pentru a vă ajuta pe voi, ca indivizi, să vă îmbunătățiți viața sexuală și sper că ați învățat deja că puteți avea o viață sexuală uimitoare chiar acum, fără să mai așteptați să se schimbe cultura din care faceți parte.

Un mic avertisment, însă: am auzit mulți oameni care spuneau: „Dacă am avea o cultură cu atitudini mai pozitive față de sex, dorința femeilor ar fi mai asemănătoare cu a bărbaților!“, ceea ce e doar o variantă a mitului etalonului masculin, care le face pe femei să se simtă bolnave. Cred că într-o cultură cu atitudini mai favorabile față de sex, și bărbații ar fi mai asemănători cu femeile: ar fi mai reactivi, mai puțin concordanți, mai sensibil la context. Indiferent dacă e sau nu corect, să ne asigurăm că nu cădem în capcana de a presupune că felul în care funcționează sexualitatea masculină „ar trebui“ să se aplice și femeilor.

Aduceți-vă aminte de roșii și aloe. Așteptarea ca toți oamenii să se comporte într-un singur fel va face ca unii oameni să fie considerați „corecți“, iar alții, „greșiți“, acolo unde nu există nimic greșit, care să nu poată fi îndreptat printr-un alt context, și nimic corect, pe care un context greșit să nu-l strice.

Ar putea fi dinamica de urmărire

„Dorința scăzută“ este, prin definiție, o problemă de relație. Partenerul cu dorința scăzută este cel care-și dorește să facă sex prea rar, pentru a-și mulțumi partenerul. Nu spunem că dorința sexuală a unuia este cumva implicit „prea scăzută“ sau că dorința celuilalt ar fi „prea ridicată.“ Ele sunt pur și simplu diferite, cel puțin în contextul actual.

Această diferență a dorinței reprezintă cea mai frecventă disfuncționalitate sexuală, dar nu diferența în sine provoacă problemele, ci felul în care cuplurile o gestionează. Dinamica problematică apare atunci când partenerii au niveluri diferite de dorință, *și* cred că nivelul unuia este „mai bun“ decât al celuilalt. Spre exemplu, să zicem că persoana A are un stil spontan de dorință, iar persoana B are un stil reactiv. În acest scenariu, persoana A s-ar putea simți respinsă și nedorită, pentru că ea inițiază aproape întotdeauna actul sexual, apoi persoana B s-ar putea simți intimidată și va opune și mai multă rezistență. Persoana A cere, cere, cere și se simte respinsă, rănită și plină de resentimente, pentru că persoana B spune nu, nu, nu, iar persoana B este în defensivă, dar și vinovată și rănită, pentru că simplul fapt de a i se cere să facă sex, îi dă persoanei B senzația că ceva e *în neregulă*. Între timp, persoana A ar putea începe să se întrebe: „Sunt bolnavă? Îmi doresc prea mult sex ? Sufăr de obsesii sexuale sau de impulsivitate?“ E un dezastru.

Cum „reparăm“ situația?

Știm deja răspunsul: problema nu este dorința în sine, ci contextul. Aveți nevoie de mai mulți stimuli relevanți, din punct de vedere sexual, care să activeze pedala de accelerație, și de mai puțini stimuli, care să activeze frâna.

Iată trei idei pe care ni le propun studiile, pentru a ne ajuta să ajungem la acest rezultat.

Mai multa dorință... prin știință!

Partea 1 : excitarea inelului suprem

În sezonul al doilea al serialului canadian de televiziune *Slings & Arrows*, regizorul de teatru Geoffrey Tennant îi ajută pe doi actori tineri, care se chinuiesc să interpreteze rolurile lui Romeo și Julieta. El le cere să alerge cât pot de repede în jurul casei, să se urmărească, apoi să facă intermitent flotări, gâfâind, în timp ce recită scena balconului.

Iată cum evaluează „Julieta“, cum această tehnică îi schimbă felul în care apreciază textul: „Uau, e atât de ... pasional, e de-a dreptul... poetic, dar e și, hmm, sexual“ spune ea gâfâind.

Ce ar putea avea în comun niște exerciții fizice cu felul în care doi adolescenți se îndrăgostesc unul de celălalt?

Excitația.²⁶ Bătăile inimii, activarea sistemului nervos central, (și) din cauza inelului suprem, al plăcerii din creier.

Inelul suprem, dacă vă aduceți aminte, se ocupă cu apropierea sau îndepărtarea, abordarea și evitarea, dorința sau groaza. Nivelul de dorință sau de groază depinde de intensitatea activării inelului suprem. Pentru că există un singur inel suprem pentru toate sistemele afective, activarea unui sistem motivațional poate da volumul mai tare pentru activarea unui alt sistem motivațional. Ce anume sporește intensitatea activării? Studiile ne sugerează că există două tipuri de strategii, care sporesc intensitatea.

Strategia 1: lucruri care vă cresc pulsul. La începutul unei relații căutați o intensitate care să vă sporească pulsul, ca Romeo și Juliete care fac flotări în timp ce-și recită replicile. Mergeți cu un montagne- russe, faceți plimbări lungi și rapide prin sălbăticie, urmăriți un film de groază, mergeți la concerte uriașe sau la manifestații politice. Dacă sunteți tocilari ca mine, vorbiți ore în șir despre știință. Faceți orice vă excită, orice vă sporește pulsul. Veți simți o excitație generală, creierul va remarca acest entuziasm, iar persoana cu care sunteți se va decide: „Hey, cred că persoana asta e chiar interesantă!“

Strategia 2: provocări pline de însemnătate. Pentru a consolida angajamentul și a întări legătura, încercați împreună lucruri noi, pline de însemnătate.²⁷ Îndepliniți-vă o fantezie sexuală de-o viață, pe care ați vrut-o dintotdeauna, dar pe care nu ați avut curajul să o încercați. Aprindeți lumina, dar nu ca să faceți spectacol, ci ca să deschideți ochii și să vă priviți fețele. Conectați-vă. Riscați și acordați mai multă încredere celui alt, de o manieră importantă. Alegeți-vă,

ca cuplu, un obiectiv important pe care să-l îndepliniți. Această metodă este, conform studiilor, o variantă prin care puteți „duce povestea mai departe“, într-o relație care e deja în etapa de „până la adânci bătrâneți“.

Atenție: niciuna dintre aceste strategii nu va funcționa, atât timp cât frânele sunt activate! Strategiile orientate pe excitație sunt strategii de activare a pedalei de accelerație, dar nu contează cât de tare apăsați pe accelerație, dacă frânele sunt pornite. Veți supratura motorul, dar veți sta pe loc.

Așadar, dacă vreți să sporiți activarea accelerației, încercați aceste două strategii. Dacă aveți însă nevoie de o modalitate prin care să nu mai apăsați pe frâne, citiți mai departe.

Mai multă dorință... prin știință!

Partea a 2-a: neutralizarea factorilor neprielnici

Priviți listele cu contextul de la capitolul 3, apoi uitați-vă la lista de la finalul acestui capitol.

În urma studiilor, veți observa că aceste liste presupun câteva lucruri care contribuie la închiderea ecartului între situația actuală și cea pe care și-o doresc.

1. *Faceți un plan.* Fiți concrete, precise, nu abstracte și vagi. Ce veți face, în mod exact, pentru a dezactiva frânele? Ce experiențe trecute aveți, care să vă arate că strategia voastră ar putea funcționa? Când vă veți conecta sexual cu voi înșivă sau cu partenerul? Unde veți fi? Ce faceți înainte, și ce faceți după? Ce veți purta (sau nu veți purta) ? Pe scurt: ce fel de sex merită să faceți și cum veți proceda pentru a-l aduce în viața voastră? Concret. Precis. Amănunțit.

2. *Anticipați obstacolele.* Mulți oameni trec peste acest pas, iar asta e o greșeală. Din momentul în care aveți un plan, vi se pare

mai ușor. Nu știu dacă ar trebui să fie așa, dar știu că mai întotdeauna nu e așa, pentru că de îndată ce vă loviți de un obstacol pe care nu l-ați anticipat, tot planul se năruiește. Ați putea crede: „Ei, bine, pentru mine e important, deci voi găsi o cale. Dacă dau de un obstacol, voi merge pur și simplu mai departe.“ Grozav! Mă bucur că e important. De fapt, nici să nu încercați, dacă nu e important! în același timp, dacă „găsirea unei căi“ ar fi suficientă, atunci nu ați mai avea nevoie să faceți o schimbare, pentru că v-ați fi găsit deja calea. Anticipați obstacolele și creați-vă planuri de rezervă.²⁸

3. *Legăți planul de identitatea voastră.* Nu alergați, fiți o alergătoare. Nu faceți sex, fiți femei erotice, delicioase, curioase și jucăușe în privința sexului. Dacă alergați pentru că trebuie sau aveți senzația că asta trebuie să procedați, în loc să o faceți pentru că asta vă reprezintă, nu veți alerga prea departe sau prea des și probabil că nu vă veți bucura la fel de mult când o veți face. Iar dacă faceți sex doar pentru că sunteți nevoite sau aveți senzația că așa este normal, nu veți face prea mult sex, iar atunci când se va întâmpla acest lucru, nu vă veți bucura de el. Nu vă decideți pur și simplu să faceți sex, ci încercați să intrați în rolul unei femei care *adoră* să facă sex.

Toate cele trei aspecte sunt importante pentru a porni pe calea schimbării, dar, dacă ar trebui să o aleg pe prima, aș alege identitatea. Puteți să vă faceți un plan perfect - concret, amănunțit, cu strategii creative și realiste, de a face față obstacolelor cu care v-ați putea confrunta - dar dacă nu contează pentru voi nu veți ajunge prea departe cu el. O modalitate eficientă de a face ca planul să fie important este ca el să fie o parte esențială a identității voastre.

Multe femei consideră că asumarea identității unei „femei căreia îi place să facă sex“ e o dovadă de emancipare. E un exercițiu asemă

nător cu găsirea unei case sau cu achiziționarea unei rochii de nuntă perfecte; ar putea avea nevoie de anumite ajustări, înainte să fie perfectă pentru viața voastră, dar puteți simți existența unei legături. Dacă și voi vă simțiți așa, lăsați acea identitate să vă fie ghid, în timp ce vă gândiți la plan și la obstacolele pe care le anticipați. „Dacă aș fi o femeie care adoră sexul, cum aș face față momentelor în care simt că sunt prea ocupată, ca să fac sex?” sau, „Ca femeie care adoră sexul, care e cea mai bună strategie pe care o pot folosi, pentru a depăși autocritica?”

Pentru alte femei, identitatea de „femeie care adoră sexul” nu pare deloc în regulă, cel puțin nu la început. Dacă vi se pare dificil să trăiți în pielea unei femei care adoră sexul, asta e o informație foarte importantă! Gândiți-vă ce anume vă jenează la o astfel de identitate. Sunt legați factorii defavorabili pe care încercați să-i dezactivați de identitatea voastră? Cu cât sunt legați mai mult, cu atât corpul și creierul se vor agăța de ei și nu vor voi să lea dea drumul.

Senzațiile de stres, depresie, anxietate, autocritică, neîncredere în relație sau, pur și simplu, de oboseală și de copleșire, sunt niște obstacole reale și semnificative, în calea sexului. Aduceți-vă aminte că micul arbitru din creier acordă prioritate, în funcție de nevoile de supraviețuire. Dacă răspunsul vostru e: „Sunt prea obosită și singură, ca să fiu o femeie care adoră sexul”, acesta e un răspuns fantastic! Asta înseamnă că oboseala și singurătatea vă activează frânele - ceea ce e normal și e cât se poate de logic, în cadrul unei dorințe reactive sau sensibile la context -, iar modalitatea prin care puteți dezactiva frânele este să vă odihniți mai mult, să vă conectați mai mult cu persoanele dragi în care aveți încredere. Nu sunt lucruri ușoare - dacă ar fi fost ușoare, le-ați fi făcut deja -, dar sunt importante, chiar și fără stimulul unui sex mai frecvent și mai de calitate.

Uneori, totul se rezumă la o luptă între identități diferite: femeia pasionată de locul de muncă și femeia pasionată de sex. Femeia care se menține în siguranță prin izolare și femeia care se deschide și își

asumă riscuri. Femeia care crede că nu e suficient de bună, și se condamnă pentru asta, și femeia care știe că e suficient de bună, și își dă voie, cu blândețe, să încerce lucruri noi și să facă greșeli.

Împreună cu aceste identități, există sisteme întregi de valori, iar identitatea pe care o aveți în prezent nu a apărut din senin. După cum am descris în capitolul 5, mulți dintre factorii care v-au influențat șinele sexual nu au fost aleși de voi. Nu v-ați ales grădina sau plantele care au fost semănate acolo, în primii ani ai vieții. Acum a venit momentul să evaluați ce ați învățat, să stabiliți ce vreți să păstrați și ce vreți să înlocuiți. Aș mai sublinia și că uneori nu puteți controla nivelul de stres din viața voastră; așa că, atunci când vă găsiți într-un astfel de moment, e cât se poate de rațional ca sexul să ocupe o poziție secundară. Nu trebuie să vă sporiți dorința de a face sex, dar o puteți face, dacă e important pentru voi.

Puteți face asta, dezactivând factorii neprielnici.

Marea problemă a lui Merritt sunt frânele, așa că a încercat să le „lege de identitatea ei.” Prima reacție a fost de furie.

„De ce ar trebui să ador sexul?” s-a repezit ea la Carol.

„De ce nu pot să fiu doar o femeie care nu vrea să facă sex? M-am săturat de toată presiunea de a-mi dori mai mult sex, de a fi cine nu sunt!”

Așa că a făcut ceva remarcabil. Și-a făcut din asta identitatea ei: „Sunt o femeie care nu vrea să facă sex.” Pentru o perioadă, identitatea ei a fost să spună nu. Cu furie.

Vă amintiți din capitolul 4 că furia este o reacție de stres, de „luptă”, că reacțiile de stres sunt cicluri care vor să se închidă. Viața lui Merritt i-a oferit destule ocazii să înceapă aceste cicluri, dar nu suficient ca să le închidă. Se înfură, apoi se închidea în sine, se înfură, apoi se închidea în sine,

apăsând pe frâne în mijlocul ciclului. Rămăsese cu multe cicluri de reacție la stres, incomplete.

Gloria Steinern, spunea: „Adevărul te va elibera. Dar mai întâi te va enerva. “ Ceea ce nu ne-a zis este cum să trecem de la enervare la eliberare. Trebuie să închidem ciclul, să trecem prin tunel.

Așa că Merritt s-a lăsat în voia furiei, deoarece, pentru prima dată, îi era mai puțin teamă de furie decât de ce i s-ar putea întâmpla dacă și-ar ține furia încuiată în interiorul ei pentru totdeauna. Ea a lăsat-o să iasă.

Și a făcut o alegere grozavă, cu acea furie surdă: a îndreptat-o spre scris, dându-i voie personajului principal să ucidă cu brutalitate un dușman. Și a tremurat, și a plâns, cu dinții încheștați, în timp ce scria. Ar fi putut la fel de bine să-și fi canalizat furia în plimbarea de dimineață, să devină agresivă împotriva străzilor în pantă... sau ar fi putut să îndrepte acea furie în mod inadecvat către familia ei, să arunce cu acea furie difuză, să le-o atribuie, folosind-o ca pe o armă împotriva celorlalți. E însă prea deșteaptă ca să facă așa ceva. Ea s-a îndreptat către scris.

Iar furia a făcut ce face furia, atunci când îi permitem să treacă prin noi ca un vânt puternic: s-a răsuflat. A durat ceva timp și a fost neplăcut. Avea la activ mai multe decenii de probleme nerezolvate și chiar și câteva săptămâni de „nu!", erau doar un început. Ce conta cel mai mult însă era faptul că-și dăduse voie să simtă furia și că învăța să lase furia să treacă prin ea, să nu se mai agațe de ea. Nu făcea nimic cu ea, nu o proiecta asupra altora, o lăsa să iasă în lume, pur și simplu o permitea. Merritt avea încredere în corpul ei, pentru ca el să elibereze toată mânia acumulată. Ea își imagina că furia ei se instala în gaura din stratul de ozon.

Apoi, într-o bună zi, furia ei a plecat și a rămas o liniște, în care s-a putut întreba: „Și dacă nu vreau sex, atunci ce vreau?”

Și-a adus aminte de seara cu lubrifianțul, de cât de bine s-a simțit să ofere plăcere, iar răspunsurile i-au venit rapid. Voia să ofere plăcere, să se conecteze, să primească plăcere, să o împartă cu dragostea vieții ei. Să simtă plăcere - toate tipurile de plăcere, în special, plăcerile propriului corp - fără mecanismele de apărare care au ținut-o în siguranță, într-o lume nesigură.

Nu era vorba că n-ar fi simții niciodată plăcerea în viața ei, dar acea plăcere era atât de baricadată de autoapărare, încât nu putea să se extindă în interiorul ei, dincolo de teritoriul unei mici enclave.

Atunci când s-a concentrat pe plăcerea partenerei, frânele nu s-au activat. Știa asta. Cum putea să se elibereze și să trăiască plăcerea pentru sine?

Orgasm.

Dar despre asta, în capitolul 8.

Mai multă dorință... prin știință!

Partea a 3-a: măsuri desperate

Dacă sunteți blocate într-o dinamică de urmărire cu partenerul, iar lucrurile au scăpat atât de mult de sub control, încât niciuna dintre strategiile pe care tocmai le-am descris nu vi se pare folositoare, probabil că terapia e o variantă bună pentru voi. Terapia ar putea fi cea mai bună strategie, mai ales dacă unul dintre parteneri simte frica, atunci când vrea să simtă dorința. Frica este, la urma urmei, rezultatul combinației dintre *așteptare* și *entuziasm*... doar că un entuziasm de îndepărtare, nu unul de apropiere. Într-un context greșit, vă puteți simți ca șobolanul care aude Iggy Pop; aproape orice stimulare se

lovește de reacția „*Ce naiba e asta?*” „așa că nu prea contează ceea ce faceți, orice ar fi, vi se pare o idee proastă. Când sunteți blocați în acest mod de funcționare: terapie. Chiar e eficientă, dacă relația este robustă!

Dacă vreți să încercați o abordare terapeutică pe cont propriu, puteți adapta conceptele următoare, în modalitățile potrivite relației voastre. Iată care este structura de bază.

1. *Fără sex*. Asta înseamnă niciun contact genital și niciun orgasm, timp de, să zicem, o lună sau două săptămâni, sau trei luni. Suficient de mult, încât să reprezinte un obstacol major. Scopul este, de a îndepărta orice urmă de așteptare sau de pretenție, ca sexul să fie provocat de orice contact fizic între voi. Ați putea exclude și alte lucruri, orice lucru la care partenerul B, cu dorința mai redusă, să fie reticent, pentru că se simte împins de la spate. Fără frica lui „Aoleu, ce se întâmplă dacă acest sărut plăcut se transformă într-o așteptare de a face sex, iar eu încă nu vreau asta?” Amândoi vă puteți relaxa și bucura de intimitatea fizică pe care o împărțiți.

2. *Inițierea alternativă*. Fiecare începe cel puțin o dată pe săptămână. Sau la două săptămâni, dacă vi se pare prea des. Sau de trei ori, dacă vi se pare prea rar. Frecvența nu contează prea mult, negociați doar un număr, pe care amândoi să-l considerați plauzibil. Această regulă are ca scop dezamorsarea dinamicii de urmărire, astfel încât, niciunul nu se simte sub presiune și nu se simte neglijat.

Deoarece aveți regula fără sex, nu veți începe sexul, ci o atingere senzuală (vedeți etapele de mai jos pentru amănunte). Fără pretenții, fără așteptări, fără presiunea de a „performa.” Doar atingeri, plăcere și o conștientizare afectuoasă a corpurilor. La un moment dat, în cursul zilei sau poate chiar înainte de culcare, un partener va arăta că începe atingerea senzuală verbal, non-

verbal, orice funcționează. Găsiți cel puțin 20 de minute, fără întreruperi, în care să vă puteți concentra unul asupra celuilalt, să fiți receptivi și prezenți, fără lucruri care să vă distragă atenția. Dacă inițierea are loc într-un moment nepotrivit, negociați pe loc, un moment mai bun și amânați.

O abordare-standard în terapia de sex este să urmați niște etape.

Petreceți câte o săptămână sau două, la fiecare etapă, alternând rolul de inițiere a atingerilor senzuale, care sporesc treptat.

Etapă 1. O persoană o atinge pe cealaltă (mai puțin părțile corpului ascunse de lenjerie) *pentru plăcerea proprie*, apoi face schimb cu celălalt.

Etapă 2. O persoană o atinge pe cealaltă (mai puțin părțile corpului ascunse de lenjerie) *pentru plăcerea proprie și a partenerului*, apoi face schimb cu celălalt.

Etapă 3. O persoană o atinge pe cealaltă, acum și în zonele sânilor și cele genitale, *pentru plăcerea amândurora*, apoi face schimb cu celălalt.

Etapă 4. Atingeri simultane pentru *plăcere reciprocă*

Și apoi, penetrație, dacă așa ceva se petrece în relația voastră, mai întâi fără mișcări de undulație („limitare vaginală”), după care, în final, cu mișcări, dar fără orgasm. Nu trebuie însă să urmați această serie de etape. Puteți negocia o alternativă, care să funcționeze pentru amândoi.

Persoana care atinge trebuie să exerseze „autoasumarea”, iar persoana atinsă trebuie să exerseze „autoprotecția”. Cu alte cuvinte, mai ales în prima etapă, persoana care atinge trebuie să facă ceea ce oferă senzații bune, iar cel atins trebuie să spună, atunci când cel care atinge ar trebui să nu mai facă ceva care provoacă jenă. Unele cupluri aplică cu succes o scară, cum ar fi de la -10 la +10, iar care atinge, se oprește, dacă trece de -2. Unele cupluri folosesc un sistem ca un semafor:

verde pentru plăcere, galben pentru neutru și roșu pentru „oprește-te.“ Scopul autoprotecției și autoasumării este de a descâlci nodurile din comunicarea sexuală, reducând-o la „asta e bine“ și „nu-mi place asta“, fără nicio vină sau judecată.

După cum vă puteți imagina, în acest proces apare Senzația, foarte multă Senzație. Adevărata provocare a acestei strategii nu o reprezintă etapele sau alternarea inițierii, ci crearea spațiului pentru Senzațiile ambilor parteneri, chiar și atunci când ele se află în conflict. Dacă vă pricepeți să creați acest spațiu de cuplu, această abordare ar putea fi grozavă pentru voi. Dacă sunteți prea blocați în propriile puncte de vedere, pentru a le lua serios în considerare pe ale celuilalt... terapie. Pe bune. Chiar ajutați! Studiile, asta spun!²⁹

Soluția care stă la baza acestor trei abordări e una de atitudine, mai degrabă, decât de comportament. Senzația că e ceva în neregulă cu voi (sau cu partenerul vostru) sau că partenerul simte că e ceva în neregulă cu voi, toate acestea omoară dorința, de fiecare dată.

Așa că am un mesaj pentru Partenerul B, cel care se simte urmărit. Voi spune ceva, și mă veți crede, pentru că toate dovezile științifice sunt de partea mea. De fapt, mă veți crede, pentru că ceea vă voi spune e *adevărat*. Pentru că, în colțișoarele răbdătoare ale inimii voastre, ați știut dintotdeauna că e adevărat. Iată:

Nu sunteți bolnave. Sunteți întregi. Și există speranță.

Poate că vă simțiți blocate. Poate că vă simțiți epuizate. Vă simțiți deprimare, anxioase, dezabuzate de pretențiile celorlalți de a fi îngrijiți și aveți nevoie disperată de ceva nou. Poate că v-ați săturat să simțiți că trebuie să vă apărați, că v-ați săturat să vă tot doriți ca corpul vostru să facă altceva. Ați putea să vă doriți ca, pentru scurt timp, altcineva să vă apere, pentru ca să puteți lăsa garda jos, pur și simplu, *să fiți*. Doar pentru un timp.

Acestea sunt împrejurările, ele nu vă *definesc*. *Sunteți* în regulă.

Sunteți întregi. Există în interiorul vostru o sexualitate care vă protejează, facându-vă să vă retrageți până când găsiți un timp propice.

Înțeleg cât de frustrant poate fi, când corpul partenerului are impresia că timpul propice e *chiar acum*, când corpul vostru e încă temător. Și e și mai rău, întrucât, cu cât corpul partenerului pare mai pregătit, cu atât al vostru devine mai obosit. E nasol pentru amândoi.

Ea există însă, acea sexualitate. Face parte din voi, la fel ca pielea, pulsul sau vocabularul vostru. E acolo. Așteaptă. Doar pentru că nu a trebuit să folosiți cuvintele „voluptate“ sau „paroxistic“, nu înseamnă că nu le mai aveți la dispoziție. Dacă apare ocazia, ele vă vor aștepta, gata să fie rostite. Ca un bun prieten, dorința sexuală așteaptă, ca viața să-i permită să iasă din nou să se joace. Dați-i voie, oricând simțiți că sunteți în siguranță.

Și un scurt mesaj pentru partenerul A, cel care vrea să facă sex și cere: știu că puteți avea senzația că partenerul B vi se împotrivesc știu că e *foarte neplăcut*. Rolul vostru în dezlegarea nodurilor relație voastre e foarte dificil, pentru că trebuie să renunțați la durerea voastră, și să iubiți chiar persoana care pare uneori că provoacă această durere. Vai, asta e tare greu.

Știu și că, uneori, vă îngrijorați că vreți să faceți sex prea des, că aveți pretenții nerezonabile sau că e bolnăvicios că vă doriți atât de mult să faceți sex. Nu, aveți doar un nivel mai ridicat de apetit sexual decât partenerul, componentele voastre sunt organizate diferit. E normal. Niciunul dintre voi nu e bolnav, însă trebuie doar să colaborați, pentru a găsi un context care funcționează pentru amândoi.

Dați-i partenerului B spațiu și timp, ca să nu se mai gândească la sex. Lăsați sexul să se îndepărteze - puțin - din relația voastră și să fie acolo, prezent, emoțional și fizic. Răsfățați partenerul cu afecțiune, cu acordul că afecțiunea nu e un preambul al sexului. Fiți calzi și generoși cu iubirea voastră. Nu veți rămâne fără ea.

Pur și simplu, cea mai bună metodă de a face față diferențelor de dorință, este: *fiți blânzi unul cu celălalt*.

Dezlegarea nodurilor dinamicii sexuale într-o relație presupune timp, răbdare și exercițiu, dar, folosind constant aceste strategii bazate pe cele mai bune studii, puteți ajunge pe calea cea bună.

Împarte-ți grădina cu alții

Așa cum femeilor li se spune adesea să aibă mai multă încredere în mesajele culturale despre corpul lor decât în propriul simț al sănătății, avem adesea încredere în părerile și ideile partenerului despre propria sexualitate, mai mult decât în cele proprii. În special, dacă sexualitatea partenerului nostru se potrivește mai bine cu narațiunea- standard, despre cum ar trebui să funcționeze sexul, suntem gata să credem că suntem bolnave.

Acum știți însă că lucrurile nu stau așa și știți cum să profitați de orice stil de dorință. Acceptați dorința reactivă. Adorați-o. Ea are nevoie ca partenerul să vă ofere motive bune, pentru a vă excita.

Când primiți pe cineva nou în grădină, aduceți-vă aminte că acea persoană e obișnuită cu propria grădină, iar acea grădină e diferită de a voastră. Corpul acelei persoane, frânele și accelerația, semințele pe care le-au plantat familia și cultura ei, felul în care acea persoană a fost învățată să îngrijească grădina, toate s-ar putea asemana cu ale voastre... sau ar putea fi complet diferite. Dacă voi și partenerii voștri sunteți diferiți, rețineți că *niciunul dintre voi nu e mai bun sau mai rău*, chiar dacă unul dintre voi se supune mai mult normelor culturale. Un cultivator de cartofi ar greși dacă v-ar spune că trandafirii voștri trebuie să crească sub pământ. Ce se aplică pentru aloe nu merge la roșii.

Sper că orice om pe care îl apreciați și-l respectați îndeajuns pentru a-l invita în grădină, vă apreciază și vă respectă, la rândul vostru. Așa cum vreți să ajutați ca grădina celeilalte persoane să prospere, tot

așa și cealaltă persoană vrea să vă ajute ca grădina voastră să prospere. Se poate însă ca ea să nu știe cum să facă asta.

Vă trebui să vă educați partenerul despre dorința reactivă. Nu sunteți bolnave, sunteți roșii, într-o lume care vă vrea aloe. Dacă vă bucurați când primiți mai multă apă, spuneți-i partenerului vostru și bucurați-vă împreună de asta. Spuneți-i ce contexte vă activează pedala de accelerație, vă excită, spuneți-i ce contexte vă activează frânele sau vă închid. Vorbiți despre cel mai pasional sex pe care l-ați făcut împreună și ce ați putea face pentru a-l repeta.

Lucrurile bune se petrec atunci când creați spațiu în relația voastră, pentru dorința reactivă. Când Olivia și Patrick și-au inversat stilurile, făcându-l pe Patrick, cu stilul lui de dorință, sensibil la context, să preia inițiativa, el a trebuit să-și dea seama care erau lucrurile, care să-l facă să treacă de la inacțiune la interes. Olivia i-a permis, răbdător, lui Patrick să-și obțină spațiul și timpul, pentru a-și explora dorința și a fost recompensată cu o intensitate a experienței erotice, pe care stilul ei spontan o îngăduia doar arareori.

Acest nivel de acceptare reciprocă și de autoacceptare constituie în sine o caracteristică concretă și vitală a contextului pozitiv față de sex. Nu e vorba doar de conștientizarea mecanismelor sexuale ale celuilalt, ci și acceptarea și deschiderea față de aceste sexualități, așa cum sunt ele. Nu contează cum funcționează sexualitatea voastră, contează cum vă simțiți vizavi de sexualitatea voastră, cum se simte partenerul lui, față de a lui. Și cum vă simțiți fiecare față de a celuilalt.

Acesta este contextul suprem pozitiv, față de sex. Și despre asta e vorba în capitolul 9.

înainte de a ajunge însă acolo, ce-ar fi să vorbim despre orgasm?

pl; ne

- Aproximativ 15% dintre femei au un stil spontan de dorință: vor să facă sex din senin; 30% au o dorință reactivă: vor să facă sex doar când se întâmplă deja, ceva destul de erotic. Restul, cam jumătate, simt o combinație între cele două, în funcție de context.
- Sexul nu e un instinct, ca foamea. E un „sistem de motivație, bazat pe stimulente“, cum e curiozitatea. Rămâneți deci... curioase.
- Când sexul pare un instinct, asta se petrece din cauza micului arbitru din creierul vostru afectiv, a cărui misiune este de a diminua discrepanțele. Arbitrul vă motivează să căutați noutatea, plăcerea, ambiguitatea etc.
- Pentru a spori dorința sexuală într-o relație, sporiți noutatea, plăcerea, ambiguitatea și intensitatea (acclerați pulsul!). Vedeți și lista de la paginile 299 - 302.

Dezactivarea factorilor neprielnici

Această listă e menită să vă ajute să creați un plan practic pentru dezactivarea factorilor neprielnici. Studiile arată că ea funcționează cel mai bine, atunci când repetați cei patru pași în fiecare zi, dar puteți să faceți asta și săptămânal. Chiar dacă treceți prin exercițiu o singură dată, tot ar fi grozav.

Pasul 1: Revizuiți-vă listele cu contextele Sexy și Nu prea Sexy din capitolul 3, unde ați identificat contextele care vă apasă pe frână sau pe accelerație. Scrieți aici un rezumat:

Frâne

--

Accelerație

--

Pasul 2: Toate aceste contexte care activează frâna sau accelerația sunt potențiale ținte ale schimbării. Alegeți unul pe care l-ați putea schimba, dacă ați încerca să scăpați de un factor defavorabil. Enumerați cinci acțiuni pe care le-ați putea face împreună cu partenerul, pentru a pune planul în practică. *Indiciu:* cu cât metoda e mai concretă, mai specifică, cu atât exercițiul va fi mai util.

1. _____

2. _____

3. _____

Pasul 3. Anticipați obstacolele. De ce obstacole v-ați putea lovi?

Când și unde - concret - vor apărea aceste obstacole?

Ce puteți face ca să preveniți aceste obstacole?

Ce veți face - concret - pentru a reveni la obiectiv, dacă vă veți confrunta cu aceste obstacole?

Pasul 4: Gândiți-vă cum ar fi să fiți o femeie caldă, erotică, care e curioasă și jucăușă în privința sexului. Cum e? Ce altceva e adevărat?

_____ -

_____ -

_____ -

Câteva întrebări pe care să le aveți în vedere:

- Ce strategii ați folosi pentru a vă face mai mult timp pentru sex?
- Ce v-ar da mai multă energie pentru sex?
- Ce aspecte ale relației voastre ar spori sexul?
- Ce provocări din relație ați vrea să depășiți?
- Cum ar fi relația cu corpul vostru?
- Cum ați începe sexul?
- Cum ați reacționa dacă partenerul ar fi cel care începe?
- Ce indicii sexuale ați observa?
- Ce fel de gânduri ați avea despre sex?
- Ce părere aveți despre excitația, dorința și orgasmul partenerului?
- Ce părere aveți despre propria dorință, excitație și orgasm?
- Ce părere aveți despre a oferi plăcere?
- Ce părere ați avea despre a primi plăcere?
- Cum ați gestiona rușinea culturală pe care unii ar încerca să v-o impună, pentru că v-ați emancipat, și ați preluat controlul asupra propriului corp?
- Care ar fi lucrul vostru preferat la sexualitatea voastră?

Exemple:

- Mă pot pierde în atingerile partenerului și pot simți plăcerea momentului, fără să-mi fac griji pentru orgasm.
- M-aș gândi la momentele sexy și romantice pe care le-am trăit împreună cu partenerul și le-aș lăsa să-mi alimenteze dorința.
- Vreau să fac sex, chiar și dacă ne certăm.
- Toate ușile și ferestrele sunt deschise către sexualitatea mea - sunt un mare DA entuziast.
- Nu voi lăsa ca nimic să stea în calea plăcerii.
- Mi-aș permite să-mi doresc ceea ce-mi doresc, fără să judec.
- Explorarea propriei sexualități e mai degrabă stimulantă decât înfricoșătoare.
- Aș apela la sex și de plăcere în momentele dificile.
- Sexul nu e separat de restul vieții mele, e parte din viața mea, iar viața mea e parte din el.
- Nu există presiunea de a fi sau de a face ceva, cu care nu sunt complet de acord

Partea a 4-a

Extazul pentru toți

Orgasmul:

BONUSUL EXCEPȚIONAL

Vizionarea este arta de a-ți face griji despre propriul corp și propria funcționare sexuală, în timp ce faci sex, iar Merritt o duce la rang de artă. În loc să fie atentă la lucrurile plăcute care se petrec în corpul ei, capul ei se umplea de gânduri anxioase, despre cum i se mișcă sânii sau cum ultima dată când au făcut sex nu a avut orgasm, sau despre ce înseamnă incapacitatea ei de a se concentra asupra plăcerii despre ea, ca ființă sexuală. Ea își făcea griji despre sexul pe care îl făcea, în loc să se bucure de el. Îngrijorarea este opusul excitației, îngrijorarea îi apăsă pe frână.

Și când frâna e activată, orgasmul nu apare.

Motiv pentru care putea cu ușurință să numere orgasmele pe care le avusese cu Carol în cei 20 de ani de relație.

Motiv pentru care s-a decis că orgasmul era calea perfectă de a exercsa plăcerea și încrederea în sine, pe care o presupune acea plăcere pe care voia să o clădească în viața ei.

„OK, deci spune-mi cum“, mi-a zis. „Cum ajung la orgasm?“ „A, la orgasm nu ajungi, li permiți să se petreacă“, i-am zis.

A dat din cap, întâi afirmativ, apoi negativ. „Nu știi ce înseamnă asta.”

I-am recomandat să citească Becoming Orgasmic, de Julia Heiman și Joseph LoPiccolo. Deși e o carte scrisă pentru femeile care nu au avut niciodată un orgasm, e totuși un ghid esențial pentru toate femeile care au probleme în domeniu. Merritt și-a cumpărat cartea, a citit-o și a făcut niște exerciții..., apoi a mai făcut ceva remarcabil. S-a decis să nu încerce să aibă orgasm cu Carol.

„Pentru mine, a face sex până la orgasm ar fi ca și cum aș alerga până aș slăbi. Nu merge așa. Am decis să nu mai încerc.”

Odată pe săptămână, îi făcea masaj lui Carol, se sărutau și făceau sex oral. Doar se jucau și erau atente la senzații, fără să aibă vreun obiectiv anume.

Și ghiciți ce s-a întâmplat.

Da.

Acest capitol este despre orgasm, întreaga gamă a experiențelor extatice, pe care le pot avea femeile, și obstacolele care stau în calea plăcerii extatice. Frânele sensibile ale lui Merritt făceau ca orgasmul - mai ales cu o altă persoană - să nu-i fie la îndemână. Ea s-a folosit de metodele științifice din acest capitol, pentru a-și dezactiva factorii neprielnici și a-și croi calea către o trăire a orgasmului, mult mai profundă decât și-ar fi putut imagina.

În urmă cu câțiva ani, am ajutat o prietenă care-și începea prima relație sexuală, fără măcar să se fi masturbat vreodată în viață, darmite să fi avut un orgasm. Îmi puneă din când în când întrebări, iar una dintre ele era: „Cum știi când am orgasm?”

I-am spus că orgasmele diferă de la om la om, iar între ele, în funcție de metoda de stimulare, dacă ești sau nu cu un partener, poate și în funcție de etapa din ciclul menstrual la care te afli, ce mai, o

mulțime de factori. Uneori femeile simt o pulsație ritmică a mușchiului din jurul vaginului, alteori nu. Principalul lucru pe care-l descriu majoritatea femeilor, în cele mai multe cazuri, este o senzație de „terminare“, o senzație că ai trecut un prag și ceva s-a încheiat. Adesea există un vârf al tensiunii, în care mușchii se încordează și inima bate cu putere. Orgasmul e un soi de artă, i-am zis. Știi când e artă, când o vezi. Ar putea să nu fie ceea ce te aștepți, dar e diferit de orice altceva.

A dat din cap și a zis „Cred că am avut unul!“

Și apoi, într-o zi, a venit la mine cu un zâmbet larg, spunând: „Nu a fost cum mă așteptam, dar ai avut dreptate. A fost inconfundabil.“

Această varietate și variație uriașă fac definirea orgasmului aproape imposibilă, deși oamenii de știință folosesc mii de cuvinte, încercând să elucideze misterul.¹ Dacă reducem însă orgasmul la elementele universale, iată la ce ajungem: orgasmul este eliberarea subită, involuntară, a tensiunii sexuale.²

Observați câte elemente lipsesc din această definiție: organel genitale, contracțiile musculare, comportamentul sexual, plăcere; sau chiar cuvintele care descriu senzațiile sau cum s-a petrecut. Orgasmele diferă de la o femeie la alta, de la un context la altul. Ele se petrec atunci când faceți dragoste sau nu. Ele se petrec, atunci când vă masturbați sau nu. Ele pot fi provocate de stimularea clitorisului, vaginului, coapselor, anusului, sânilor, lobului urechii sau al minții, fără niciun contact fizic, sau în absența celor de mai sus. Ele se petrec când dormiți, când faceți sport sau când vă aflați în alte situații complet asexuale. Ele pot fi încântătoare, plictisitoare, spirituale, enervante, extatice, distractive sau frustrante. Uneori, sunt grozave. Alteori, nu. Uneori, vi le doriți. Alteori, nu.

În acest capitol, vom căuta să explorăm întregul spectru al experiențelor orgasmice, pentru a ne putea găsi calea către grădina secretă din centru. Ca să încep, vă voi spune ce nu este un orgasm: el nu e o reacție genitală, „plăcere“, nu poate fi ierarhizat, nici nu e o

adaptare a evoluției. Voi prezenta multe statistici și povești ale femeilor, pentru a vă face să înțelegeți că felul în care aveți (sau nu) orgasm e normal. Voi descrie apoi, de ce anume este nevoie să puteți depăși dificultățile în a avea orgasm, fie că e vorba de a învăța să aveți primul orgasm sau de a învăța să aveți orgasm în contexte diferite. Și vă voi spune cum să găsiți în interiorul vostru acel tip de orgasm care face ca stelele să explodeze în curcubeie.

Vreau să vă dovedesc că oricum ar fi (sau nu) orgasmele voastre sunt normale și vreau să vă ofer capacitatea de a avea cele mai profunde și mai intense orgasme, care să întoarcă universul pe dos. Ele sunt la îndemână oricui, cred eu, însă doar atunci când renunțați la tot ce nu e un orgasm.

Ce e de făcut dacă practicați vizionarea

Oamenii, spre deosebire de celelalte specii, pot să-și controleze creierul, și nu inders. Putem observa ce gândim sau simțim și putem face ceva în privința asta. Aici este cheia gestionării tuturor formelor de angoasă de performanță, inclusiv a vizionării: observați lucrurile la care sunteți atenți, apoi îndreptați-vă atenția către lucrul la care vreți să fiți atenți.

E mai ușor de zis decât de făcut la început, dar, cu un exercițiu, va deveni mai ușor de făcut decât de zis! Iată cum:

Neconcordanța: acum și cu orgasmele!

Orgasmul *nu* e o reacție genitală.

Am vorbit în capitolul 2 despre studiul lui Masters și Johnson, care măsoară fiziologia ciclului de reacție sexuală. Erau anumite indicii, pe care studiul le folosea pentru a nota apariția orgasmului, în special contracțiile mușchiului pelvian de la intrarea în vagin.

Da. Nu e atât de simplu.

Vă mai aduceți aminte de neconcordanța din capitolul 6 - că ceea ce fac organele voastre genitale nu se potrivește neapărat cu ce simțiți? Există dovezi, care arată că și în cazul orgasmului lucrurile stau la fel- cel puțin la femeile care pot să aibă orgasm în laborator, în timp ce li se măsoară reacția genitală.

Spre exemplu, într-un studiu, participantele au fost puse să se masturbeze până la orgasm în laborator, apoi să-și „noteze” orgasmul pe o scară de la 1 („slab”) la 5 („foarte puternic sau excelent”).³ Rezultatul? Nu s-a constatat nicio legătură între reacțiile genitale, considerate în mod tradițional ca „semne” ale orgasmului, precum numărul de contracții ale mușchiului pelvian.

Aceste contracții ritmice, involuntare, reprezintă poate cel mai bun indice fiziologic al orgasmului- dar nici măcar ele, nu sunt întotdeauna reprezentative. Într-un studiu, două din 11 femei nu au avut niciun fel de contracții musculare vaginale în timpul orgasmului.⁴ Într-un alt studiu, unele femei au avut contracțiile, dar fără să aibă orgasm.⁵

Cu alte cuvinte, indiciile fiziologice genitale ale orgasmului nu ne spun cum este experiența subiectivă a unei femei în timpul orgasmului. Și asta pare perfect normal, dacă recunoaștem că orgasmul - ca și excitația - nu e un fenomen genital, ci unul cerebral.⁶

Toți oamenii sunt diferiți

Ceea ce ne aduce la a doua idee greșită despre orgasm. El nu este un: „climax al plăcerii.“

Orgasmul se aseamănă cu gâdilatul. Uneori e distractiv, alteori e enervant, iar alteori nu ne produce foarte multe senzații. Plăcerea reprezintă o *percepție* a unei senzații, iar percepția depinde de context. E valabil pentru orgasm, dar și pentru gâdilat. Nimeni nu mă întreabă însă: „De ce mă simt bine de multe ori când partenerul mă gâdilă, iar alteori, nu?“ Știm cu toții, intuitiv, că percepția senzațiilor de gâdilare depinde de context. Pentru a fi plăcut, gâdilatul trebuie să se producă cum trebuie și când trebuie.

Cu toate astea, oamenii mă întreabă tot timpul „Cum de orgasmele mele sunt uimitoare uneori, iar alteori nu sunt?“ E ca și cum am crede că orgasmele sunt cumva diferite de alte senzații, că ar trebui să se simtă într-un anumit fel, indiferent de context.

Orice orgasm este o eliberare subită a tensiunii sexuale. *Senzația* eliberării depinde de context. De aceea, anumite orgasme ni se par uimitoare și alte...ei, bine, nu. Câteva exemple:

- O femeie mi-a spus, roșie la față, că a avut un orgasm în timpul unui curs de gimnastică -, dar nu i-a plăcut - și a fost mirată, atât de orgasm, cât și de lipsa plăcerii.⁷
- O prietenă, care suferă de depresie severă, mi-a spus că putea să aibă orgasme, dar ele nu-i provocau plăcere. I-am spus că e ceva normal, că plăcerea derivă din context, iar contextul ei era gri și plat. Ceva normal dacă ai depresie.
- O studentă se făcea din ce în ce mai palidă, în timpul cursului meu despre abuzuri sexuale. Amintisem, în trecere, că uneori femeile au orgasm în timpul violului, că asta e doar un reflex, că nu denotă plăcere sau consimțământ.⁸ A venit la mine după curs și mi-a spus că i-am schimbat viața cu propoziția asta.

- O femeie avea orgasme regulate în somn și se trezea uneori în mijlocul unui orgasm, cu sau fără un vis, dar întotdeauna mirată de căldura și de pulsația care nu erau neapărat însoțite de vreo bucurie aparte.⁹

Orgasmele diferă de la o persoană la alta, pentru că, contextul și al celor orgasme diferă. Calitatea unui orgasm depinde, nu doar de orgasmul însuși, ci și de contextul în care el se petrece.

Aceleași componente...

Orgasmul nu e ceva ierarhizat. Toate orgasmele sunt diferite și nu există un orgasm mai „corect” sau mai „bun”. E greu de zis că există diferite feluri de orgasm, pentru că toate conțin aceleași componente de bază (eliberarea subită a tensiunii sexuale), organizate în feluri diferite.

În loc să ne gândim la „categorii” de orgasm, ne putem gândi la diferite *moduri* de a avea un orgasm. Iată un mic eșantion cu orgasmele foarte plăcute, pe care mi le-au povestit femeile:

- Orgasm în urma stimulării clitorisului.
- Orgasm în urma stimulării vaginului.
- Orgasm doar de la stimularea sânilor.
- Orgasm în urma sugerii degetelor de la picioare
- Orgasm în urma penetrării anusului de către partener (cu mult lubrifiant) cu un deget, în timp ce o trăgea de păr. Cea mai erotică senzație pentru ea era palma lui caldă care se odihnea cu blândețe pe fesele ei
- Orgasm în timp ce partenerul își mișcă vârfurile degetelor pe labiile mari...din nou...și din nou...și din nou. Ea a zis „Ceea ce părea a fi antreu a devenit felul principal.”
- Orgasm fără nicio stimulare genitală, în timp ce îi facea

sex oral partenerului. A fost atât de implicată în excitația lui, încât și-a dat drumul în același timp cu el.

Vorbim de orgasme clitoridiene, vaginale, mamelare, digitale, fesiere, labiale sau orale?

Nu. În ciuda eforturilor remarcabile ale revistelor pentru femei și ale cercetătorilor, de a identifica și a eticheta diferitele orgasme pe care le-am putea avea - punctul G, mixte, uterine, vulvare și toate celelalte¹⁰ - nu poate fi decât un singur orgasm. (Ca *Nemuritorul*.) E vorba doar de eliberarea subită a tensiunii sexuale, generată în moduri diferite. Anatomic, fiziologic, nici măcar din punctul de vedere al evoluției nu are prea mult sens să vorbim despre diferite feluri de orgasm, în funcție de părțile corpului care sunt stimulate."

Este adevărat că orgasmele generate prin stimularea clitorisului oferă adesea o *senzație* diferită de orgasmele generate prin stimularea vaginului. Este de asemenea adevărat că orgasmele obținute prin stimularea vaginului sunt diferite între ele, iar orgasmele obținute prin stimularea clitorisului sunt diferite între ele. Orgasmele cu un partener ar putea fi diferite de orgasmele fără partener, iar orgasmele cu un anumit partener ar putea fi diferite de orgasmele cu un alt partener, iar orgasmele cu un partener ar putea fi diferite de la un act sexual la altul. Dacă ar fi să catalogăm orgasmele în funcție de senzație, am avea nevoie de o nouă categorie, la fiecare orgasm feminin.

Așa cum toate vulvele sunt normale și sănătoase, tot așa și orgasmele sunt normale și sănătoase, indiferent ce stimulare le-a generat sau cum ne-am simți noi. Valoarea lor provine, nu din felul în care au fost obținute sau din îndeplinirea unor criterii arbitrare, ci din plăcerea pe care v-au provocat-o, dacă vi le-ați dorit.

Laurie nu avea probleme cu orgasmul. Odată ce se puneă în mișcare, orgasmul venea destul de ușor. Nu, problema lui Laurie era că stresul din viața ei înălțase un zid de piatră între ea și orice fel de plăcere sexuală. Ea și Johnny învățau cum să descompună acel zid, schimbând contextul... dar după succesul lor cu „Can You Feel the Love Tonight?“, Johnny a devenit prea încrezător. Și-a încercat norocul. A început să ceară, să pretindă și să urmărească, ceea ce a făcut-o pe Laurie să se simtă din ce în ce mai apăsată și a început să nu agreeze faptul că el emitea pretenții, mai ales că el știa - știa - că atunci când ea se simte sub presiune, interesul ei se evaporă. Era ca și cum el încerca să strice lucrurile.

Laurie ar fi putut să facă ceva perfect normal și tentant și să spună: „Uite, viața mea e în derivă, deci și libidoul meu e în derivă. Așa e. Nu mai fac sex.“ Multe femei gândesc la fel în fiecare zi și se mulțumesc să aștepte până când viața li se îmbunătățește, înainte să încerce să-și aducă viața sexuală pe un făgaș normal. E vorba de priorități. De fapt, principalul motiv pentru care Laurie tot încerca să facă mai mult sex nu era pentru că și-ar fi dorit cu adevărat mai mult sex, ci pentru că Johnny voia ca ea să-și dorească mai mult sex.

Frustrată, l-a dat afară din casă pentru o zi, l-a trimis cu Trevor la bibliotecă, să rămână singură în casă, să spele rufele, să muncească un pic, și, poate, dacă avea noroc, să tragă un pui de somn.

Dar, de când au plecat, le-a dus dorul.

Adesea, cel mai bun moment al zilei era baia fiului ei, care nu era o corvoadă sau un chin, adora să se bălăcească și să se joace cu el. Și acum, abia aștepta să se întoarcă pentru că... baie!

Apoi, a comparat senzația de plăcere sexuală cu plăcerea de a fi mamă. Și-a spus: „Nu e egoism să mă bucur de copil, dacă mă bucur, înseamnă că sunt un părinte bun! Cum de-mi permit să am această plăcere, dar nu-mi permit să am și alte plăceri?”

Apoi i-a picat fisa. A avut tot soiul de revelații despre cum a fost învățată, că a fi mamă e cel mai bun lucru, dar sexul nu e OK, că plăcerea mâncărilor delicioase era blocată de vină, în legătură cu propriul corp... multe lucruri. În cele din urmă, i-a picat fisa și s-a debarasat de multe lucruri. A început să se întrebe dacă sexul nu e până la urmă o plăcere, și nu un act pe care-l face „pentru Johnny.”

Laurie și-a adus aminte că Johnny a spus: „Poate că e vorba de senzație, și nu de unde suntem sau ce facem. “ Poate că ar putea să încerce această abordare, să vadă cum se simte, indiferent de ceea ce se petrece.

Vaginul tău e OK, oricum ar fi

Primesc multe întrebări despre orgasmul din timpul actului sexual penis-vagin, așa încât să vorbim un pic despre asta. După cum am văzut în capitolul 1, clitorisul este Gara Centrală a senzațiilor erotice. Dominanța clitorisului în orgasmul femeilor explică de ce 80-90% dintre femeile care se masturbează o fac fără penetrare vaginală, chiar și când folosesc vibratoare.¹²

Mai e și proverbul „nu contează cât e barca de mare, ci cum se mișcă oceanul.”

El încearcă să ne spună că nu contează dimensiunea penisului care penetrează vaginul, ci stimularea comună a partenerilor (sau poate aptitudinile unuia dintre „mateloți”), care oferă plăcerea și orgasmul femeii în timpul actului sexual.

Adevărul e că nu contează dimensiunea bărcii și nici mișcarea oceanului. Femeile sunt diferite. În ciuda a ceea ce ați învățat din filme,

din romane erotice sau din pornografie, de fapt, doar o treime din femei ajung la orgasm doar cu penetrare vaginală, în timp ce restul, de două treimi, nu ajunge mai niciodată la orgasm doar prin penetrare.¹³

Cu toate acestea, femeile mă întreabă tot timpul „De ce nu pot să am orgasm când fac sex?” Motivul e același pentru majoritatea femeilor: sexul nu este o modalitate foarte eficientă de a stimula clitorisul, iar stimularea clitorisului e cea mai la îndemână metodă de a provoca un orgasm. De fapt, motivul probabil pentru care femeile diferă în frecvența orgasmului la penetrare îl reprezintă distanța dintre clitoris și uretră.¹⁴ E o chestiune de inginerie anatomică.

Așa că întrebarea e, nu de ce unele femei nu au orgasm în timpul penetrării vaginale, ci de ce unele femei *au* orgasm? Există câteva ipoteze în acest sens, dar cele mai bune variante sunt: (a) stimularea prin peretele frontal al buretelui uretrei (echivalentul feminin al prostatei și originea postulată inițial a punctului G); sau (b) bulbii vestibulari, care se extind până la intrarea în vagin de la capul clitorisului. În cele din urmă, răspunsul este: oamenii sunt diferiți.¹⁵ Oamenii diferă în alcătuirea organelor lor genitale, sensibilitatea țesutului. Presupunerea mea este că ambele ipoteze au meritele lor, însă puteți să vă imaginați ce fel de provocare este, să obțineți finanțare pentru studii despre orgasmul femeilor, așa că ar putea dura până vom afla cu siguranță.

Acum, dacă orgasmele la penetrare sunt destul de frecvente, de ce întreabă femeile de ele atât de des? De ce sunt ele considerate „calea cea dreaptă către orgasm” ?

Răspunsul este, desigur, patriarhatul. Din nou bărbații, ca etalon. Timp de secole de doctori și oameni de știință bărbați - Freud este adesea considerat unul dintre suspecții de serviciu aici, și pe bună dreptate - au afirmat că orgasmul obținut prin stimularea vaginală. este tipul bun, corect, normal, iar cel obținut prin stimularea clitorisului este „imatur”.

E vorba însă de o altă fațetă a patriarhatului decât cea cu care ne-am întâlnit, în ce privește excitația și dorința. Cultura validează dorința spontană, fiindcă așa trăiesc bărbații dorința iar cultura validează stimularea concordantă, pentru că așa trăiesc bărbații dorința... dar dacă ar trebui să validăm orgasmul femeii, în funcție de bărbat, atunci ar trebui să validăm stimularea clitorisului, de vreme ce clitorisul este echivalentul anatomic al penisului. A spune că femeia ar trebui să aibă orgasm în urma penetrării vaginale este echivalentul anatomic al unui orgasm bărbătesc provocat de stimularea prostatei sau a perineului.

Cu siguranță, mulți bărbați *pot* avea orgasm în urma unei astfel de stimulări,¹⁶ dar nu îi judecăm dacă nu au, iar ei, de regulă, nu cred că sunt bolnavi dacă nu obțin orgasmul.

Așadar, conform mitului cultural, femeile ar trebui să fie la fel ca bărbații - cu excitație concordantă și dorință spontană - până când începem să facem sex propriu-zis, apoi ar trebui să funcționăm de o manieră exclusiv feminină, având orgasm de pe urma unei metode, care se nimește să fie potrivită pentru bărbați. Plăcerea bărbaților e plăcerea-etalon.

Dar nu e vorba doar de etalonul bărbătesc; dacă ar fi fost vorba doar de plăcerea bărbaților, atunci femeilor ar fi putut să li se pretindă să aibă orgasm și când fac sex oral sau cu mâna, nu doar în timpul penetrării. Nu există o așteptare concretă, specială, în jurul orgasmului, în urma penetrării.

Evoluția bonusului fantastic

Așadar, în afară de etalonul bărbătesc, se pretinde ca orgasmul în urma penetrării să fie standard? Și dacă tot suntem la subiectul ăsta: de ce diferă atât de mult femeile în privința stimulării care le provoacă orgasmul?

Răspunsul la ambele întrebări este, din motive diferite, evoluția! încercați să reveniți la capitolul 1, în care am descris tendința

noastră de a metaforiza biologia; spre exemplu, cum anumiți spun că organele genitale feminine sunt „rușinoase“, pentru că nu le puteți vedea atunci când stați în picioare. Nicăieri, această tendință de metaforizare nu a fost mai prevalentă, mai insidioasă sau mai înșelătoare decât în știința evoluției sexualității feminine. Mamă- nene, ce-am mai dat-o în bară! Și asta, nu neapărat fiindcă știința s-ar fi înșelat (deși s-a înșelat!), ci pentru că avem tendința de a interpreta știința prin intermediul unor lentile culturale, din punctul de vedere al așteptărilor, al preferințelor sau al dorințelor pe care le avem deja de la sexualitatea feminină.

Iar o cultură care ia bărbatul ca etalon, o cultură puritană, va pretinde, va dori și va aprecia plăcerea bărbaților, iar copiii, pentru femei. Vreme de secole, oamenii de știință au presupus că, dacă orgasmul în timpul penetrării este felul în care bărbații fac copii, atunci orgasmul în timpul penetrării este și felul în care femeile fac copii. După cum am amintit în capitolul 6, orgasmul femeilor era considerat chiar un semn al concepției!

Iată deci de ce orgasmul în timpul penetrării e un subiect atât de sensibil: sexualitatea femeilor, ca o variantă lejeră a sexualității masculine.

Dar.

În cartea *The Case of the Female Orgasm: Bias in the Science of Evolution*, o carte care ar putea fi descrisă ca fiind „insistent de exactă“, filosoful Elisabeth Lloyd, analizează în 40 de ani de studii, peste 20 de teorii legate de orgasmul feminin.¹⁷ Ea a concluzionat că, teoria sprijinită cel mai puternic de dovezi existente este cea conform căreia orgasmul feminin nu reprezintă o adaptare a evoluției. Orgasmul feminin nu are legătură cu succesul în reproducere, el nu ajută la fertilizarea ovulului, nu previne pierderea sarcinii, nici măcar nu „absoarbe“ sperma în uter - de fapt, se pare că sperma se transportă cel mai eficient într-un uter complet nestimulat!¹⁸

În schimb, orgasmul feminin este un produs secundar, un rezultat al faptului că organele genitale masculine și feminine se dezvoltă omolog (vă mai aduceți aminte de capitolul 1?). Ejacularea bărbatului, cu legătura strânsă cu orgasmul, este strâns legată de reproducere, așa că orgasmul este integrat în aparatul sexual masculin atât în creier, cât și în organele genitale. Ca urmare, orgasmul este integrat și în aparatul sexual feminin, datorită omologiei.

Orgasmele femeii sunt, așadar, la fel ca himenul. Vorbim foarte mult despre ele, la nivel cultural - atât pro și contra - dar, din punctul de vedere al evoluției, ele sunt mai degrabă secundare. Atât orgasmele cât și himenul, diferă de la o persoană la alta, pentru că variația nu afectează performanța în reproducere.

Cu alte cuvinte, femeile au orgasm, din același motiv pentru care bărbaii au sfârcuri.

Studentii mei resping adesea această idee. Nu acceptă, intuitiv, ideea că orgasmul bărbaiilor ar avea o importanță esențială în evoluție, iar cel al femeilor ar fi doar un produs secundar. E ca povestea cu coasta lui Adam, de parcă ipoteza ar fi că orgasmul femeilor nu e important. Și în spatele acestei senzații sunt realități istorice profunde: undeva, în cei trei sute de ani, între momentul în care și-au dat seama că orgasmul nu contribuie la concepție și momentul în care și-au dat seama că orgasmul nu reprezintă o adaptare a evoluției, oamenii de știință au început să spună că orgasmul feminin și clitorisul „nu au nicio utilitate.”¹⁹ Sunt niște vestigii, ca apendicele. Așa că dacă fraza „nu e o adaptare” vi se pare că sună ca și cum ar spune „nu e importantă” ei, bine, da. Știința ar fi putut, cu ușurință, să creadă așa ceva.

Ce pot să zic? Știința e făcută de oameni, și oamenii pot fi proști.

Din fericire, metoda științifică este creată, tocmai pentru ca noi să ne depășim condiția! Așa că știința merge mai departe, iar noi ar trebui să mergem înainte, alături de ea. În secolul al XXI-lea, doar un cretin care urăște femeile ar putea să mai creadă că doar pentru că

nu ajută la concepție, orgasmul femeii nu este important. Lloyd, glumind doar pe jumătate, a sugerat să numim ipoteza produsului secundar un „bonus fantastic“ al orgasmului feminin. La modul că nu trebuie să aveți orgasm. Puteți, dacă vă plac - ele sunt la îndemâna majorității femeilor -, dar e alegerea voastră. Puteți avea orgasm dacă vreți! Pentru că: plăcere! Uraaa!

Orgasmele femeilor sunt importante, pentru că bunăstarea sexuală a femeilor e importantă, iar orgasmul e parte integrantă a bunăstării sexuale pentru multe femei. Nu toate femeile sunt obsedate de orgasm, și asta e în regulă. Femeile diferă, dar cu toate suntem normale.

Camilla, cu pedala ei de accelerație leneșă, avusese întotdeauna dificultăți cu orgasmul și nu era neapărat interesată să aibă mai multe. Era destul de dificil de obținut în majoritatea timpului, iar recompensa nu era suficient de mare, încât să merite deranjul. Se masturbase doar în puține ocazii în viața ei, mai mult din curiozitate decât din dorință. Adesea, nu era prea interesată de orgasm, când făcea sex cu Henry.

Henry, ca un domn, avea probleme cu asta.

„Dacă nu ai orgasm, cum pot să-mi dau seama că te-am satisfăcut?” întreba el.

„Poți să-ți dai seama, pentru că îți zic eu că m-ai satisfăcut! Dacă mănânc mai puțină pizza decât tine și zic că m-am săturat, mă crezi? Dacă beau două pahare cu vin și mă simt amețită, ar trebui să-nii crească toleranța? Dacă citesc un roman, dar nu vreau să citesc partea a doua, e ceva în neregulă cu asta?”

„Sigur că nu“, a fost răspunsul la toate cele trei întrebări.

„Atunci de ce“, a zis Camilla, „vrei ca eu să simt un reflex fiziologic, ca să simți că a fost grozav?”

„Pentru că, prin reflexul acela, știu că ai fost satisfăcută!”

Era genul acela de dezacord, în care punctul de vedere al fiecăruia pare atât de evident pentru sine, dar atât de străin celuilalt, încât nici nu știau de unde să înceapă. Soluția lor îmi arată că sunt niște oameni care vor rămâne o viață împreună. Au făcut schimb de locuri - la propriu - și au preluat punctul de vedere al celuilalt. Camilla l-a susținut pe Henry, și el a susținut-o pe ea.

Camilla a spus: „Dacă nu ai orgasm, atunci nu pot fi sigur că ți-a plăcut sexul și că ți l-ai dorit.”

Henry a spus: „Dacă nu am orgasm, asta nu înseamnă că am mâncat câtă pizza am vrut, a fost grozav, și acum sunt sătulă.”

Apoi el a spus „Oh.”

Camilla a continuat: „Dar pizza nu e totuna cu sexul. Sexul are o destinație, un obiectiv, o destinație finală, iar dacă nu are, înseamnă că te-am dezamăgit!”

Apoi el a spus: „Oh.”

Henry a spus: „Singurul mod în care m-ai putea dezamăgi e dacă nu m-ai accepta așa cum sunt.”

Camilla a spus: „Orgasmul tău îmi spune că mă accepți așa cum sunt.”

Apoi amândoi au zis: „Oh.”

Apoi ea s-a îndepărtat de scaunul lui Henry și s-a așezat cu capul pe umărul lui: „E așa important orgasmul meu pentru tine?” a întrebat ea.

Henry a răspuns: „Dacă îți fac o pizza specială și mănânci doar o felie, cum aș putea să nu mă întreb dacă ți-a plăcut?”

„Hmm. Va trebui să vedem dacă putem găsi o soluție logică”, a zis Camilla.

Vor găsi, în capitolul 9.

Greutăți cu orgasmul

Stăteam de vorbă, la începutul masteratului, cu două colege, discutam - despre ce altceva? - despre sex. Una dintre ele era proaspăt căsătorită, dar nu avusese niciodată orgasm cu noul soț.

„Pot să am orgasm de una singură, dar nu știu cum se face că atunci când suntem împreună nu pot ajunge acolo“, a zis ea, cu sprâncenele triste și gura contorsionată în confuzie. „Știu că se simte respins și o ia personal, dar îl iubesc, îmi *doresc* să am orgasm cu el. Pur și simplu, nu pot.”

Se învinuia singură. Soțul ei dădea vina pe el. Ambii se simțeau rușinați, bolnavi și anxioși că nu vor putea niciodată să facă sex „normal“.

La momentul acela, nu știam ce se petrece, dar nu mult timp după aceea, am început o cursă clinică, în care am aflat că astfel de dificultăți sunt atât comune, cât și vindecabile.

Anxietatea în privința orgasmului e al doilea motiv pentru care oamenii caută să facă tratament pentru probleme de ordin sexual (după dorință) și ea apare la 5-15% dintre femei.²⁰ Problemele, sau lipsa orgasmului în anumite contexte, sunt foarte comune. Spre exemplu, doar 11% dintre femeile din facultate au orgasm de prima dată când au un nou partener, spre deosebire de 67% dintre femeile din facultate, care fac sex într-o relație care durează de cel puțin șase luni.²¹ Aproximativ 16% dintre femei nu au avut orgasm sau sunt nesigure că au avut orgasm până la vârsta de 28 de ani.²² Sunt și unele femei care nu au avut niciodată orgasm - studiile arată că e vorba de un procentaj între 5 și 10%²³ -, dar nu e clar câte dintre ele nu pot avea orgasm în *orice* împrejurare și câte nu sunt, pur și simplu, suficient de interesate să caute contextul potrivit. Orgasmul e, cumva, ca și mersul pe bicicletă - unii oameni se adaptează mai repede decât alții: dacă nu sunteți motivate suficient să încercați, până când vă prindeți, nu veți învăța niciodată. Sunt puțini oameni, care chiar au nevoie să învețe să meargă pe bicicletă.

Majoritatea problemelor legate de orgasm se datorează unei stimulări excesive a SIS: prea multe frâne, prea multe griji, prea mult stres, prea multă anxietate, rușine sau depresie, incluzând stresul, anxietatea, rușinea sau depresia *legate de* orgasm.²⁴ Dacă sunteți suficient de interesate să aveți orgasm, probabil că îl veți avea dacă aveți stimularea care trebuie, și un context care vă permite să dezactivați factorii neprielnici. Dacă puteți avea orgasm acum, într-un context *ideal*, atunci veți putea avea probabil orgasm într-un context diferit, nou și pozitiv, cum ar fi cu partenerul vostru.

Cuvântul folosit cel mai des de femei pentru a-și descrie programul cu orgasmul, este „frustrată.”²⁵

Am învățat multe despre frustrare în capitolul anterior. Vă mai amintiți de arbitrul care vă monitorizează progresul către un obiectiv? Dacă orgasmul e obiectivul și micul arbitru se așteaptă să vă deplasați rapid și lin către acel obiectiv, el se va frustra când frânele vă vor împiedica să avansați.

Vă alimentează frustrarea, pedala de accelerație...sau, vă apasă pe frână?

Da. Frână.

Soluția frustrărilor despre orgasm este aceeași cu soluția la frustrările legate de dorința sexuală. Puteți avea trei ținte: obiectivul în sine (orgasmul), cantitatea și genul de efort depus și viteza criteriului, adică așteptarea referitoare la cât de mult efort trebuie depus pentru a îndeplini obiectivul.

Abordarea centrală, referitoare la dificultățile de orgasm, este ca *plăcerea* să fie obiectivul, nu orgasmul. Atunci când începeți să vă simțiți frustrate, aduceți-vă aminte că e vorba de micul arbitru care are senzația că nu vă apropiați suficient de obiectivul orgasmului. E momentul să vă aduceți aminte că veți atinge obiectivul, atât timp cât simțiți plăcerea.

Nu orgasmul este obiectivul. Plăcerea este obiectivul.

Pentru femeile care se luptă uneori (sau tot timpul) cu orgasm **LI 1**, am inclus niște instrucțiuni, pas cu pas, pentru exersarea aptitudinilor de acordare atenție plăcerii și abandonării obiectivului, inclusiv metode de adaptare a aptitudinii de a avea orgasm, cu partenerul vostru (vezi Anexa 1).

Nu a avut niciodată orgasm... sau cel puțin așa crede.

Studentii râd când spun „sau cel puțin așa crede”, dar am vorbit de câteva ori despre cum este să te masturbezi în copilărie, când strângi picioarele în jurul unui stâlp sau când îți freci vulva de un animal de pluș, dar și când îți atingi organele genitale cu mâinile sau împingi cu pelvisul în saltea; la care studenții au spus: „Ah! Deci asta făceam!” Amintirile legate de orgasmele din copilărie sunt mai degrabă ca orgasmul din timpul somnului sau al activităților sportive; nu sunt din cale-afară de erotice. Nu aveți o fantezie sexuală care vă apasă pe pedala de accelerație, dar nici un deceniu sau mai bine de rușine indusă cultural, care să vă apese pe frâne.

Orgasmul extatic: sunteți ca un stol!

Cu siguranță că orgasmul poate apărea în contexte mai puțin ideale sau chiar potrivnice, însă orgasmul acela, care-ți topește creierul, îți încovoie degetele de la picioare și face stelele să devină, curcubeie, se petrece doar într-un context deosebit de favorabil.

Și care e, mai exact, un astfel de context?

Răspunsul la această întrebare e același cu răspunsul la această, întrebare: de ce e mai ușor să ai orgasm dacă porți șosete?

Niște studente m-au întrebat asta, în timp ce luam prânzul și vorbeam cu ele. Brittany, Tiffany și cu mine vorbeam despre sexologie» ca de obicei.

„Ce?” am zis eu, cu gura plină de salată.

„Am citit pe internet. Dacă porți șosete ai orgasm mai ușor” «a

zis Brittany.

„Oh! Dacă ai citit pe internet, sigur e adevărat“, am glumit eu.

„Nu, și eu am citit asta!“ a zis Tiffany. „Cred că e pe bune. O să caut linkul și o să-ți trimit.“

Așa a făcut, și era adevărat, oarecum. Se pare că dacă porți șosete e mai ușor să ajungi la orgasm, când te masturbezi într-un aparat care-ți scanează creierul.²⁶

Nu putem să nu ne întrebăm de ce. Sunt toți cei care participă în studii de imagistică cerebrală despre sex, niște fetiștiști ai picioarelor, nedeazăluiți? E oare vreo legătură cu fluxul sangvin către organele genitale?

Nimic atât de complicat. Gert Holstege, cercetătorul care a condus studiul, a spus că participanții „se simțeau incomod și aveau picioarele reci.“²⁷

Puneți șosete, picioarele se încălzesc, ajungeți mai ușor la orgasm. Chiar și în contextul lipsit de erotism al unui laborator de cercetare, o mică modificare poate face diferența.

Iar acest tip de schimbare este cheia trecerii de la orgasme foarte plăcute la orgasme de top. Iată și ce ne spune știința.

Toate stările interioare - confortul fizic, foamea, setea, somnul, singurătatea, frustrarea etc. - interacționează în adâncimile inelului afectiv suprem al creierului și ele se influențează unele pe altele, într-un proces denumit „integrare.“²⁸ Atunci când o stare - cum ar fi picioarele reci - interferează cu o alta - spre exemplu excitația sexuală - se produce o „integrare reductivă.“

Când o stare o potențează în mod activ pe alta, se produce o „integrare aditivă.“ Asta au simțit Laurie și Johnny, atunci când au încercat să nu facă sex, iar Johnny i-a spus și motivele pentru care adoră să facă dragoste cu ea. Căutarea apropierei, provocată de mecanismul lor de atașament, s-a combinat cu motivarea sexuală, și ambele senzații s-au intensificat.

Integrarea aditivă poate fi foarte bună în experiența sexuală, dar

uneori vă poate atrage și în dinamici nesănătoase. Tendința Oliviei de a fi „atrasă” către orgasm când e stresată poate fi un exemplu. Stresul îi sporește motivația sexuală, într-o manieră nesănătoasă. Iar femeile din studiul lui John Gottman, care spuneau că au făcut sex intens după ce partenerii au fost agresivi, au suferit de asemenea o integrare aditivă: amenințarea la adresa atașamentului le facea să se lege de partener. Sexul reprezintă un comportament esențial de atașament la adulți, așa că cele două stări - anxietatea de separare și stimularea sexuală - s-au consolidat reciproc, dând naștere unei experiențe sexuale intense, dar, în cele din urmă, nesănătoase și nesigure.

Puteți să vă reprezentați efectul integrării, dacă vă imaginați că creierul vostru e un stol de păsări.

Știți cum funcționează un stol? Nu există niciun lider, nicio p? sare care să controleze grupul și să spună: „Auziți, haideți să zburăm toate în direcția asta!” Fiecare pasăre urmează însă, pe cont propriu, un set de reguli, cum ar fi „evită prădătorii, zboară către polul magnetic și stai în preajma altora.” Când toate păsările urmează aceste reguli, apar stoluri, fără ca nimeni să le conducă.

Dacă vă gândiți la creierul vostru ca la un stol, atunci fiecare „pasăre” reprezintă un alt sistem de motivație, bazat pe stimulent, sau un alt reflex - stresul, atașamentul și apartenența socială, pofta de mâncare, curiozitatea și explorarea, setea, somnul, planurile de viitor, moștenirea afectivă a trecutului: toate rolurile și identitățile concurente sunt prezente în stol. Puteți să vă reprezentați și frâna sau accelerația sexuală, ca fiind păsări din același stol.

În ultimă instanță, „eul” vostru, care este conștient că este un „sine”, un individ diferit de alți indivizi, este un sine compus, o hologramă, alcătuită din această mulțime de procese cognitive și motivaționale, care interacționează fiecare cu mediul și, între ele, într-un conflict zgomotos, dezordonat, pe mai multe planuri. Ca persoană

capabilă de a vă dori mai multe lucruri în același timp - mâncare, somn, sex, căldură, să fiți lăsată în pace etc. - reprezentați o *comunitate de dorințe*. Un stol.

În stoluri se pot petrece lucruri complexe, pentru că nu există un lider bine stabilit. Dacă o pasăre observă un prădător, ea se va îndepărta de el (urmând regula „evită prădătorii“), apoi toate păsările din jurul ei o vor urma, atrase ca de o forță magnetică, nu din cauza prădătorului, ci pentru că respectă regula „stai aproape de alte păsări.“

Iar dacă creierul vostru este un stol, atunci orgasmul este destinația stolului - un pol magnetic -, iar plăcerea sexuală *este stolul însuși*. Plăcerea sexuală apare, ca și comportamentul de grupare a păsărilor, din interacțiunile dintre aceste păsări.

Cu cât zboară mai multe păsări spre orgasm, cu atât plăcerea este mai mare. Dacă unele zboară spre orgasm, dar altele încearcă să îndeplinească un alt obiectiv - cum ar fi să încercați să vă masturbați, dar aveți picioarele reci - „stolul“ din creierul vostru nu se va îndrepta simultan în aceeași direcție. Unele păsări ar putea ajunge la orgasm, dar experiența nu va mai fi așa cum ar fi fost, dacă *toate* păsările ar fi ajuns acolo.

„Integrarea reductivă“ se petrece atunci când păsările care zboară către căldura picioarelor trag în mod activ de păsările care altminteri ar fi zburat spre orgasm. Dacă vă puneți șosetele, și acele păsări se vor elibera și vor putea zbura către orgasm. „Integrarea aditivă“ se petrece atunci când păsările care zboară către obiectul atașamentului (partenerul sexual) trag de păsările din jur ca să zboare mai repede și cu mai mult entuziasm. Dacă vă îndrăgostiți fără drept de apel, stolul ar putea să se îndrepte către orgasm, la cel mai mic semn.

În limbaj tehnic, plăcerea sexuală este o proprietate emergentă, a unui sistem dinamic complex. Tot ce trebuie însă să rețineți este că vârful plăcerii sexuale este atins când întreaga comunitate cola

borează când toate păsările zboară în aceeași direcție, când toate sistemele de motivație sunt coordonate și pe frecvența mediului, de o modalitate care să conducă toate sistemele către orgasm. Activați toți factorii favorizanți și dezactivați-i pe cei neprielnici. Scăpați de prădători și puneți alte stimulente la polul magnetic: atașament, descătușarea de stres, curiozitatea, plăcerea expansivă, toate motivațiile pe care le poate îndeplini orgasmul. Cu cât întregul sistem se mută mai mult în aceeași direcție, cu atât orgasmul vă poate acapara întreaga percepție și fiecare celulă din corp va fi concentrată asupra aceluiași lucru: a plăcerii. Maximul de plăcere sexuală necesită participarea voastră *totală*.

Cele mai plăcute orgasme se petrec atunci când sunteți angajate total, iar componentele voastre interioare colaborează întru atingerea unui țel comun: extazul.

Dacă nu v-ați dat seama până acum, Olivia - maratonista, femeia intensă cu accelerația sensibilă - e perfecționistă. Așa că iată ce a avut de zis, când a aflat de micul arbitru.

„Ei, bine, așa se explică... ei, bine, toată viața mea.“

Perfecționiștii își aleg obiective imposibile, iar dacă reușesc cumva să le atingă, ei presupun că obiectivul nu era bun de nimic și-și aleg un alt obiectiv și mai imposibil. Ei trăiesc într-o stare de nemulțumire constantă.

„Și, atunci, sunt propriul leu, gen, tot timpul“, a zis Olivia. „Și dacă mai luăm în calcul și spălarea pe cap culturală ajung într-o zonă unde-mi pierd controlul cu sexul. Doamne“, a zis ea.

Experiența adoptării ritmului mai lent al lui Patrick i-a arătat potențialul încetینirii, al unei permisivități mai mari, pentru a-și îngădui să trăiască mai integrativ senzația de plă-

cerc sexuală, să preia controlul asupra micului arbitru, pentru ca el să nu o mai poată controla.

Ca experiment, într-o după-amiază de sâmbătă, Olivia a încercat să mediteze, în timp ce-i făcea lui Patrick un masaj erotic. A încercat să-și țină mintea liniștită, atentă la prezent. De fiecare dată când îi venea un gând rătăcit în minte, ea îl accepta în trecere, apoi îl lăsa să se îndepărteze, revenind cu atenție asupra senzației pielii partenerului în mâinile ei. Ea a constatat că se excita din ce în ce mai mult și a observat că gândurile ei se îndreptau din ce în ce mai mult către orgasm, iar arbitrul ei interior devenea nerăbdător să-și atingă obiectivul. De fiecare dată când se simțea atrasă către orgasm însă, ea a inspirat profund și și-a reîntors atenția către Patrick.

Nu a apăsât pe frâne, ci doar a luat piciorul de pe accelerație.

După orgasmul lui Patrick, au făcut schimb de locuri și Olivia și-a păstrat atenția la senzațiile corpului. În timp ce excitația creștea, ea continua să respire încet și profund, nelăsându-și mușchii abdominali să se încordeze prea mult.

Rezultatul a fost un orgasm de câteva minute, timp în care corpul ei s-a zvârcolit și s-a rostogolit, iar Patrick a fost alături de ea, ținând-o în brațe și sărutând-o, cu degetele apăsate pe vulvă. S-a terminat cu lacrimi de bucurie și cu un soi de vorbe efervescente, care nu-i erau caracteristice Oliviei după ce ajungea la orgasm. Se simțea tandră, și deschisă, și crudă.

Mi-a spus mai apoi: „era ca și cum aș fi fost în mijlocul oceanului, când de regulă mă bălăcesc doar la mal. Mai mare și mai încet... și poate și mai înfricoșător, într-un fel. Eram deschisă total. A trebuit să renunț la orice control. Credeam că sunt un soi de monstru sexual, pentru că puteam avea

multe orgasme și-mi doream să fac sex des. Se pare că cea mai mare putere erotică am câpătat-o doar după ce am renunțat să mai caut orgasmul cu disperare și i-am permis plăcerii să stea liniștită în interiorul meu.“

Nu orice femeie își dorește să fie pusă într-o astfel de postură de vulnerabilitate sexuală radicală. Nu orice femeie are suficient de multă încredere în partenerul ei, încât să renunțe deplin la control. Nu orice femeie are o viață care permite timpul - în general, cam o oră pentru majoritatea oamenilor - și relaxarea, necesare pentru a ajunge acolo.

În contextul potrivit, însă, cred că orice femeie e capabilă de asta și cred că orice femeie merită ocazia să încerce. Chiar dacă nu veți trece prin minute de extaz oceanic, tot veți fi petrecut bine o oră!

Cum tratăm un stol?

În filmul kitsch din 1968, *Barbarella*, suntem purtați într-o lume imaginară a secolului XLI, în care oamenii iau „pastile de transpunere extatică“ pentru a avea orgasm, ca să nu mai treacă prin neplăcerea și deranjul pe care le presupun sexul. Iei pastila, stai cu palma în palma partenerului și, într-un minut, tot corpul pulsează și părul se încrețește. Bam. Gata.

Puteți vedea care e motivul atracției. Îmi doresc ca extazul să fie ușor și spontan, ca și cum ai lua o pastilă. Mulți ne trăim viețile în tensiune constantă, în îndoială, cu obligații și efort. N-ar putea plăcerea, dintre toate, să aibă loc pur și simplu fără să fie nevoie să ne străduim?

Echivalentul cel mai apropiat al secolului al XXI-lea este vibratorul. De fapt, deși nu există prescripții medicale pentru „disfuncția sexuală feminină“, aprobate de agenția de reglementare din Statele Unite, ea a aprobat un vibrator de 200 de dolari!²⁹ Un vibrator bun

oferă o intensitate a stimulării pentru pedala de accelerație, pe care nu-l puteți reproduce cu nicio stimulare nonmecanică. Chiar și dacă aveți frânele apăstate - sunteți stresate, anxioase, triste sau frustrate - un vibrator e adesea suficient de intens, pentru a genera un orgasm mult mai rapid decât stimularea manuală.

Un vibrator nu va convinge neapărat toate păsările să zboare în aceeași direcție. El oferă o stimulare intensă pentru părțile creierului care reacționează la stimulii relevanți, din punct de vedere sexual; un vibrator poate activa factorii favorizanți foarte ușor, dar nu îi dezactivează pe cei neprielnici.

Această noțiune a plăcerii, ca proprietate emergentă a interacțiunilor unui set de dorințe (adică a unui stol), face ca tratamentul medicamentos al plăcerii, excitației, dorinței și/sau orgasmului să fie atât de dificil. Un medicament ar trebui să regleze nu doar SIS sau SES, ci și stresul, iubirea, imaginea corporală, istoricul de traumă, încrederea în relații și toți ceilalți factori care afectează bunăstarea sexuală a femeilor. Dacă tragem o pasăre spre orgasm, nu ne vom simți mai bine, dacă restul păsărilor sunt ocupate să evite prădătorii.

Plăcerea este o proprietate emergentă a interacțiunii dintre sisteme multiple - e un *proces*, nu o stare, o *interacțiune*, nu o zonă concretă a corpului sau a creierului. Plăcerea este stolul întreg. Plăcerea e întregul organism.

Vibratoare

Cam jumătate dintre femeile din Statele Unite folosesc un vibrator și aceste femei au o probabilitate mai mare de a avea o excitație, o dorință și un orgasm de calitate.³⁰ 80-90% dintre aceste femei, nu resimt efecte secundare, iar dintre cele care au efecte secundare, precum amorțeală sau iritație, aproape toate spun, că ele durează mai puțin de o zi.

Dintr-un studiu cu câteva femei, care foloseau vibratoarele în cadrul terapiei sexuale, s-a constatat că, femeile aveau o variație mare în reacția la vibrator, și o gamă largă de impresii despre experiență.³¹ Rezistența inițială - „Ar trebui să pot avea orgasm fără să folosesc o «sculă»" și preocupările legate de o eventuală tulburare a conexiunii sexuale cu un partener cheamă că-l înșel cu vibratorul?"- lasă adesea loc liber unei senzații de libertate și de explorare. În timp ce exista o gamă variată de reacții, chiar și într-un eșantion del 7 femei, experiența generală era a unui nou tip de plăcere și de deschidere a perspectivelor, în ce privește autonomia sexuală.

Veți recunoaște că teama că e ceva „nenatural" reprezintă, de fapt, o manifestare a fundamentului moral al „sanctității", pe care l-am descris în

Zborul spre extaz

Știința ne spune următoarele: ca să aveți orgasme mai dese și mai bune, dezactivați toți factorii neprielnici și încetiniți activarea celor favorizanți. Lăsați întregul creier să se suie în trenul orgasmului.

Știința nu vă oferă însă *permisiunea* de a simți plăcerea extatică, în definitiv, aceasta este cheia către un orgasm spectaculos. Și doar voi vă puteți oferi asta. Știința nu vă poate spune cum să vă simțiți în timpul orgasmului. Știința nu poate să vă spună decât că, felul în care vă simțiți în privința orgasmelor, vi le modifică. Știința vă poate spune că senzația de rușine, judecățile, frustrarea și frica de orgasm vă vor reduce experiența orgasmică, în vreme ce acceptarea, primirea, încrederea și bucuria o vor spori. Știința vă poate spune că creierul vostru e un soi de comunitate de dorințe și cu cât acea comunitate colaborează mai îndeaproape, cu atât o parte mai înseninată a voastră se poate deplasa către extaz.

Nimic din ce ne spune știința nu vă face mai mult sau mai puțin îndreptățite să vă bucurați de plăcerea propriei pielii, minți sau inimi. Orgasmele vă aparțin și toată știința din lume nu vă poate face să vă bucurați mai mult de ele sau să vă temeți mai mult de ele, ori să fiți mai curioase. Știința nu poate face asta. Doar voi puteți face asta.

V-ați născut cu dreptul la toată plăcerea pe care o poate simți corpul vostru. V-ați născut cu dreptul de a simți plăcerea, în orice fel ar resimți-o corpul vostru, în orice context o permite, în orice cantitate v-o doriți. Plăcerea vă aparține, o puteți împărtăși sau păstra, după bunul plac, o puteți explora sau nu, după bunul plac, o puteți accepta sau o puteți evita, după bunul plac.

Așa că dacă v-ați dori asta, cum ați putea să vă găsiți calea spre extaz? Cum faceți toate pășările să zboare împreună în aceeași direcție?

Răbdare, exercițiu și un context pozitiv față de sex.

Știți deja cum să creați un context pozitiv față de sex; listele din capitolele 3, 4 și 7 vă ajută cu asta. Și, înțelegeți cum se construiește răbdarea, antrenând micul arbitru să se asigure că aveți obiectivele corecte, efortul în doze și moduri adecvate, și o viteză adecvată a criteriului.

Și acum, ajungem la partea cu „exercițiul“.

Să exersăm ce?

Să exersăm dezactivarea factorilor neprielnici. Iată cum:

Stările cerebrale care vă îndepărtează o parte din stol de orgasm-îngrijorarea, stresul, vizionarea, teama constantă că va bate copilul la ușă sau chiar niște picioare reci, sau o altă jenă de ordin fizic, trebuie să fie luate în serios, și adresate. Ele trebuie să fie respectate și tratate, ca ariciul somnoros din capitolul 4.

Fiți amabile și blânde, cu fiecare dintre factorii neprielnici, ascultați nevoile lor, pentru a putea să vă simțiți satisfăcute, și apoi a-i satisface. Reveniți la foile cu contextul: ce vă apasă pe frâne Gândiți-vă la elementele din mediul vostru, dar și la propriile gânduri și sentimente. De ce fel de context aveți nevoie, pentru a dezactiva acești factori?

Majoritatea factorilor neprielnici ai femeilor, *nu au nicio legătură cu sexul*, și pentru majoritatea, există soluții simple, pragmatice.

Suferiți de stres cronic? Închideți ciclul cu un plâns sănătos, o plimbare rapidă, un urlet primar, sau o altă metodă de eliberare fizică, precum cele din capitolul 4. Oferiți-vă 20-60 de minute, pentru a permite stresului de peste zi să se dezactiveze, cu acele ritualuri sau practici care ajută. Băi, plimbări, sport, gătit, meditație, yoga, un pahar de vin, orice vă ajută.

Stați cu urechea pe hol, să vedeți cine vine? Găsiți-vă un timp, în care nu e nimeni acasă.

Ați obosit? Trageți un pui de somn, sau pur și simplu odihniți- vă preț de 20 de minute. Vă enervează praful din așternuturi?

Schimbați-le! Aveți picioare reci? Puneți-vă șosetele! Uneori, chiar e atât de simplu.

Alți factori neprielnici sunt mai complecși, și necesită soluții de durată, cum ar fi cele despre care am vorbit mai devreme: gândurile autocritice, sau alte probleme legate de imaginea corporală, lipsa de încredere în relație, istoricul de traume, dezgustul sexual. A fost nevoie de decenii de plantare și cultivare, pentru a ajunge la grădina pe care o aveți acum. Ea nu se va schimba peste noapte. Permiteți-vă să faceți progrese treptat, și bucurați-vă de toți pașii mărunți, dintre punctul în care sunteți în prezent, și punctul unde vă doriți să ajungeți.

Și cel mai important exercițiu dintre toate: auto-blândețea. Femeile se împotmolesc adesea, în procesul lor de evoluție sexuală, pentru că nu pot să treacă de convingerea că, un anumit lucru „nu ar trebui,, să le activeze frânele. Nu ar trebui să le inhibe că e lurhina aprinsă, nu ar trebui să-și facă probleme legate de corpul lor. „Ar trebui“, este o frază care ne spune, ce „nu facem bine.“

întrebare de cultură generală: pe ce credeți că apasă o astfel de convingere? Pe accelerație... sau pe frână?

Da.

Așa că, în momentul în care ceva vă apasă pe frână, ce faceți? Luați acel lucru în serios. Ascultați-l. Fiți amabile cu el, ca și cu un arici adormit. Chiar dacă v-ați dori ca lumina aprinsă să nu vă activeze frânele, adevărul e, că ar putea, și asta e OK. E OK și să vă doriți să nu fie așa. Dar convingerea că nu ar trebui, nu face decât să apese și mai tare pe frâne. Când recunoașteți acest lucru, vă dați voie să faceți ceva în această privință - cum ar fi să faceți sex cu lumânările stinse în cameră, o săptămână sau două, apoi cu o lumânare, apoi două, apoi trei...

Vedeți, sexul nu depinde de context: sexul poate avea loc aproape oriunde. *Plăcerea* este cea care depinde de context. Creați un context

în care puteți simți plăcere și veți ajunge și la extaz, cu timp, exercițiu și soluții reale de dezactivare a factorilor neprielnici.

Anexa 2 vă oferă instrucțiuni pentru a ajunge la extaz. Dați-i o șansă! Aduceți-vă aminte: fiecare membru al stolului are propriile nevoi și motivații. Dezactivați factorii neprielnici și activați-i pe cei favorizanți.

Merritt crezuse toată viața că orgasmul ar trebui să fie ceva lejer, iar faptul că avea probleme să ajungă la orgasm, o făcea un soi de ciudată. Ea credea că ar fi trebuit să se simtă într-un anumit fel, și să aibă un anumit efect. Ea voia să învețe să aibă încredere în ea, astfel încât să poată deschide ușa larg plăcerii. Așa că nu și-a mai comparat experiența proprie cu așteptările, a dat voie pur și simplu, să fie ceea ce este. Ea s-a bucurat pur și simplu de sexul pe care-l făcea, în loc să se îngrijoreze dacă era sau nu sexul pe care „trebuia să-l facă. A creat un mediu de acceptare în părțile din mintea ei: să nu se mai îngrijoreze, să evite lucrurile rele, să se îndrepte către ceva pozitiv. A avut nevoie de timp. Și de exercițiu. Și de metaemoții pozitive (subiectul capitolului 9).

A funcționat? Pentru ea, da.

Merritt e scriitoare și provine dintr-un mediu religios, ceea ce ar putea explica e-mailul pe care mi l-a trimis către finalul perioadei fără-orgasm-cu-Carol. Sau poate nu. Mulți oameni au început să vorbească despre Dumnezeu și despre experiențele spirituale, atunci când au găsit calea spre extaz. Limbajul experiențelor omenеști obișnuite, al anatomiei, al fiziologiei și chiar al relației nu pare suficient pentru a cuprinde aceste stări.

în fine, iată ce mi-a scris:

*Nicio furtună nu-mi poate tulbura liniștea lăuntrică
 În timp ce mă agăț de acea stâncă
 Căci Dragostea e domnul raiului și al Pământului
 Cum aș putea să mă abțin din cântat?*

*E dintr-un imn intitulat „How Can I Keep from Singing?”
 Pete Seeger și Enya și mulți alții au înregistrat variante ale
 acestui cântec. E vorba despre ceea ce ți se petrece, atunci când
 ești pus în fața liniștii din miezul ființei, aceeași liniște care e și în
 miezul universului, iar ea rezonază prin tine, ca un clopot care
 sună.*

*Asta se petrece când dezactivezi toți factorii neprielnici și le
 permiți celor favorizanți să se concentreze asupra unui singur
 obiectiv comun: plăcerea.*

pl;nc

- Orgasmul se petrece în creierul vostru, nu în organele genitale.
- 30% dintre femei au orgasm, în mod regulat, doar în urma penetrării vaginale. Restul de 70% au uneori, rar, sau niciodată, orgasm doar în urma penetrării. Modalitatea cea mai frecventă de a ajunge la orgasm e de pe urma stimulării clitorisului
- Orgasmul nu este o adaptare a evoluției, necesară supraviețuirii. E un bonus fantastic!
- Pentru a avea orgasme mai mari, mai de calitate, dezactivezi mai mulți factori neprielnici și activezi-i treptat pe cei favorizanți.

Meta-emoțiile:

CONTEXTUL POZITIV SUPREM PENTRU SEX

Laurie și Johnny încercaseră toate trucurile. În cele din urmă însă, ceea ce a contat cel mai mult a fost când Laurie a ales plăcerea pentru sine.

Înarmată cu decizia de a fi atentă la senzații, Laurie a plecat într-o tabără de mindfulness, intitulată Trezirea Divinului Feminin. A practicat yoga și a dormit nouă ore pe noapte. A mâncat cu mindfulness. A respirat cu mindfulness. Și-a împărtășit sentimentele cu străinii, și-a făcut noi prieteni și a căpătat din nou senzația că nu era singură în lupta ei. Lăsați-mă să subliniez asta, pentru că și Laurie ar vrea: a dormit nouă ore pe noapte.

S-a concentrat timp de 21 de ore (cât nu a dormit), să observe ce înseamnă să fii trează și să treci prin lume.

Și s-a întors o femeie nouă.

„Nu pot fi un izvor de bucurie în viața celor pe care-i iubesc, dacă nu pot fi un izvor de bucurie pentru mine însămi” a proclamat ea. „Și ceea ce îmi doresc, mai mult decât orice, este să fiu un izvor de bucurie în viețile celor pe care-i iubesc.”

»la stai o secundă, Johnny, și eu, și toți ceilalți care te iubesc, noi am spus asta de luni de zile“, am zis. „Ce ți-au făcut în tabăra asta?“

„Am stat sub Privirea Divină a lui Lakshmi, Zeița Norocului, și mi-am simțit propria putere și frumusețe“ a intonat ea serios. Apoi a început să rânjească, și a zis: „O să-mi spunei probabil că e doar o metaforă pentru activarea nu știu cărei componente mezolimbice, dar mă doare în cur de știință. A mers, fir-ar a dracului.“

Acest capitol este dedicat științei despre care o doare în cur pe Laurie.

Funcționează, fir-ar a dracului.

lată-ne și la ultimul capitol. Până acum, am învățat că în anumite moduri importante, reacția sexuală a femeilor nu urmează adesea aceleași tipare, precum cea a bărbaților:

- Femeile, ca grup, au frâne mai sensibile și pedale de accelerație mai puțin sensibile, deși există multă variație.
- într-o măsură mai mare decât bărbații, reacția sexuală a femeilor e sensibilă la împrejurările exterioare și la starea cerebrală internă, la context
- Femeile au o probabilitate mai redusă decât bărbații să simtă concordanță între reacția genitală și excitația subiectivă
- Mai multe femei decât bărbați au dorință reactivă sau sensibilă la context.

Ceea ce ar putea fi de mirare pentru cele 10-20% dintre femei, care au o reacție sexuală asemănătoare cu „povestea-standard.“ Am învățat, de asemenea, că oamenii, în special femeile, diferă mult între ei și se plasează în categorii diferite, în funcție de vârstă.

Acest capitol va aduce laolaltă aceste concluzii, sub forma unui singur adevăr fundamental, despre factorul de diferențiere a bunăstării sexuale feminine: *felul în care vă simțiți* în legătură cu propria sexualitate e mai important decât sexualitatea în sine.

Nu ce credeți despre ea, nu ce convingeri aveți legate de ea, nu ceea ce vi s-a spus despre ea, nu cum e, ce faceți sau nici măcar alegerile pe care le faceți; toate acestea sunt influențate de felul în care vă simțiți în legătură cu ea, dar partea cu „cum vă simțiți în legătură cu ea” e esența. E vorba de meta-emoțiile voastre.

Voi oferi două exemple opuse.

Primul este din cartea *Hallucinations*, a neurologului Oliver Sacks, în care acesta descrie o pacientă pe nume Gertie C., care i-a spus că are uneori halucinații explicite. Experiența lui Gertie C. e departe de a fi una tipică, dar, pentru mine, acesta e motivul pentru care constituie un exemplu atât de grăitor al meta-emoțiilor. Sacks scrie:

Când mi-a spus despre halucinațiile ei erotice, a adăugat cu teamă: „Cu siguranță că nu ai nega o halucinație prietenoasă unei babe frustrate ca mine!” I-am răspuns că dacă halucinațiile aveau un caracter plăcut și controlabil, ar fi putut fi o idee bună, date fiind împrejurările. După aceea, caracterul paranoid s-a estompat, iar episoadele de halucinație au devenit strict amiabile și amoroase. Și-a dezvoltat un umor, un tact, un control, nedându-și niciodată voie să aibă o halucinație, înainte de ora opt a serii, limitând durata acesteia la cel mult 30-40 de minute. Dacă rudele petreceau prea mult timp cu ea, le explica cu fermitate, dar amabil, că „aștepta un domn din provincie” în câteva minute, că nu ar vrea să-l facă să aștepte afară. Ea primește acum iubire, atenție și cadouri invizibile din partea unei halucinații a unui domn, care o vizitează fidel în fiecare seară.¹

Observați că atunci când a fost asigurată că halucinațiile erau o „idee bună“, calitatea lor s-a îmbunătățit și ea a trăit un soi de plăcere și afecțiune, care, altminteri, i-ar fi lipsit din viață. Nu s-a schimbat decât felul în care se simțea referitor la ele și acea schimbare a transformat experiența de la paranoia la dragoste.

Cred că dacă Gertie se poate bucura de o viață sexuală, cu siguranță că și noi am putea!

Puneți în balanță povestea ei cu cea a doamnei B., care se găsește la începutul unui articol din *New York Times* despre medicina sexuală feminină. Articolul începe:

De când doamna B a trecut de pragul de 40 de ani, spune ea, sexul a fost mai degrabă un joc de capă și spadă decât de tunete și de fulgere. Nu prea e deloc interesată să inițieze sexul cu partenerul ei, cu care e împreună de 10 ani, neajungând la orgasm în timpul actului. Și-ar dori să fie diferit.²

Dacă ați ajuns până aici cu lectura cărții, veți putea recunoaște că stilul de dorință al doamnei B ar putea fi reactiv sau sensibil la context, și nu spontan, și pare că nu ajunge în mod constant la orgasm prin penetrare. Ambele date o plasează ca membră a majorității.

Și ea spune că și-ar dori să fie diferit.

Ceea ce e perfect de înțeles. Îmi imaginez că a învățat (așa cum învățăm cele mai multe dintre noi) că dorința spontană și orgasmul la penetrare sunt normale și, de vreme ce nu le trăiește, crede că e anormală. Bolnavă. Și eu, dacă aș crede că sunt bolnavă, mi-aș dori să fie diferit.

Dar ea nu e bolnavă, e normală. De fapt, e un caz tipic. Ce efect are asupra bunăstării ei sexuale, faptul că-și dorește ca sexualitatea ei normală să fi fost altfel? îi activează frâna sau accelerația?

Ca urmare, se descrie „moartă din punct de vedere sexual.“

Și asta e o concluzie cât se poate de rea.

Să ne imaginăm acum, ipotetic, că doamna B. ar cocheta cu posibilitatea de a se simți *curioasă*, în ce privește lipsa ei de dorință, în loc să-și dorească ca lucrurile să stea altfel. Cum ar fi, dacă și-ar spune: „Auzi, am observat că nu mi-am mai dorit să fac sex în ultima vreme. Ce enigmă interesantă! E normal ca dorința mea să se schimbe odată cu contextul, așa că mă întreb ce parte a contextului meu s-a schimbat, de-mi influențează dorința? Mă întreb: ce fel de context aș putea crea împreună cu partenerul meu, care să mă facă să-mi doresc sexul atât de mult, încât să nu mă pot abține să nu sar pe el?“

Uneori, e vorba de ceva atât de simplu, ca și cum ai da drumul la un comutator de lumină. Nu întotdeauna. Uneori, înainte de a putea explora propria funcționare sexuală cu curiozitate și căldură, trebuie să treci prin frica, furia sau amărăciunea care se interpun între voi și lumina caldă. Și asta nu e ușor. Dar e posibil. Se întâmplă la mine la cursuri, la ateliere, de fiecare dată când predau.

Iată un alt exemplu: o studentă stătea pe canapea la mine, în birou, și-mi povestea cum dorința ei de a face sex se evaporase pe parcursul căsniciei ei de doi ani, altminteri, foarte fericită. Ea a simțit întotdeauna dorință spontană în relațiile ei anterioare (toate proaste). Ne-am dat seama, treptat, că instabilitatea relațiilor ei proaste alimentase folosirea sexului ca un comportament de atașament, așa cum am descris în capitolul 4, așa că, acum, aflată fiind într-o relație stabilă, de încredere, dorința ei se comporta foarte diferit.

„Deci, ce fac dacă dorința de sex e spontană doar în relațiile neplăcute?“ a întrebat ea.

„Vei începe“, i-am zis, „să *iubești* dorința reactivă. Să-ți dai seama ce contexte îți oferă o relație fantastică și un sex fierbinte. Dorința spontană, lipsită de context, e doar etalonul masculin, la dracu cu el! Nu folosi standardul altcuiva, pentru a-ți măsura calitatea vieții sexuale.“

Moment în care am văzut cum se petrece transformarea în mintea ei.

„Cât e de adevărat! O Doamne, vreau să spun lumii *întregi!*”¹¹ a zis ea.

„Și eu!” i-am răspuns. „De aceea scriu o carte!” I-am trimis apoi o schiță a acestui capitol.

Fiindcă în acest capitol vă voi spune cum. Voi începe prin a descrie felul în care sentimentele pe care le aveți despre propriile sentimente: meta-emoțiile vă influențează funcționarea sexuală. E vorba, din nou, de micul arbitru din creierul vostru. Voi vorbi despre „harta” sexuală din creierul vostru, pe care micul arbitru o folosește spre a-și fundamenta părerile, dar care a fost desenată, conform mesajelor culturale pe care le-am descris în capitolul 5, în care nu putem avea deloc încredere. Voi descrie obstacolele de care vă veți lovi, în încercarea de a schimba părerile arbitrului, apoi vă voi duce pas cu pas prin procesul dificil - dar plin de recompense - de schimbare a meta-emoțiilor, pentru a crea o conexiune sexuală cu voi înșivă și cu partenerul vostru, care dă pe afară de abundență și de bucurie.

îmi doresc ca toate să fim ca acea bătrânică, ce se bucură în liniște de halucinațiile ei sexy. Dacă Gertie poate să învețe să-și accepte viața erotică cu acel domn imaginar, cu siguranță că ne putem accepta toate sexualitatea așa cum este ea, să o aducem la starea optimă, indiferent cât de mult diferă ea de ceea ce am fost învățate că ar „trebui” să fie.

Nu pot să am nicio...

Meta-emoțiile reprezintă acele trăiri, despre cum vă simțiți, și ele sunt legate de micul arbitru din creierul vostru, care are o părere despre cât de mult ar trebui să progresați, în timp ce vă îndreptați către un obiectiv. Acea părere constituie componenta „meta”: cum vă simțiți, despre ceea ce trăiți.

Atunci când vă trăiți sexualitatea în conformitate cu așteptările

arbitrului, el se simte bine. împlinit. Când vă trăiți sexualitatea fără să-i îndepliniți așteptările, arbitrul se frustrează treptat... și apoi devine furios. În cele din urmă, el vă va arunca de pe un deal emoțional în puțul disperării, în timp ce va renunța și se va decide că nu puteți atinge obiectivul dorit.

Să presupunem că actul sexual nu vă provoacă orgasm. E ceva normal. Pentru că ați citit capitolul 8, știți deja multe despre alte strategii pentru a putea avea orgasm, inclusiv de pe urma stimulării clitorisului. Atunci când vă simțiți bine în corpul vostru, așa cum e el, e ușor să încercați noi strategii.

Cum e însă dacă vă frustrează lipsa de orgasm din timpul actului sexual? Sau dacă vă rușinați? Sau vă întristați? Sau deveniți aspre cu voi înșivă? Vă va fi mai greu sau mai ușor să căutați noi strategii și să reușiți?

Dacă vă simțiți bine despre felul în care acționați - chiar dacă nu este ceea ce vă așteptați - dețineți cheia către un sex extraordinar.

După cum am văzut în capitolul 7, există trei modalități, printr-una dintre care puteți să vă creați meta-emoții mai bune. Vă întrebați:

- E acesta un obiectiv bun pentru mine?
- Depun eforturile care trebuie, în cantitatea potrivită?
- Sunt realiste așteptările mele, legate de efortul presupus de acest obiectiv?

Am văzut, pe tot parcursul cărții, cum funcționează aceste strategii: în acel capitol, când dr. Sacks îi spune lui Gertie că halucinațiile ei par o idee bună, starea ei legată de obiectiv se schimbă, așa că ecartul dintre starea ei actuală și cea către care tinde se estompează. Ea e deja acolo unde își dorește să fie. În lipsa discrepanțelor, nu pot exista meta-sentimente negative, doar satisfacție și încântare. Așa că micul ei arbitru e mulțumit. Iar în capitolul 5, când Laurie s-a hotărât să nu

mai încerce să facă sex cu Johnny, pur și simplu să-și permită să nu mai facă sex, a închis și ea ecartul dintre unde se afla și unde își dorea să fie, deschizând ușa afecțiunii, fără pretențiile de performanță.

În capitolul 8, când Olivia a meditat până la un orgasm prelungit, ea a exersat prezența în starea în care era, în loc să se forțeze să îndeplinească vreun obiectiv. Ea și-a păstrat același obiectiv - extazul -, dar a schimbat efortul pe care-l depunea. Și în capitolul 7, când Merritt a renunțat să mai aspire la identitatea de femeie care adoră sexul, acceptând identitatea de femeie care *nu-și* dorește sexul, ea și-a schimbat evaluarea efortului, necesar să-și atingă obiectivul de a avea încredere în ea însăși. Rezultatul nu a fost o prăbușire într-o stare perenă de asexualitate, din contră! Permițându-și să fie unde era, și-a deschis ușa, pentru a se putea îndrepta unde își dorea.

Spre deosebire de ele, micul arbitru al doamnei B e profund nemulțumit, convins că există o mare prăpastie între locul în care se află și locul în care ar trebui să fie și, de asemenea, ea se simte profund neajutorată în a-și schimba starea. Se află în puțul disperării. S-a prăbușit într-o amărăciune disperată, provocată de faptul că micul arbitru e convins că un anumit obiectiv e de neatins. A încercat să se schimbe și a eșuat, a încercat din nou și a eșuat din nou sau când sexualitatea ei nu a atins nivelul dorit (un nivel indus de standarde culturale, care nu au nimic în comun cu realitatea), corpul ei a ales să intre în criză? Nu știu. Dar știu că micul arbitru poate să învețe, iar doamna B. îl poate învăța dacă va alege să facă asta. Își poate schimba obiectivul, efortul sau viteza criteriului.

Înainte de a începe însă, el trebuie să recunoască faptul că „harta“ pe care o are, e greșită.

Harta și teritoriul

Pentru multe dintre noi, obiectivele pe care ni le punem în minte - cum ar fi dorința spontană sau orgasmul la penetrare - nu sunt obiective pe care să ni le fi ales conștient. Le-am preluat din cultura noastră, sub forma unor scenarii sexuale. Aceste scenarii ne oferă structura convingerilor, prin care interpretăm lumea sexualității. Conștientizarea acestor scenarii reprezintă primul pas în schimbarea meta-emoțiilor.

În ultimele decenii, studiile au urmărit felul în care au evoluat aceste scenarii sexuale în cultura occidentală. Printre scenariile culturale recente se numără:

- „Sexualitatea bărbaților e simplă, a femeilor e complexă.“
- „Femeile au un instinct sexual mai puțin puternic decât al bărbaților.“
- „Orgasmul e esențial într-un act sexual pozitiv.“
- „Sexul e o activitate mai emoțională pentru femei decât pentru bărbați.“³

Aceste scenarii pătrund din copilărie în mintea voastră, prin intermediul familiei și al culturii; vă aduceți aminte de mesajul moral, mesajul medical și mesajul media din capitolul 5?

Scenariile nu sunt întotdeauna legate de ceea ce credem că e adevărat, din punct de vedere intelectual. Ele acționează ca un tipar pentru inelul nostru afectiv suprem și pentru micul arbitru, spre a filtra și a organiza informația. Putem să nu fim de acord cu un anumit scenariu și, totuși, să ne comportăm conform acestuia, să ne interpretăm experiența în termenii lui.

Termenul de specialitate pentru acest proces de organizare a experienței, în funcție de un tipar deja existent, este „model de generare probabilist.“ Aceasta înseamnă că informația - tot ce vedeți,

auziți, miroșiți, gustați sau atingeți - călătorește mai întâi către părțile afective ale creierului, în care lucrurile pe care le-ați învățat anterior (poate despre lămâi sau mici hamuri de șobolani, poate despre imaginea corporală sau dezgustul față de sex), combinate cu starea actuală a creierului (stres, iubire, autocritică, dezgust etc.), se combină, pentru a modula deciziile inițiale pe care le ia creierul, de a vă conduce sau a vă îndepărta de acea informație. Acea decizie inițială, declanșează o serie de așteptări despre alte posibile adevăruri și rezultate.

Cred, că putem înțelege schema mai simplu, discutând despre hărți și teritorii. Cunoștințele voastre despre sex sunt ca o hartă a teritoriului sexual (sau a grădinii!), în care vă trăiți sexualitatea.

Din nefericire, majoritatea hărților sexuale sunt greșite. Suntem ca personajul lui Brendan Fraser, din filmul *Adolescentul atomic*. Părinții lui l-au crescut într-un buncăr antiatomic, crezând în mod eronat că în 1962 a avut loc un război nuclear, iar în clipa în care iese în sfârșit în lume, după 35 de ani, trebuie să navigheze printr-un peisaj care nu are mai nimic în comun cu ceea ce a fost învățat. Ca și acest personaj, avem o hartă în capetele noastre și pășim pe teren, așteptându-ne să dăm de o cărare, dar, când colo, ne pierdem imediat.

După cum am văzut în capitolul 5, hărțile noastre ar putea să conțină locuri care nu există de mai mult de 35 de ani.

Poate însă că cea mai mare provocare o constituie atunci când harta nu se suprapune cu teritoriul, creierul nostru încearcă să facă harta să pară adevărată, forțând experiența în forma hărții. „Nu, nu, aceasta e cărarea“, ne spunem, în timp ce ne afundăm în boscheți. „Așa ne arată harta.“

Am vorbit acum câțiva ani cu o tânără care învățase mai tot ce știa despre sex - sau, mai degrabă, ce credea că știe - din filme porno. A fost foarte surprinsă când a observat că la primele partide de sex, lucrurile nu s-au potrivit deloc. Avea impresia că orgasmele vin re

pede și ușor. Credea că stimularea directă a clitorisului o va face să vadă stelele. A greșit. Dar a continuat să încerce, să-și facă experiența să se conformeze cu harta. S-a comportat în continuare așa cum făceau oamenii în filme, asigurându-se că facea ceea ce trebuie și că senzația trebuie să fi fost plăcere.

Au trecut luni, până când a început să vadă limpede disonanța dintre ceea ce se aștepta să trăiască și ce trăia de fapt. Atunci a venit la mine, convinsă că e bolnavă.

Când i-am spus că probabilitatea ca femeile să aibă orgasm, e mai mare pe parcursul relației decât prima dată când fac sex cu un nou partener, nu m-a crezut deloc, fiind convinsă că harta ei este corectă și că teritoriul - corpul ei - se înșală.

I-am mai spus că plăcerea depinde de context, așa că nici măcar stimularea clitorisului nu e bună decât în contextul potrivit. „E ca gâdilatul“, i-am zis. „Dacă nu-ți place, asta nu înseamnă că nu ai nimerit contextul potrivit. Când stimularea clitorisului nu oferă senzații plăcute, nu e din cauză că clitorisul tău nu funcționează, ci că nu ești încă suficient de excitată.“

Revin așadar la primul pas, acela de creare a meta-emoțiilor pozitive.

Olivia e un mare Da, când vine vorba de sex, ceea ce-i poate provoca extaze profunde... sau anxietăți și îndoieli profunde, ca să nu mai vorbim de dinamica de urmărire. Și totul depinde de felul în care este legat de capacitatea ei de a spune Da.

Chiar la începutul primului capitol, Olivia a aflat că „harta“ ei nu e adevărată, că povestea pe care și-a spus-o, cum că vrea să facă sex datorită hormonilor era doar o metaforă care o proteja de mesaje culturale, care i-arfi spus că e agresivă.

Ea și-a trasat însă o nouă hartă- fundamentată pe știință și, o atenție acordată experienței interioare, fără judecăți. Și-a dat seama că pedala ei de accelerație sensibilă s-ar putea cupla cu micul arbitru, pentru a crea acea senzație de pierdere a controlului, și că aceste elemente ar putea colabora de asemenea, spre a-i crea o plăcere plină de bucurie. A avut o senzație de pierdere a controlului, atunci când a permis spiralei de stres/autocritică/stres să escaladeze. A obținut plăcerea plină de bucurie, când a permis detensionarea situației, permițând stresului să-și urmeze parcursul, fără să apese nici pe frână, nici pe accelerație.

„Încetiniți! Stați liniștiți!“ Acesta e sfatul Oliviei pentru toți partenerii cu dorință crescută. „Nu urmăriți, nu împingeți, nu trageți! Fiți ca persoana cu măturică, dintr-o echipă de curling. Croiți calea către sex!“

Atunci când nu există presiunea de a performa, Patrick e creativ, curios, jucăuș și experimentează, fără inhibiții. El știe că pedala de accelerație sensibilă a Oliviei poate fi un dar și e conștient de provocările pe care i le prezintă.

Așadar, atunci când Olivia și-a obținut diploma de master, el a organizat un soi de căutare de comori senzuale, pentru ea, cu o bună parte din jucăriile ei, două feluri de lubrifiant, cel puțin un episod în care a fost dusă în spate, dezbrăcată, legată cu câtușe și legată la ochi, pe hol, într-un alt apartament, și câțiva dintre cei mai buni prieteni ai lor. (Care ar putea fi cea mai bună poveste, în care știința, aduce o contribuție la viața sexuală a unei persoane, pe care am auzit-o.)

La final, după o masă copioasă, Olivia i-a cerut lui Patrick să se căsătorească cu ea, plină de endorfine și ocitocină; glumea parțial.

Parțial.

Olivia e un mare Da. E un dar. E o provocare. Ea își duce la maximum potențialul sexual, atunci când îi permite reacției sexuale să crească, fără să împingă lucrurile într-o direcție anume.

*Încetiniți! Stați pe loc! Nu trageți și nu împingeți!
Permiteți-i senzației să crească!*

Meta-emoțiile pozitive, pasul 1: aveți încredere în teritoriu

Primul pas către schimbarea meta-emoțiilor este să recunoașteți diferența între obiectivul impus de scenariu și ceea ce simțiți de fapt. Am două reguli elementare, pentru a putea face față acestei diferențe:

- Când harta (scenariul) nu pare să se potrivească cu teritoriul vostru (senzația voastră), harta e greșită, nu teritoriul
- Teritoriul fiecăruia și harta fiecăruia sunt diferite de ale celorlalți.

Aceste două reguli înseamnă că cea mai bună sursă de cunoaștere, legată de sexualitatea voastră, este propria experiență interioară. Atunci când observați un dezacord între hartă și teritoriu - și asta ni se întâmplă tuturor la un moment dat -, să presupuneți întotdeauna că corpul vostru are dreptate. Și să presupuneți întotdeauna că corpurile celorlalți sunt diferite de ale voastre, așa cum sunt și hărțile lor. Ceea ce înseamnă că drumul fiecăruia, de la statutul de călător pierdut la cel de maestru navigator, va fi diferit.

Am folosit, pe parcursul cărții, scenariul unor gemeni imaginari, dar de data aceasta pot folosi exemplul unor gemeni adevărați, pentru a arăta ceea ce vreau să spun. Eu și sora mea, Amelia, suntem gemene

identice. Avem același ADN, ne-am născut la vreo 10 minute una de cealaltă, am crescut în aceeași casă, am mers la aceleași școli, ne-am uitat la aceleași seriale și am citit cam aceleași cărți. Cu toate acestea, când ne-am început viața sexuală, am avut hărți complet diferite în capetele noastre.

Eu am avut o variantă proprie a mesajului media. Eu credeam că Femeia Sexuală Ideală e o femeie aventuroasă, zgomotoasă, pe care bărbații o pândeau, pentru aptitudinea și entuziasmul ei. Ea era - desigur! - capabilă să ajungă ușor la orgasm, în urma penetrării, simțea dorința spontană, iar vaginul ei *se umezea mult*. Orice femeie care nu voia să încerce lucruri noi era o pudibondă, o frustrată și o nevrotică.

Observați că Femeia Sexuală Ideală nu se bucură neapărat de multă plăcere; ea doar o simte. Așa trebuia să fie o femeie sexuală, conform mesajelor transmise de cultura în care am crescut și, în consecință, așa m-am și comportat. Când am avut prima relație sexuală, eram deja un produs sexual, procesat și ambalat pentru plăcerea altora.

Harta era atât de puternică și de convingătoare, încât nu am putut să separ ce credeam că ar trebui să simt, de ceea ce simțeam de fapt. La vârsta de 18 ani, la prima relație sexuală - cu un bărbat care a ajuns ulterior să mă urmărească și să mă amenințe că mă omoară - visam că partenerul îmi face rău și, în vis, râdeam. Râdeam, până când nu-mi mai dădeam seama, dacă-mi plăcea sau nu să fiu rănită.

La vremea aceea, nu-mi dădeam seama cât de bolnav era gândul.

Spre finalul relației (care s-a terminat când am chemat poliția), m-am uitat prima dată la vulva mea și am plâns.

Am avut norocul uriaș să-mi încep cursul de pregătire ca sexolog, în același semestru, în care am avut acea relație abuzivă. Concomitent cu faptul de a mă vinde ca pe un produs sexual, în conformitate cu instructajul făcut de revistele pentru femei, de romanele

erotice și de pornografie, învățam și adevărul despre bunăstarea sexuală. Pe parcursul următorului deceniu, am acumulat un munte de cunoștințe, dar ceea ce a fost și mai important a fost că am dobândit o atitudine mult mai sănătoasă: anume că corpul unei femei și plăcerea ei îi aparțin ei, și nu altora; că se poate să refuzi actul sexual, fără să refuzi toate celelalte lucruri care vin odată cu el: iubirea și afecțiunea, și plăcerea și joaca; că propria experiență interioară era suficientă, pentru a-mi spune dacă voiam sau nu să încerc un anumit lucru.

Poate însă cel mai important a fost că am recunoscut că e normal ca experiența mea interioară să fie uneori contradictorie (sunt un stol!) și, cu cât am fost mai atentă, cu blândețe și cu răbdare, la profunzimile propriei experiențe interne - mai ales dacă sunt blândă și răbdătoare, față de sentimentele incomode - cu atât am simțit mai mult încredere și bucurie.

Spre deosebire de mine, Amelia avea propria variantă a mesajulu moral, când a ajuns la adolescență. Femeile inteligente nu vor să facă sex, credea ea. Femeile inteligente sunt interesate de minți, nu de corpuri; doar fetele idioate sunt guvernate de acele „instincte josnice, animalice.“ E o atitudine tipică, de burgheză victoriană. Ea credea că Femeia Sexuală Ideală e mai mult sau mai puțin asexuată, iar propria lipsă de interes față de sex o considera o dovadă a inteligenței ei.

Apoi a început să facă sex și, la un moment dat, chiar i-a plăcut! Așa că a apărut o nouă zonă pe hartă și a început să exploreze noi teritorii. A lăsat spațiu sexului, ca recreere, un lucru distractiv, într-o vineri seară, asta dacă nu erau *Dosarele X* la televizor. A redesenat harta, pentru ca să-i permită atât inteligenței, cât și capacității ei de a se bucura de sex ca de un izvor de plăcere explorase doar o fâșie destul de îngustă de teritoriu.

Abia când l-a cunoscut pe bărbatul cu care avea, în cele din urmă să se căsătorească, a început să simtă că sexul e un vector, prin care

poate descoperi o conexiune cu oamenii și o plăcere profundă, dincolo de un simplu divertisment, o plăcere legată de identitate ei. Era o cu totul altă hartă, pe care erau teritorii despre a căror existență nici nu aflase. Deși existaseră încă de la început, nu fuseseră explorate.

A fost împreună cu același partener timp de 15 ani, și a avut multe dintre aceleași plăceri și probleme, cu care se confruntă multe femei în relațiile pe termen lung. În timp ce eu, am avut marea șansă de a deveni sexolog, ea a avut marea șansă să aibă o soră sexolog, așa că, a putut să se numere printre femeile care m-au sunat sau mi-au trimis e-mailuri, întrebându-mă: „E normal?” Ea e la fel ca majoritatea femeilor: cu dorință sensibilă la context și excitație neconcordantă. Așadar, la fel ca multe femei, ea trimite articolele mele de pe blog soțului ei, și-i spune: „Uite! Vezi?”

Suntem un bun exemplu, în sensul că și două grădini identice, din punct de vedere genetic, însemănțate cu semințe asemănătoare, pot da naștere la două terenuri foarte diferite. Se pare că ea are o frână ușor mai sensibilă ca mine, iar eu am o accelerație ușor mai sensibilă decât a ei. Așa că poate că mesajul media se potrivea puțin mai bine cu parametrii mei din naștere, iar mesajul moral i se potrivea Ameliei un pic mai bine, astfel că ideile care s-au împământenit și au crescut au fost diferite.

Pentru amândouă, până când am început să facem sex cu parteneri, au existat niște idei despre cum ar trebui să fie acea experiență. Amândouă, la fel ca majoritatea femeilor, am trecut printr-o perioadă în care ne-am dat seama cât de puțin pregătite eram, după care am reînvățat ce înseamnă să fii o femeie sexuală.

Pentru amândouă, educația despre știința bunăstării sexuale, ne-a ajutat să ne desenăm hărți, care reprezintă mai bine teritoriile noastre sexuale, ceea ce ne-a permis apoi să comunicăm mai eficient, în ceea ce privește bunăstarea noastră sexuală, cu partenerii noștri.

Ne-a ajutat și să nu mai judecăm alte femei, pentru că au avut experiențe diferite de ale noastre, pentru că, de fapt, că toți oamenii chiar sunt diferiți.

Pentru noi sau pentru femeia care a învățat despre sex din filme porno sau pentru majoritatea femeilor cu care vorbesc, strângerea informațiilor și redesenarea hărții nu au fost principalele probleme.

Meta-emoțiile pozitive, pasul 2: renunțați la hartă (partea grea)

E important să știți cum funcționează sexualitatea voastră; e și mai important să vă bucurați de ea așa cum este. Și, pentru multe femei, aici intervin problemele.

Aflând că sunt normale, multe femei se simt eliberate instant și mulțumite de sexualitatea lor, într-un mod pe care nu l-au cunoscut niciodată. Li se aprinde un beculeț și spun: „Am avut dintotdeauna o hartă greșită, eu eram, de fapt, normală!“ Dar unele femei, chiar dacă pot să accepte faptul că dorința reactivă sau orgasmele care ni sunt provocate de penetrare sunt normale, nu pot accepta că această nouă normalitate merită să fie luată în considerare. O persoană care mi-a comentat pe blog s-a exprimat astfel: „Cred că treci cu vederea faptul că «dorința reactivă», e inferioară dorinței spontane.“

85% dintre femei au o „dorință inferioară“?

A spune că dorința reactivă este „inferioară“ nu înseamnă, desigur, că așa stau lucrurile, e doar o judecată de valoare, o părere. Dacă dorința reactivă este senzația corpului, atunci o dorință inferioară este meta-emoția, felul în care vă simțiți față de senzațiile corpului. „N-ar fi trebuit să mă zbat“, vă spuneți. „Dorința ar trebui pur și simplu să *apară*.“ în spatele acestui gând, este sentimentul: „Nu ar trebui să fie așa. Sunt inadecvată.“

Și acest sentiment, „sunt inadecvată“, este cel ce va activa pedala de accelerație sau frânele?

Exact.

Așa că partea grea nu e să știți că aveți dorință reactivă sau neconcordanță, sau orice altceva. Partea grea, e a vă *bucura* de sexualitatea voastră așa cum este ea, atunci când, mai multe decenii, lumea încearcă să vă convingă că sunteți bolnave. Partea grea este a găsi frumusețea într-un teritoriu care nu se potrivește cu harta.

De ce este dificil să facem asta?

Nu susțin că aș avea dovezi științifice clare, care să susțină ce urmează să afirm - nici nu sunt sigură cum ar trebui să arate aceste dovezi -, dar o să vă spun pe șleau ce gândesc, pe baza lucrurilor pe care le-am învățat din știință, dar și din experiențele femeilor care se deplasează către o bunăstare sexuală mai profundă.

Cred că renunțarea la meta-emoțiile negative - cum ar fi să nu mai simțiți gândurile subterane, precum „nu ar trebui să fiu așa“ sau „mi-aș dori ca sexualitatea mea să fie altfel“ - presupune ca micul arbitru să treacă prin puținul disperării, să fie conștient că obiectivul anterior nu putea fi atins sau, cel puțin, nu putea fi atins în felul în care vă așteptați.

Scenariile sau hărțile, conțin normative clare în privința obiectivului, efortului și orizontului de timp al sexualității. Ar trebui să ajungem cu ușurință la orgasm, să avem o dorință spontană, toate acele mituri cu etalonul masculin. Renunțarea la ele ni se pare adesea asemănătoare cu renunțarea la autocritică, pe care am descris-o în capitolul 5. Avem senzația că dacă renunțăm, renunțăm și la speranță; avem senzația de eșec. E un lucru adevărat pentru obiectivele legate de sex, cum ar fi stilul de dorință, orgasmul și plăcerea, precum și pentru restul obiectivelor din viață: încheierea unei relații, hotărârea de a abandona o facultate sau de a nu o mai începe, a accepta că forma sănătoasă a corpului vostru nu se potrivește cu idealul cultural (nesănătos).

Iată de ce schimbarea hărții poate fi un proces atât de dificil. Ea

presupune un mic parcurs, prin puțul disperării, în care să deplângem harta greșită și destinațiile pe care ne-a făcut să le ratăm.

Emoțiile sunt niște tuneluri: trebuie să treceți prin întuneric, pentru a ajunge la lumina de la capăt. Uneori, e destul de ușor. Alteori, doare ca naiba. Uneori, renunțarea la un anumit obiectiv lasă impresia că ați vrea să renunțați la întreaga identitate.

Și când renunțarea doare, atunci intervine eliminarea judecăților.

Cum să renunțați: eliminarea judecăților

Dacă sexualitatea vă provoacă anxietate sau sunteți furioase pe voi pentru că simțiți (sau nu simțiți) într-un anumit fel, sau sunteți rușinate, adesea, veți închide acel sentiment despre sexualitate într-o cutie și o veți ascunde undeva în profunzimile voastre. Și senzația stă în acea cutie, așteptând să-și închidă ciclul. Nu ați scăpat de ea, doar ați pus-o în așteptare.

E ca și cum acea parte mică din voi se dă într-un montagne-rus și e blocată în vârful unei pante; dar, în cele din urmă, va trebui să coboare. Trebuie să coboare. Trebuie să-și închidă ciclul.

Acum, să presupunem că, în loc de a o pune într-o cutie, am fi conștiente și curioase în privința sexualității, sau ne-am purta cu ea cu blândețe, așa cum am face-o față de un nou-născut care plânge» sau față de o pisicuță tristă și timidă, ori sunteți, pur și simplu, **un** observator neutru, de pe margine, al propriei experiențe interne. Aceste timpuri de autoconștientizare cu blândețe creează un context care nu activează frânele și-i va permite în schimb stării interioare, să-și închidă ciclul.

Credeam că *conștientizarea* stării interioare e importantă, dar nenumărate studii susțin că „observarea“ stării interne nu prevede în mod semnificativ bunăstarea.⁴ Nu, cel mai bun factor de predicție al bunăstării, este o variabilă, cunoscută sub numele de „nejudecată.“ ‘

Oamenii care au un scor redus al lipsei de judecată sunt de acord cu afirmații, cum ar fi: „îmi spun că nu ar trebui să gândesc așa cum gândesc“ sau „Când am gânduri sau imagini tulburătoare în minte, mă judec ca fiind bună sau rea, în funcție de conținutul gândurilor sau al imaginilor.“ Oamenii care au un scor ridicat al lipsei de judecată spun opusul: când au gânduri tulburătoare, ei recunosc pur și simplu faptul că asta se petrece, fără să judece situația, ca fiind bună sau rea, corectă sau greșită. Cu alte cuvinte, lipsa judecății îți permite să simți ceea ce simți, indiferent dacă are sau nu sens pentru tine, indiferent dacă e ceva stânjenitor sau nu, indiferent dacă credeți sau nu că asta ar trebui să simțiți. Lipsa judecății este o observare neutră a propriilor stări interne.

Voi ilustra asta, cu ajutorul articolului meu preferat pe această temă, un mic studiu recent, care analiza rolul mindfulness, în felul în care oamenii trăiesc tulburarea de anxietate generalizată.⁶ Cercetătorii iu măsurat, printre altele, simptomele de anxietate ale participanților, și gradul de interferență al acestor simptome în viața cotidiană, împreună cu răspunsurile participanților la chestionarul de mindfulness cu cinci factori. Doi dintre factori sunt „observarea“ - remarcarea experienței interne - și „nejudecata“: a nu încadra experiența interioară ca fiind bună sau rea.

Așa că ce ziceți: participanții care erau mai puțin afectați de simptome nu erau cei care aveau o frecvență sau o severitate mai redusă a simptomelor și nici cei care erau mai conștienți de starea internă, factorul „observație“. Nu. Cei care erau mai puțin afectați de simptome, erau cei care nu judecau! Cu alte cuvinte, nu simptomele sunt cele care prevăd cât de mult tulbură anxietatea viața unei persoane, ci felul în care persoana se simte în timpul acelor simptome. Nu contează cum va simțiți, nici măcar nu contează dacă sunteți conștienți de cum vă simțiți. Contează cum vă simțiți față de cum vă simțiți. Oamenii care nu-și judecă sentimentele se descurcă mai bine.

Studiile care măsoară lipsa judecății, în ce privește funcționarea, sunt rare, dar numărul lor e în creștere. Într-un mic studiu despre terapia sexuală senzorială motorie, femeile din grupul de tratament au spus că terapia le-a ajutat să domolească senzația că ar „trebui” să simtă ceva anume, să fie mai capabile să se poarte cu blândețe și cu iertare față de propria persoană.⁷ (Sună ca ceva din, să zicem, capitolul 5? Mai țineți minte autocompasiunea?) Deși eșantionul studiului a fost prea mic pentru a obține rezultate semnificative, din punct de vedere statistic, concluziile calitative sunt încurajatoare și ele consolidează ideea că nu contează conștientizarea sexualității, ci felul în care vă simțiți, în raport cu lucrurile de care sunteți conștiente.

Lipsa judecății=„instruire afectivă”

Am zis-o de multe ori: emoțiile sunt ca tunelurile. Trebuie să treceți prin întuneric, pentru a ajunge la lumina de la capăt. Și dacă doar puneți un picior în fața celui alt vei ajunge acolo unde vreți să ajungeți. Unii dintre noi știm cum să trecem prin tunel, pentru că am crescut în familii care ne-au învățat cum se face. Unii dintre noi știm cum să trecem prin tunel, pentru că am învățat asta mai târziu, în viață. Și unii dintre noi nu am avut încă ocazia să învățăm, cum să facem asta. Putem însă învăța, întotdeauna, devenind proprii antrenori afectivi.

În cartea *Raising an Emotionally Intelligent Child*, psihologul John Gottman descrie patru abordări diferite, pe care le poate avea un părinte, pentru a reacționa la sentimentele copilului: antrenarea emoțiilor, respingerea, dezaprobarea și permisivitatea. Mă voi referi la cele trei abordări (mai puțin asistențiale), ca fiind respingerea emoțiilor.⁸

Antrenarea emoțiilor ne învață că

- Putem recunoaște emoțiile de intensitate scăzută, astfel încât să le putem gestiona, înainte ca ele să capete amploare.

- Emoțiile negative sunt o reacție naturală la evenimentele negative de viață. Fiindcă aceste evenimente negative sunt uneori inevitabile, așa sunt și sentimentele negative.
- Fiindcă emoțiile negative constituie un element normal al vieții, ele sunt discutate, au nume și fac obiectul empatiei celorlalți.
- „E normal să mă simt rău uneori“, „Atunci când te simți rău, te iubim la fel de mult ca atunci când te simți bine“ și „Poți să plângi cât vrei, dragă!“
- Tristețea, furia și frica sunt specifice oamenilor.

Pe de altă parte, respingerea emoțiilor ne învață că:

- Ar trebui să ignorăm emoțiile subtile sau cu intensitate mai redusă, sunt irelevante.
- Emoțiile negative sunt toxice, periculoase pentru voi și cei din jurul vostru.
- Emoțiile negative sunt o alegere pe care o puteți face, așa cum vă alegeți hainele de dimineață. Fiindcă reprezintă o alegere, emoțiile negative pot fi pedepsite, chiar și atunci când nu există o abatere evidentă de comportament.
- „Treci peste asta“, „Fii recunoscătoare pentru toate lucrurile bune“, sau „Haide, dragă, mai zâmbește și tu!“
- Tristețea, furia și frica sunt indicii ale eșecului, fie el propriu, fie al familiei.

Cu alte cuvinte, instruirea afectivă vă învață că sentimentele sunt tuneluri și că vă puteți permite să treceți prin întuneric, pentru a ajunge la lumină. Respingerea emoțiilor vă învață însă că sentimentele nu sunt un tunel, ci o peșteră... cu un râu de cianură, cu o mie de șobolani, în întuneric. Și că veți fi prinși acolo pentru totdeauna. Așa că, orice ați face, **NU INTRAȚI**.

Multe familii folosesc ambele stiluri, în funcție de context sau

de emoția concretă. Rețineți că respingerea emoțiilor are adesea intenții afectuoase. „Nu plânge, dragă“, pare un sentiment complet binevoitor, motivat de dorința de a ajuta pe cineva care suferă, să se simtă mai bine. Dedesubtul lui „Nu plânge, dragă“, se află însă un indiciu subtil, cum că sentimentele nu sunt binevenite. Că îi stânjeniți pe ceilalți. Că tuturor le-ar fi mai bine dacă nu ați mai face asta, așa că mai bine v-ați opri.

Sentimentele stânjenitoare apar totuși. Ele constituie o reacție normală, sănătoasă, la evenimentele negative de viață. Atunci când simțiți o nedreptate, apare furia. Când trăiți o pierdere, apare tristețea. Când vă confrunțați cu obstacole în drumul spre un obiectiv, apare frustrarea. Când simțiți o amenințare, apare frica. Chiar și atunci când doar anticipați că aceste lucruri ar putea avea loc, vă veți simți la fel de incomod, ca și cum ele s-ar fi petrecut deja.

Lucrurile care încep, se și termină. De fiecare dată, atât timp cât nu apăsați pe frâne, spre a nu intra în tunel.

Lipsa judecății: sfaturi pentru începători

Dacă ați avut noroc și ați avut o familie care v-a învățat cum să treceți prin tunel, e grozav! Puteți aplica aceleași tehnici și în domeniul bunăstării voastre sexuale. Dacă familia voastră se aseamănă însă mai mult cu a mea, atunci poate că aveți nevoie de niște sfaturi, pentru a învăța cum să mergeți prin tunel, când, din punctul de vedere al creierului, nu faceți decât să vă afundați și mai tare în peșteră. Am constatat trei moduri, pe care femeile le folosesc cu succes, pentru a-și reprezenta lipsa judecății:

- Amintiți-vă că sentimentele sunt cicluri biologice cu început, mijloc și sfârșit. Mă credeți când am spus asta mai devreme, nu-i așa? Când ne urmărea leul? Și când a ieșit bă

iatul din anestezie? Dacă simțiți o emoție, nu veți deveni prizonierul etern al acelei emoții, din contră, veți putea mai ușor să treceți prin ea, ca printr-un tunel. Ar putea să nu fie distractiv, dar nu e periculos. Corpul vostru știe cum să facă asta. Nu trebuie decât să-i dați voie.

- Pentru unii oameni, e util să se gândească la sentimente, așa cum se gândesc la caca sau la pipi. E parte din sistem. Nu vă spuneți că nu ar trebui să faceți pipi, ci doar așteptați un loc și un timp potrivit. Dacă nevoia e urgentă, cântați un context adecvat. Același lucru e valabil și pentru sentimente. Ele constituie o componentă naturală a ființelor omenești, preprogramată biologic. Regulile culturale ne constrâng să ne exprimăm sentimentele oriunde am dori, dar le putem găsi un moment și un loc adecvat.

- Metafora cu stolul din capitolul 8: a nu judeca înseamnă a permite păsărilor din stol să fugă de un prădător. Uneori, oamenii se tem că dacă lasă păsările să fugă, ele vor fugi mereu de prădător. Sistemul nu funcționează însă așa. Odată ce păsările au scăpat de prădător (sau au observat spontan că nu exista un prădător), ele vor reveni la zbor, împreună cu vecinii lor, îndreptându-se spre pol. Dacă însă nu le permitem să se îndepărteze - dacă ne spunem „nu ar trebui să simt asta“ și apăsăm pe frână - e ca și cum am ține în colivie păsările care vor să scape. Și cum vor reacționa păsările? Se vor speria, se vor lovi de gratii, disperate, încercând să scape atât de prădător, cât și de cușcă. Permi-teți-le să fugă și aveți încredere că vor reveni la stol.

În cele din urmă, o recomandare: începeți modest. Majoritatea cursurilor de mindfulness sau alte tipuri de meditație încep cu o atenție acordată lucrurilor simple, cum ar fi respirația sau să mănânci o stafidă. Mirosul și gustul unei stafide sunt ușoare, neamenințătoare,

comparativ cu senzația de furie, rușine sau doliu. învățând să remarcați gustul, mirosul și senzația stafidei în gură, construiți o platformă, pe care puteți începe să trăiți senzații mai complicate și mai dificile, cu aceeași neutralitate a atenției: lipsa judecății.

Ce ne spune „Ești grozavă în pat!” mai clar decât orgasmul partenerului?

Faptul că partenerul nu se poate abține să aibă orgasm, mai ales dacă acel partener are o pedală de accelerație ușor încăpățânată.

Camilla s-a gândit logic la problema „Dacă îți pregătesc o pizza și tu mănânci doar o felie, eu cum ar trebui să mă simt?” și a ajuns la o concluzie inteligentă:

Au făcut o regulă pentru ca ea să nu aibă orgasm.

Puteau să facă orice altceva doreau, dar Camilla nu avea voie să aibă orgasm. E un truc de psihologie inversă, la care nu v-ați așteptat să dea rezultate în viața reală - „Nu vrei să ai orgasm? Bine. Nu ai voie să ai orgasm!” - dar chiar funcționează.

Regula are două efecte. Mai întâi, ea înlătură angoasa de performanță a Camillei și așteptările frustrate ale lui Henry. Ei au putut astfel să se relaxeze și să uite de ele, astfel că amândoi s-au simțit mai bine.

După aceea, Henry și-a schimbat atitudinea față de preludiu și considera că întreaga lor relație e o ocazie de a se juca cu beculețul Camillei. Noua regulă a dus această idee la un alt nivel.

Vedeți, dacă orgasmul a ieșit din cărți, micul arbitru al Camillei s-a găsit într-o situație confuză. Dacă Henry ar fi umblat, să zicem, între picioarele ei și ea s-ar fi simțit atât de excitată, încât credea că ar putea avea orgasm, ea își aducea

aminte că nu avea voie să aibă orgasm, apoi micul arbitru verifica nivelul ei de excitație și-l compara cu obiectivul de a nu avea orgasm, ceea ce înseamnă că arbitrul se gândea constant la orgasm și la distanța care o separa de el.

In fraza „să nu ai orgasm” se găsesc cuvintele „să ai orgasm.” Dacă vă spun „nu vă gândiți la un urs”, care e primul lucru care vă vine în minte?

Orgasmele nu sunt la fel de automate ca gândurile, dar, într-un context potrivit, pozitiv față de sex, dacă aveți orgasm împotriva regulilor și apoi îi dați persoanei mult timp la dispoziție să încerce să nu aibă orgasm... spun doar că e un joc distractiv și ați vrea să-l încercați la un moment dat.

Și am ajuns astfel la orgasmul pe care partenerul vostru nu se poate abține să nu-l aibă.

Henry e cam la fel de deștept ca și Camilla. Știu asta, pentru că, într-o zi, ea m-a sunat și mi-a spus că a reușit să respecte înțelegerea lor mai bine decât a făcut-o ea: a folosit un vibrator și aproape că avusese orgasm, chiar își dorise să aibă orgasm, dar el s-a oprit înainte ca ea să aibă orgasm.

Era frustrată. Și un pic enervată. Dar ce să-îfaci, ea inventase regula. El doar era un domn.

A mai făcut asta de două ori: a adus-o în pragul orgasmului, apoi s-a oprit.

Pentru că e un domn.

În cele din urmă, ea a ajuns atât de aproape, încât nu a putut să nu aibă orgasm. Ceea ce ne amintește de un truc interesant: femeile nu au o „zonă de unde nu mai poți reveni”, așa cum au bărbații pentru ejaculare. Pentru a face o femeie să nu se poată opri să-și dea drumul, e nevoie de un nivel ridicat de excitație constantă.

Și, da, din nou, când ești sexolog, ai cea mai bună slujbă din lume, atunci când oamenii îți spun astfel de povești.

„Niciun motiv întemeiat”

Iată o meta-emoție care respinge emoțiile, pe care o aud frecvent: „Dacă sentimentul jenant nu are nicio soluție, nu are sens să-l mai simțiți.”

Da, asta e.

Ideea simțirii unui sentiment pe care nu-l puteți controla este de a-l lăsa să se descarce, a închide ciclul, pentru ca el să se termine.

Vorbeam cu colega mea Jan despre studiile privind lipsa judecății și ea mi-a spus că a avut o experiență interesantă în weekend. A observat că o enervează un lucru mărunț - că pierduse un timbru, când încerca să pună o scrisoare la poștă - și apoi și-a dat seama că nu timbrul fusese motivul furiei ei. Furia apăruse cu o seară în urmă, când urmărise un film despre un misogin nenorocit, aducându-i aminte de propriile experiențe cu un misogin nenorocit, de acum 20 de ani.

„Și ce ai făcut cu furia?” am întrebat.

„Mi-am spus că nu aveam nevoie să mă simt furioasă, pentru că nenorocitul nu mai face parte din viața mea acum.”

„Ai judecat? Ai apăsător pe frâne?”

„Ce era să fac? Să mă supăr pe un om, pe care nu-l mai văzusem de 20 de ani?”

Amenințarea - nenorocitul misogin - nu mai era în peisaj, pentru a se putea lupta cu el sau a fugi de el... și, cu toate astea, ea simțea aceste sentimente. Ce ar fi putut să facă cu ele?

Ar fi putut închide ciclul. Senzația exista în corpul ei, fără referire la nenorocitul pe care-l părăsise.

Dar nu acesta este obiceiul pe care majoritatea îl învățăm în copilărie și e nevoie de exercițiu. Când avem sentimente cu care nu avem

ce face și nu știm cum să ne permitem doar să le simțim, fără să facem nimic, creierul nostru va căuta o situație pe care să o *poată* schimba și, apoi, va încerca să impună sentimentele, în situația respectivă.

Așa că nu fiți supărate pe un tip dispărut de multă vreme. Permiteți doar furiei să treacă prin voi. Nu contează obiectul furiei, e doar o Senzație aleatorie, rămasă din trecut, care trebuie să se rezolve singură. Nu apăsați pe accelerație, dar nici pe frână. Observați furia, dați-i voie să se consume. Stați liniștite și furia va trece prin voi, ca un vânt fierbinte de deșert sau ca un taifun.

Vindecarea traumelor prin lipsa judecății

Când o persoană e traumatizată, e ca și cum cineva s-a strecurat în grădina ei și a smuls toate plantele pe care ea le-a cultivat cu grijă și cu atenție. E o senzație groaznică, atunci când cel care distruge grădina nu e un străin, ci un om în care persoana avusese încredere. Apar furia și senzația de trădare, o tristețe de dragul grădinii, așa cum era înainte, și teama că nu va ma fi niciodată la fel.

Dar ea va crește. Asta fac grădinile.

Veți înlesni acest proces de creștere, permițând grădinii să fie ceea ce este, în loc să fie ce a fost sau ce v-ați dori să fie. Cum?

Prin autocompasiune: autoblândește, omenie și mindfulness. Răbdare. Senzația de a fi OK, cu a nu vă simți OK.

Vindecarea doare. Dacă vă rupeți un picior, pe parcursul vindecării vă veți simți mai rău decât după ce vă veți fi vindecat. Apar dureri, mâncărimi și pierderea tonusului muscular. Din momentul în care piciorul e rupt, continuă să doară până când, treptat, durerea scade. E normal să doară.

Dacă amorțiți durerea fizică, vindecarea continuă. Din păcate însă, dacă încercăm să „amorțim” durerea afectivă, luăm o pauză de la durere, dar și vindecarea ia o pauză. Oamenii mai evoluați decât mine pot să treacă prin doliu sau panică, fără să sufere dar pentru

majoritatea dintre noi, vindecarea inimii nu trece fără suferințe. îmi pare rău.

Am colaborat recent cu o victimă a violențelor sexuale, care era la etapa inițială a procesului de vindecare. Alterna între furie, disperare și blocaj, era constant înfricoșată. Deși exersase de mult timp cu meditația, intensitatea emoțiilor i se părea prea mare, pentru a le permite să treacă prin ea; ele se blocau în interiorul ei. Se simțea panicată și blocată în durere. Voia să știe ce să facă cu toate aceste sentimente, cum să le repare. Voia să știe cum să nu o mai doară, când se va termina durerea.

„Tot ce-ți pot spune“, am zis, „e că tot ce simți, toate sentimentele contradictorii și durerea sunt o componentă normală a procesului de vindecare. Cu toții trecem diferit prin aceste etape și nu avem cum să știm cât de mult va dura. O perioadă e nasol, apoi, treptat, devine mai bine. Pot să-ți spun însă asta cu siguranță: toate victimele pe care le-am cunoscut au reușit să meargă mai departe.“

Am stat în tăcere, în timp ce ea se obișnuia cu ideea că nu poate să știe când se va termina durerea, că trebuie să aibă pur și simplu încredere în corpul și în inima ei, să le lase să se vindece în ritmul lor. Într-un final a spus: „E ca și cum... aș sta cu o pasăre paralizată în palmă. Dacă mă tensionez și încerc s-o zoresc, o să rămână paralizată. Dar dacă stau liniștită și am suficientă răbdare, pasărea își va reveni, și își va lua zborul.“

Da. Asta e.

Când partenerii resping!

Văd foarte des asta. Oamenii vorbesc de instruire emoțională și apoi îmi spun cum partenerii lor le resping sentimentele. Mă întreabă ce pot face în privința asta. Am constatat că există două reguli de bază deosebit de importante pentru cupluri, când vine vorba de comunicarea despre sex.

Niciunul dintre voi nu a ales cum să simtă, dar amândoi ați ales cum să vă simțiți în privința acelor sentimente. Unul dintre cele mai dificile mesaje ale meta-emoțiilor care resping emoțiile e că reacțiile emoționale ar fi o alegere. De parcă ați „ales“ să aveți dorință reactivă sau ați „ales“ să nu aveți orgasm în timpul actului sexual.

Dar nu ați ales asta. Nu ați ales configurația neurochimică cu care v-ați născut, familia sau cultura în care v-ați născut, și nici ce face corpul astăzi, ca reacție la stimulii relevanți din punct de vedere sexual.

Ceea ce puteți alege este cum vă simțiți în urma lor; și partenerul vostru poate face asta. Dacă vă simțiți OK, asta face diferența. Dacă sunteți într-o relație în care un partener își dorește să facă sex mai mult decât celălalt, nu ajută deloc dacă un partener simte că celălalt „alege“ nivelul dorinței. Vă aduceți aminte de dinamica de urmărire, din capitolul 7?

Ceea ce puteți sau nu alege este compasiunea. Puteți sau nu să aveți răbdare. Cu voi și cu partenerul vostru. Când vă simțiți blocate într-o ceartă frustrantă despre sex, întrebați-vă cu voce tare: „Am ales amândoi compasiunea și răbdarea?“ (Sfat: nu puteți face pe cineva să aibă răbdare, așa cum nu puteți provoca cuiva orgasmul. Puteți crea un context favorabil, apoi să dați voie răbdării să apară.)

Sentimentele nu sunt periculoase, deși ele pot fi folosite periculos. Unul dintre mesajele esențiale ale meta-emoțiilor care resping emoțiile e că sentimentele sunt implicit periculoase, toxice și dureroase pentru voi și pentru cei din jurul vostru. Oamenii pot ajunge să creadă asta dacă au crescut într-o lume în care semenii folosesc sentimentele pentru a-i răni sau a-i manipula pe ceilalți, dar și folosirea sentimentelor proprii, pentru a-i răni intenționat pe ceilalți, împotriva regulilor. Cel mai important aspect: nu aveți voie să folosiți propriile sentimente, pentru a vă răni sau a vă manipula! (Autocompasiune!)

Și nici nu aveți voie să le folosiți pentru a vă răni sau a vă mani-

puia partenerul sau pe ceilalți, dar nici ceilalți, inclusiv partenerul vostru, nu au voie să le folosească împotriva voastră.

Dacă simțiți Senzația, sunteți însă în siguranță. A fi stânjenit afectiv nu e neapărat ceva periculos. Nici măcar nu e înfricoșător: atunci când aveți încredere că dacă permiteți jenei să-și termine ciclul vă veți simți întotdeauna, inevitabil, mai bine.

Să fiți martore la Senzația partenerului ar putea să vă stânjenească; ar putea să vă stârnească dorința de A Vă Face Partenerul Să Se Simtă Mai Bine sau să Rezolvați Problema. E normal, e OK. Aduceți-vă aminte că felul în care puteți face pe cineva să se simtă mai bine și să rezolvați problema este să-i permiteți acelei persoane să treacă prin tunel, să închidă ciclul. Nu e o problemă de reacție la Stimuli de genul „DACĂ partenerul plânge, ATUNCI înveseliți-l imediat.” Nu. Dacă partenerul plânge sau are o trăire afectivă intensă, aduceți-vă aminte că e ariciul *lui* adormit, că misiunea voastră este să ascultați ce nevoi are ariciul, permițându-i în același timp partenerului să-și închidă ciclul.

Teama sau furia, provocate de sentimentele voastre sau ale partenerului, nu fac decât să sporească teama și furia din relație, conducând la înrăutățirea vieții sexuale. Când nu vă judecați sentimentele, se creează un spațiu în care partenerul poate să-și încheie ciclul și, astfel, să se dea din calea încrederii, a bucuriei și a extazului vostru.

Aduceți-vă aminte de ariciul vostru adormit. Nu vă ajută nici pe voi, nici Senzația voastră, dacă le aruncați în fața partenerului și spuneți „ACCEPTĂ ASTA/” Cum ați reacționa dacă partenerul v-ar face asta? în caz că nu sunteți un guru al răbdării și al toleranței, ați adopta o postură defensivă, și pe bună dreptate. Dacă vă aruncați Senzația în fața partenerului, e ca și cum ați folosi o armă, iar asta nu e niciodată în regulă.

Există cărți excelente despre cum să vă ascultați partenerul, și cum să gestionați sentimentele într-o relație. în capitolul 4, am reco-

mandat *Love Sense* de Sue Johnson, adăugând la acea recomandare, *What Makes Love Last? How to Build Trust and Avoid Betrayal* de John Gottman și Nan Silver.

Influențarea micului arbitru, partea 1: schimbarea vitezei criteriului

Acum, că am identificat cel mai mare obstacol din calea schimbării meta-emoțiilor - puțul disperării provocat de renunțarea la fostul obiectiv - și că am învățat cum e cel mai bine să depășim acel obstacol - lipsa judecății pentru a putea închide ciclul - să trecem la lucruri mai practice.

Dacă nu sunteți mulțumite de felul în care funcționează sexualitatea voastră, există trei ținte pentru a vă „educa” arbitrul: obiectivul, cantitatea sau tipul de efort depus și viteza criteriului; evaluarea pe care o faceți asupra nivelului de efort, care ar trebui să fie necesar pentru atingerea obiectivului.

Să începem cu schimbarea vitezei criteriului.

Sunt multe femei care trec prin asta, atunci când se hotărăsc să facă un copil. Ele au un obiectiv - un pol magnetic deosebit, spre care zboară stolul lor - așa că interesul lor față de sex ar putea să explodeze o perioadă. Dacă trec însă multe luni fără niciun rezultat, ele încep să fie frustrante, să se îngrijoreze, apoi să se înfurie sau să se teamă, după care cad în prăpastia vitezei criteriului, în disperare. Așteptările realiste pot să schimbe complet situația; spre exemplu, e normal ca un cuplu să aibă nevoie de 6 luni sau de un an, să conceapă un copil, iar 15% dintre cupluri nu concep în cadrul aceluși prim an. Ajustarea așteptărilor legate de efort vă vor elibera să vă bucurați de sexul pe care-l faceți, să vă deschideți mintea la metode alternative de a concepe.

Pe de altă parte, ajustarea așteptărilor legate de cât de normal este să simțiți durerea vă poate permite să căutați ajutorul de care

aveți nevoie. Am avut ocazia să vorbesc cu Caroline Pukall, coautoare, împreună cu Andrew Goldstein și cu Irwin Goldstein, a cărții *When Sex Hurts: A Woman's Guide to Banishing Sexual Pain*. Ea a arătat că unele femei tolerează durerea în timpul sexului „doar pentru că au convingerea că «ar trebui să doară, presupun»“

A continuat „Femeile care suportă durerea mai mul, au ceva“ și în alte domenii, la fel ca și în cazul sexului. Ele tolerează durerea, fiind convinse că nu au de ales, că nu există leac (există!) sau că, dacă se duc să se trateze, beneficiile nu merită deranjul (merită!). Medicii contribuie uneori la această tendință, neluând în serios durerea sau presupunând că, în absența unei infecții sau a unei traume, durerea e „psihogenă.“

Dacă femeile (și furnizorii de servicii medicale) ar avea aceeași viteză a criteriului de durere a organelor genitale feminine pe care o au și bărbații în privința durerilor genitale masculine, ele nu ar sta pe gânduri și ar căuta să se trateze. Disponibilitatea de a tolera un efort mai mare - în acest caz, durerea - este învățată. Și ea poate fi schimbată prin simpla conștientizare, permițând ca lucrurile să stea altfel.

Durerea e un semnal prin care corpul arată că are nevoie de aji tor. Dacă folosiți experiența proprie, și nu vitezele criteriului impus, cultural, ca sursă de informații despre sex, veți putea auzi semnalul corpului, care vă spune că are nevoie de ajutor, și-I veți lua în serios.

E cât se poate de concret: nu e vorba de cum vă simțiți (durere). E vorba de cum vă simțiți (tolerante sau nu), față de cum vă simțiți.

Când micii arbitri ar trebui să fie nerăbdători

Aceasta este o poveste care mă umple de furie. O femeie într-un scaun cu roțile, m-a abordat după o conferință publică și mi-a spus că din prezentarea mea a auzit prima dată că există tratamente pentru vaginism, o tensiune cronică a mușchiului pelvian, care face ca penetrarea să fie imposibilă sau foarte dureroasă. Medicii ei nu i-au spus niciodată că ar putea să se trateze.

De ce nu i-au spus? Să fi fost oare fiindcă doctorii nu știau? Să fi fost fiindcă nu se simțeau în largul lor să vorbească despre sex cu o femeie de vreo 20 de ani? Să fi fost pentru că, nu și-au dat seama că, o femeie în scaun cu roțile are dreptul la o viață sexuală satisfăcătoare, la fel ca orice altă femeie? Nu știu. Dar nu pot să nu mă întreb: acești doctori ar fi ignorat acuze de disfuncție sexuală și durere de la un bărbat de 20 și ceva de ani, într-un scaun cu roțile?

Influențarea micului arbitru, partea a 2-a: schimbarea tipului de efort

Am un mare poster de „demotivare“ pe peretele din fața biroului meu, care înfățișează un penguin ce se îndepărtează de aparat, cu titlul.

LIMITĂRI

Până când nu dai din aripi nu știi cât de departe poți merge.

E o glumă, desigur, dar l-am cumpărat când îmi scriam disertația, pentru că mi s-a părut foarte motivant. Ori de câte ori mă loveam de un obstacol neașteptat, ori de câte ori un obstacol se dovedea a fi mai dificil decât anticipasem, acel penguin îmi aducea aminte că voi găsi o cale de a

Dacă vreți să ajungeți undeva și vi se pare că planul vostru de a ajunge acolo nu funcționează, asta nu înseamnă că nu puteți ajunge acolo sau că nu ar trebui să încercați: înseamnă doar că va trebui să ajungeți acolo în alt fel. Dacă ați vrea ca bunăstarea voastră sexuală să fie diferită de cum e în prezent - fie că asta presupune vindecarea unor traume sau o expediție pe tărâmul extazelor extraordinare - ar fi nevoie să modificați tipul de efort pe care-l depuneți pentru atingerea obiectivului.

Dacă obiectivul vostru este orgasmul în timpul actului sexual, e bine de știut că doar aproximativ un sfert din femei au în mod regulat orgasm în urma penetrării - acest fapt vă poate modifica viteza criteriului -, dar e mai util de știut că stimularea clitorisului este adesea o cale mai eficientă către orgasm. Pentru a avea orgasm în timpul actului sexual, schimbați efortul pe care-l faceți: adăugați și stimularea clitorisului. Puteți face asta cu propria mână, cu mâna partenerului, cu un vibrator sau frecându-vă pubisul de pubisul partenerului.

Dacă obiectivul vostru este să aveți dorință spontană, știind că dorința spontană este relativ rară, vă poate modifica viteza criteriului, dar dacă veți ști cum să creați un context favorabil sexului vă va permite să depuneți un efort mai eficient. Cele mai bune contexte, după cum am putut constata, presupun activarea tuturor factorilor favorizanți și dezactivarea celor neprielnici. Sau, ca să mai schimbăm metafora, să plivim buruienile culturii ostile, față de sex, din grădină. Reveniți la liste și vedeți ce aspecte ale contextului ar putea fi schimbate, pentru a crea unul nou care promovează atât *bucuria*, cât și *entuziasmul*.

Exersarea aptitudinii de a nu judeca reprezintă efortul cel mai elementar, în care puteți investi, pentru a vă îmbunătăți funcționarea sexuală. Dacă familia și cultura voastră v-au plantat în grădină lucruri pe care vreți să le smulgeți și să le înlocuiți cu ceva nou, lipsa

judcății este unealta care vă va permite să stați în grădină, să observați cum acele buruieni mor, chiar dacă vi s-a spus să aveți grijă de ele și să le hrăniți. Lăsați buruienile să moară, de dragul întregii grădini.

Merritt se pricepe de minune să facă lucrurile altfel decât te-ai aștepta să le facă. Ea a început să aibă încredere în ea, nu atunci când a putut să-și ofere plăcere, ci atunci când a putut să-i ofere partenerului plăcere. Ea s-a acceptat ca femeie sexuală... atunci când și-a dat voie să nu fie sexuală. S-a scufundat în lumină plăcerii intense... când a renunțat să mai încerce să simtă plăcerea.

„E ca senzația pe care o au degetele când intri în casă, după ce ai stat în frig. Te doare un pic, dar apoi sunt calde.” Așa a descris ea, experiența renunțării la sexualitatea pe care credea că ar trebui să o aibă, respectiv la deschiderea către sexualitatea pe care o avea deja. „Aifi zis că o lesbiană între două vârste ar fi știut să nu accepte ce spune lumea despre sexualitatea femeilor. Renunțarea la acel complex e însă foarte dificilă.”

„Ai o frână sensibilă”, am zis, „și ai avut acea frână cu mult înainte să fi devenit feministă.”

O ultimă poveste:

Merritt și Carol s-au căsătorit la puțin timp, după ce fata lor a terminat liceul. Acel copil a organizat o recepție pentru mamele, în care le-a oferit, pe lângă vouchere pentru magazine de grădinărit, și prosoape, o trusă în care erau o sticlă de cidru fermentat, lumânări aromate și ulei de masaj, într-un coșuleț cu o fundă.

„Nu-mi vine să cred că, copilul nostru ne face cadou jucării sexuale” a zis Merritt.

„Hai, lasă-mă! Nu e ca și cum v-aș fi dat un dildo și un bici!”

La auzul acestor cuvinte, Merritt și Carol, ambele roșii la față, râzând, au încercat să o trimită în bucătărie să spele vasele.

Fata lor a continuat însă: „Haideți, pe bune, suntem în secolul al XXI-lea. Sunteți aici, sunteți pe invers, vă dezbrăcați uneori pentru că vă iubiți. Obișnuiți-vă cu ideea.” Și chiar asta a făcut de atunci, împreună cu Carol.

Influențarea micului arbitru, partea a 3-a: schimbarea obiectivului

Am vorbit în capitolul 8 despre cum putem schimba obiectivul pentru a îmbunătăți orgasmul. Dacă înlocuim obiectivul orgasmului cu cel al plăcerii, mutăm atenția micului arbitru către o țintă nouă, accesibilă, dar care ar putea fi încărcată cu multe meta-emoții negative. E ceva normal. Dacă observați că în interiorul vostru există o rezistență față de preferința pentru plăcere, în defavoarea orgasmului, observați doar ce se petrece, dați-vă la o parte și permiteți frustrării să se transforme în durere, iar micul arbitru renunță la vechiul obiectiv și apoi permiteți tristeții să deschidă ușa plăcerii.

Am vorbit în capitolul 7 despre modalitățile de schimbare a obiectivului, pentru a îmbunătăți și dorința sexuală. Renunțând la obiectivul dorinței spontane și permițându-vă să fiți reactive sau sensibile la context, satisface micul arbitru și vă oferă deschidere la ocaziile de a căuta contexte, care să vă amplifice stilul de dorință. Din nou, moștenirea culturală v-ar putea face să vă atașați de ideea că dorința spontană e mai bună decât cea reactivă. Observați nevoia de a vă agăța de idealul dorinței spontane și permiteți-vă să treceți prin tunel. Ori de câte ori apare în interiorul vostru judecata asupra dorinței sensibile la context, încercați să observați acea judecată, fără

să fiți de acord sau să o respingeți. Recunoașteți doar că există, dați-i voie să treacă prin voi și să vă părăsească.

Am descris în capitolul 6 și schimbarea obiectivului, în ce privește excitația neconcordanță. Concordanța nu poate să vă ofere o schimbare semnificativă a satisfacției sexuale. Obiectivul este însă acela de a recunoaște că neconcordanța poate apărea uneori: folosiți lubrifiantul dacă secrețiile vaginale nu apar atunci când aveți nevoie de ele și învățați-vă partenerul să fie atent la ceea ce îi spuneți. Din nou, există prejudecăți culturale legate de neconcordanță, așa că ați putea constata că trebuie să vă debarasați de meta-emoțiile negative din jurul ei. Procesul de bază este același: permiteți acelor energii să-și încheie ciclurile și eliberați-le, spre a lăsa spațiu noului obiectiv.⁹

Atunci când predau alegerea unui obiectiv, oamenii presupun uneori că cea mai mare provocare o reprezintă alegerea obiectivului corect. Asta e de fapt destul de simplu (deși nu în întotdeauna ușor). Obiectivul corect este: *orice e adevărat despre voi în prezent*. Îndepărtați distanța dintre starea dorită, prin îndeplinirea obiectivului, și starea voastră actuală. Obiectivul este de a vă afla acolo unde sunteți, chiar acum.

„Să mă simt normală”

Provocarea schimbării obiectivului nu constă în „ce“, ci în „cum“: cum renunțăm la fostul obiectiv și ne simțim bine în locul în care ne aflăm acum?

Să luăm exemplul doamnei B., de la începutul capitolului. Care credeți că e obiectivul ei? Plăcerea? Legătura cu partenerul? Descoperirea sinelui?

Din puținele date pe care le avem despre ea (și din ceea ce știm despre felul în care sunt învățate femeile despre sex), pare probabil că obiectivul ei inconștient este de a se conforma idealului așteptat. De a avea dorință spontană și orgasm în timpul actului sexual. Pe scurt, de a se simți „normală“.

Știm deja că acest normal e o ficțiune sau, mai degrabă, că toate suntem normale. Suntem alcătuite din aceleași componente ca toți oamenii, doar că, organizate în mod unic. Niciun om nu e la fel cu altul.

Și, cu toate acestea, majoritatea ne dorim să fim normali.

(De fapt, unul dintre lucrurile normale la sexualitatea voastră este să vă îngrijorați dacă sunteți normale. Da. Grijă de a fi normal e... normală).

De ce e normalitatea un obiectiv? Ce vor oamenii, de fapt, atunci când vor să fie normali?

Cred că normalitatea e de fapt o senzație de *apartenență*. Mai țineți minte ce spunea Camilla în capitolul 1: „încercăm cu toții să ne integrăm undeva.“ Vrem să știm că suntem în siguranță, în cadrul experienței comune a oamenilor, că reperele de pe hărțile noastre sunt aceleași cu cele din hărțile altora.

Dacă ne aflăm într-un loc pe care nu-l putem găsi pe harta noastră - adică dacă avem o experiență pentru care nu avem un cadru de referință, un scenariu -, ne simțim pierduți. Teritoriul necunoscut.

ni se pare riscant, nesigur. Mai țineți minte capitolul 4: „Sunt pierdut/sunt acasă.“ Într-un teritoriu necunoscut, simțim „sunt în pericol!“ Se declanșează reacția de stres și suntem ca șobolanul Iggy Pop: orice ni se pare o amenințare.

Dacă apare după aceea cineva și ne spune: „Ești OK- vezi, locul ăsta e și la mine pe hartă. Cu siguranță face parte din teritoriu“, ne putem relaxa. Știm că suntem în continuare acasă, în granițele pe care le cunoaștem. E un loc căruia îi aparținem.

Când oamenii mă întreabă „Sunt normal?“, ei întreabă „Aparțin?*

Răspunsul este da. Aparțineți corpului vostru. Aparțineți lumii.

I-ați aparținut de când v-ați născut, asta este casa voastră. Nu trebuie să vă câștigați apartenența prin conformarea cu un standard sexual impus din afară.

Dacă vă schimbați obiectivul cu „oriunde aparțin“, atunci veți avea întotdeauna succes, pentru că veți fi deja acolo.

„Asta este“

Am o mică caricatură pe ușa biroului. În ea, un călugăr budist bătrân stă lângă unul tânăr. Cel bătrân spune: „Nu mai urmează nimic. Asta este.“

Fiind mai mult o tociară, decât o călugăriță, mi se pare mai mult un comentariu asupra buclei de feedback, ce reduce discrepanțele, asupra vitezei criteriului, asupra importanței educării micului arbitru, care trebuie să se bucure de prezent, în loc să împingă constant către viitor. Îmi aduc aminte, de fiecare dată când intru în biroul meu, „Asta este. Chiar acum.“

Cum ar fi dacă... e o idee radicală, dar urmăriți-mă: cum ar fi dacă v-ați simți așa: „Asta este“, în privința funcționării voastre sexuale? Cum ar fi dacă sexualitatea pe care o aveți acum e tot ce puteți obține? Cum ar fi dacă asta ar fi?

Când pun această întrebare, femeile au o gamă foarte largă de reacții: de la zâmbete radioase la valuri spontane de disperare în hohote.

Dacă zâmbiți la ideea sexualității care este, așa cum este, *grozav*. Sper că articolele științifice din această carte v-au ajutat să vă sporiți și să vă animați bunăstarea sexuală.

Dacă simțiți tristețe, rușine, disperare, furie, nesiguranță, frustrare sau frică, la gândul că sexualitatea pe care o aveți acum e cea pe care o veți avea întotdeauna, următoarele rânduri sunt pentru voi:

În ziua în care v-ați născut, lumea a putut alege ce să vă învețe despre corpul vostru. Ea v-ar fi putut învăța să aveți încredere, să vă bucurați de el. Ea v-ar fi putut învăța că, corpul și sexualitatea sunt niște daruri minunate. În schimb, lumea v-a învățat să vă criticați, să fiți nemulțumite de sexualitatea voastră și de corpul vostru. Ați fost

învățate să prețuiți și să pretindeți de la sexualitatea voastră ceva care nu se potrivește cu felul în care este sexualitatea voastră de fapt. Vi s-a spus o poveste despre ceea ce s-ar putea petrece în viața voastră sexuală și aceea poveste a fost falsă. Ați fost mințiți. Sunt supărată și eu, în numele vostru, pe lumea care v-a mințit. Și încerc să creez o lume în care femeile nu mai sunt mințite, în legătură cu corpul lor.

Nu pot schimba rana pe care v-a făcut-o lumea și nici voi nu puteți.

Ce *puteți* însă faceți, este să vă vindecați!

Ca și organele voastre genitale, sexualitatea voastră este perfectă și frumoasă, exact așa cum este. Sunteți normale. Frumoase. Atât timp cât nu aveți dureri, sunteți sănătoase. Așa că dacă observați că vă nemulțumește sexualitatea, când observați rușinea, frustrarea sau tristețea, permiteți-vă să dirijați aceste sentimente departe de voi, să vă concentrați în schimb emoțiile, către cultura care v-a spus o poveste greșită. Furia nu împotriva voastră, ci a culturii care v-a mințit. Tristețea provocată nu de discrepanța dintre voi și un „ideal“ fictiv care e, arbitrariu, cel mai bun caz, iar în cel mai rău caz, un act de oprimare și de violență; tristețe pentru lumea plină de compasiune pe care o meritați de când v-ați născut, de care nu ați beneficiat.

Scopul de a vă permite să simțiți aceste Senzații nu e acela de a schimba ceva în lume. Simțiți Senzațiile, pentru ca ele să se descarce, să se elibereze și să lase loc liber pentru ceva nou în interiorul vostru. Atunci când îi permiteți tristeții să treacă prin voi, vă eliberați de persoana sexuală care „trebuia să fiți“, de un sine-fantomă, care prea mult timp v-a ocupat spațiul din minte. Eliberându-vă de fantoma aceea veți lăsa loc persoanei sexuale *care sunteți*. Când toate acestea vor fi puse la punct, lumea se va schimba, cu fiecare om în parte.

Sexualitatea pe care o aveți, *asta este*. Și e frumoasă, chiar dacă - în special! - dacă nu e, cum ați fost învățate că ar trebui să fie.

Nu știu dacă semănați mai mult cu Olivia, cu Camilla, cu Merritt

sau eu Laurie sau dacă sunteți diferite de toate femeile pe care le-am cunoscut. Nu știu cât de ușor descoperiți sau vă creați contexte, care să genereze plăcere și dorință. Nu știu cât de confortabile sunteți cu sexualitatea voastră, cu grădina voastră privată. Dar știu că voi sunteți grădinarii. Și știu că atât timp cât lucrați *cu* caracteristicile înăscute ale grădinii voastre, cu atât ea va fi mai sănătoasă și mai înfloritoare. Știu că sunteți frumoase așa cum sunteți, capabile pe deplin să aveți un sex cu încredere și cu bucurie. Știu că sunteți normale.

Laurie și Johnny au trăit fericiți până la adânci bătrâneți sau aproape tot timpul. Viața e complicată, Laurie mai are momente când e absorbită de epuizare, de copleșire, momente în care corpul ei pare să ignore toate sursele potențiale de plăcere. Trei lucruri s-au schimbat însă definitiv.

Mai întâi, ea a încercat să fie atentă la senzații, fără să le judece, ceea ce a învățat-o să fie la fel de amabilă și de generoasă cu ea însăși, cum era cu toți cei pe care-i iubea. A învățat să fie atentă și să sărbătorească plăcerea și bucuria, dându-și voie să se simtă bine.

În al doilea rând, deși nu prea a avut ce să facă, de a-și reduce factorii de stres din viața ei, și-a redus stresul, străduindu-se mai tare să se elibereze de tensiune și să închidă ciclurile de reacție la stres, pe care i le activa viața. Și-a dat voie să plângă. A făcut duș cu mai puțină apă, a fost atentă la senzația apei pe piele și, în loc să-și dea cu loțiune de corp, de parcă ar fi uns o tigaie, a fost atentă la plăcerea senzației, la sănătatea pielii. În timp ce exersa, își imagina stresul ca pe monstrul portocaliu din desenele animate cu Bugs Bunny - cel căruia Bugs Bunny îi face manichiura - și-și imagina cum fugea de monstru, pe ușa din față, direct în brațele lui Johnny. A început să simtă că descărcarea stresului e plăcută sau cel puțin nu-i provoacă suferință.

în cele din urmă, a devenit mult mai blândă cu ea, când a observat că e critică cu corpul ei sau se simte vinovată din cauza plăcerii. Nu și-a spus „Oprește-te!” S-a gândit doar: „Da. Iar gândurile autocritice” A pus în practică eliminarea judecăților.

Poate că aceste trei schimbări nu ar fi fost de durată dacă Johnny nu ar fi remarcat cât sunt de oportune.

Odată ce a agreat ideea dezactivării factorilor ei neprielnici, el a început să remarce din ce în ce mai multe lucruri, pe care le-ar putea face pentru a o ajuta pe Laurie să dea drumul frânelor. Uneori, era un lucru simplu, cum ar fi spălatul vaselor sau curățarea hiatului din bucătărie. Alteori, era „Hai să nu ne facem griji în seara asta dacă facem sex, să stăm pur și simplu împreună de vorbă.” Uneori, îi organiza întâlniri relaxante.

Partenerii cu dorință mai mare, ar putea crede: „Ar trebui să vrea și ea la fel de mult ca mine!” Ei au meta-senti- mente negative, față de sentimentele sexuale ale partenerei Johnny și-a dat seama că nu e vorba despre a vrea să faci sex, ci despre crearea unui context - de fapt, crearea unei vieți - care lasă loc nevoilor amândurora. El a adus curiozitatea în enigma dezactivării factorilor neprielnici. El a venit cu uluire, în fața felului uluitor în care sexualitatea lui Laurie poate izvorî și înflori, dintr-un teren sterp de iarnă. El a fost încântat de modul extatic în care pasiunea ei se scurge de pe zidurile grădinii, în ploaia și în soarele cald al contextului potrivit.

Nu contează cum vă simțiți. Contează cum vă simțiți față de cum vă simțiți.

pl;nc

- Cel mai important lucru pe care-l puteți face pentru a avea o viață sexuală grozavă, este să vă acceptați sexualitatea așa cum este ea în clipa de față, chiar dacă nu e cum v-ați dorit-o sau cum v-ați așteptat că va fi.
- Renunțarea la standardele învechite, false, presupune un proces de tristețe, o trecere prin puțul disperării micului arbitru.
- Pentru a înlesni această detașare, dezvoltați-vă meta- emoții lipsite de judecăți, care vă „educă afectiv“. Recunoașteți că sentimentele sunt o parte normală a vieții, iar atunci când se petrece ceva rău, e normal să vă simțiți furioase, temătoare sau triste.
- Când vă dați voie să fiți și să simțiți orice ați fi și ați simți, corpul vostru poate închide ciclul, poate trece prin tunel și poate ajunge la lumina de la capăt.

Concluzie:

VOI SUNTEȚI INGREDIENTUL SECRET

Așadar, ce am învățat?

Am învățat că suntem cu toții alcătuiți din aceleași componente, organizate în moduri diferite; nu există doi oameni la fel. Am învățat că excitația sexuală este rezultatul activării factorilor favorizanți și al dezactivării celor neprielnici. Am învățat că contextul - mediul și starea psihică - influențează modul și momentul în care se activează cele două tipuri de factori.

Am învățat că reacția genitală și excitația sexuală nu sunt întotdeauna identice. Am învățat că dorința poate fi spontană sau reactivă și că ambele sunt normale. Că unele femei au orgasm în mod constant în timpul actului sexual, că majoritatea nu au, că ambele sunt normale și că niciunul dintre aceste rezultate nu e mai important decât îi permiteți să fie.

Dincolo de orice, am învățat că nu contează cum funcționează sexualitatea voastră, ci că felul *în care vă simțiți, față de cum funcționează sexualitatea voastră*, stabilește dacă viața voastră sexuală se definește prin îngrijorare și tulburare sau prin încredere și bucurie.

Pentru a ajunge acolo, am vorbit despre anatomie, fiziologie, psihologie comportamentală și comparativă, psihologie evolutivă, psihologia sănătății, psihologia morală, studii de gen, studii de media și altele. Am folosit metafore, anecdote, cei 20 de ani de experiență, și peste un secol de cunoștințe științifice.

Pentru a putea vorbi despre sexualitatea profundă și complexă a femeilor, a fost nevoie de ele și de multe altele.

De ce am scris această carte

Ca multe dintre voi, am fost învățată lucruri greșite din copilărie. Apoi, când am ajuns la maturitate, am făcut toate greșelile. Mi-am petrecut mulți ani cu un noroc teribil, ajungând în contextul în care puteam să aflu cum trebuie procedat „corect” - cum ar fi Institutul Kinsey și doar unul dintre cele câteva programe de doctorat, care se concentrează asupra sexualității umane.

Am scris această carte pentru a împărtăși ceea ce am învățat, ceea ce m-a ajutat și ceea ce am văzut că le-a ajutat pe alte femei. Am scris-o pentru sora mea și pentru mama mea, pentru fiecele vitrege ale surorii mele, pentru nepoata mea care tocmai se apropie de adolescență și, mai presus de orice, pentru studenții mei. Am scris-o, pentru a distribui știința care m-a învățat că și eu, și sora mea și mama mea și prietenele mele suntem normale și sănătoase. Am scris-o, pentru a ne da voie să fim diferite unele de altele.

Am scris-o, pentru că m-am săturat să trăiesc într-o lume în care femeile sunt mințite, în legătură cu corpul lor; o lume în care femeile sunt obiectul dorinței sexuale, dar nu simt plăcerea sexuală; o lume în care sexul e folosit ca armă împotriva femeilor; în care femeile cred că corpurile lor sunt bolnave, doar pentru că nu au corp de bărbat. Și m-am săturat să trăiesc într-o lume în care femeile sunt educate din naștere să considere că corpul lor e dușmanul lor.

Am scris această carte, să le învăț pe femei să trăiască cu încredere și cu bucurie.

Dacă vă puteți aduce aminte măcar una dintre ideile din această carte - nu există doi oameni identici, frână și accelerație, context, excitație neconcordanță, dorință reactivă, oricare ar fi - și o puteți folosi pentru a vă îmbunătăți relația cu propria sexualitate, mă veți *fi* ajutat să-mi îndeplinesc obiectivul. Dacă transmiteți mai departe aceste idei, măcar unei singure persoane, veți spori spațiul în lume, în care femeile pot trăi cu încredere și cu bucurie.

Într-un fel, e un obiectiv mărunț. Nu încerc să vindec cancerul, să rezolv criza climatică globală sau să fac pace în Orientul Mijlociu, încerc doar să ajut oamenii să trăiască cu încredere și cu bucurie în corpul lor; și, poate doar poate, dacă unii oameni reușesc să ajungă acolo, putem în cele din urmă, să trăim într-o lume în care autonomia sexuală a fiecăruia să fie respectată?

Cred că a trăi cu încredere și cu bucurie și a respecta autonomia sexuală a tuturor ar putea să vindece cancerul, să rezolve problemele climatice globale sau să aducă pacea în lume? Da! Dar, de fapt, asta e altă poveste.

Unde puteți căuta mai multe răspunsuri

Eu nu am toate răspunsurile, nu am nici măcar jumătate dintre ele. Știința evoluează încontinuu, așa că vor urma și mai multe revelații și mai multă claritate. În această carte am prezentat o parte dintre răspunsurile care să le fie utile femeilor și am făcut-o într-o manieră care să vindece, să reînnoiască și să extindă sexualitatea voastră.

Cu toții suntem responsabili de propriile grădini, de plivirea buruienilor și de creșterea plantelor pe care le vrem înflorite. Adesea, e o experiență plină de bucurie; uneori, e dureroasă; e întotdeauna o experiență personală. În timp ce ne îngrijim grădinile, cu toții căutăm, în afara noastră, acea confirmare că senzațiile noastre sunt normale. Ne uităm spre comunitatea noastră, căutând sprijin acând suntem tulburați. Ne uităm către experți, pentru a ne da răspunsurile

pe care nu le putem găsi pe cont propriu. Cu toții facem asta: de la cel mic, care cade când încearcă să învețe să meargă, la persoana cu talent la meditație, care încearcă să-și revină după un abuz sexual. Cu toții ridicăm ochii de la propria experiență și ne uităm la lume și spunem „A durut. Sunt OK? Fac ce trebuie?“ (Faceți ce trebuie. Sunteți OK. Când doare, vă vindecați).

Și, în același fel în care reacția fiziologică la stres era normală, când factorii de stres aveau dinți ascuțiți și gheare, aceeași practică de a ne uita în jurul nostru pentru a primi confirmarea că suntem OK ar fi fost mai normală dacă „cei din jurul nostru“ era o comunitate de oameni pe care-i cunoșteam în viața reală, nu de oameni pe care îi cunoșteam doar prin intermediul mijloacelor de comunicare în masă.

Trăim într-o lume plină de 5 sfaturi de top, în care apar câte 12 noi tehnici de felație extraordinară, și șase noi poziții, pe care el și le-a dorit dintotdeauna. E o lume plină de lucruri distractive, stimulante, amuzante, care ne atrag și ne mențin atenția.

Structura adevărului e însă mai liniștită, mai înceată, mai personală și *mult* mai interesantă decât un simplu divertisment. Și ea trăiește exclusiv *în interiorul vostru*, în momentele liniștite, de bucurie, în cele neplăcute, de îngrijorare, în cele în care stolul din voi încearcă în același timp să fugă de o amenințare către o plăcere.

Așa că atunci când observați ceva neașteptat în interiorul vostru și vreți să vă uitați către ceilalți, pentru a verifica dacă e normal, dacă sunteți OK, aduceți-vă aminte ce v-am spus: *sunteți OK*. Lăsați ca această carte să fie o oglindă: când vă uitați în sus, să vă vedeți pe voi. Și sunteți frumoase!

Aveți încredere în corpul vostru!

Ascultați vocea liniștită din interior care vă spune: „Da! Mai vreau!“ sau „Nu. Oprește-te.“ Ascultați mai ales când vocea vă spune ambele în același timp. Când se întâmplă asta, aveți blândețe față de voi. Luați-o încet.

Când vă uitați „la lume“, veți găsi inspirație și divertisment, și multe articole interesante de știință și de sprijin. Nu veți găsi însă adevărul despre propria bunăstare sexuală: ce vreți *voi*, *ce vă place*, ce aveți *voi* nevoie. Ca să găsiți asta, va trebui să căutați în interiorul vostru.

Cred că sunt frecvente situațiile în care oamenii citesc un blog, precum cel pe care-l scriu, se duc la un curs, la fel ca acela pe care-l predau sau citesc o carte, cum este cea de față, sperând să găsească un ingredient secret, o rețetă ascunsă, care să le ordoneze haosul aparent al vieților, într-un soi de ordine semnificativă.

Așadar, care e ingredientul secret?

Ei, bine...

Ați văzut filmul *KungFu Panda*?

E vorba de un personaj de desene animate pe nume Po, care devine un mare maestru kung fu, prin eforturi susținute, sprijinul profesorului lui și înțelepciunea Papirusului Dragonului, care conține „cheia către puterea nelimitată“; cu alte cuvinte, ingredientul secret. •

Când Po se uită prima dată la papirus, el este dezamăgit că nu scrie nimic pe el. E o oglindă: în ea i se reflectă propria față.

Și apoi vine revelația: „Nu există ingredient secret. Totul e în puterea ta“.

Așadar. încă o dată, ca să fie scris:

Da, sunteți normale! De fapt, nu sunteți doar normale. Sunteți uluitoare! Interesante! Curajoase! Extraordinaire! Grozave și suculente! Corpul vostru e *frumos*, iar dorințele voastre sunt *perfecte*, așa cum sunt ele.

Ingredientul secret sunteți *voi*.

Așa spune și știința.

Și acum o puteți dovedi.

Mulțumiri

Încep prin a-mi exprima recunoștința tuturor femeilor care au vorbit cu mine despre viețile lor sexuale, ale căror povești se regăsesc în cele ale Camillei, Oliviei, Merritt și Laurie, pe tot parcursul cărții. Sper că v-am redat fidel poveștile.

Mulțumesc cercetătorilor, sexologilor și consilierilor care au vorbit cu mine, au citit pasaje din carte, mi-au spus că sunt nebună și/sau au dat din cap cu simpatie, când mi-am cerut scuze pentru diferența dintre a scrie articole științifice și a scrie despre știință pentru un public larg, în ordine alfabetică: Kent Berridge, Charles Carver, Kristen Chamberlin, Meredith Chivers, Cynthia Graham, Robin Milhausen, Caroline Pukall și Kelly Suchinsky. Să se noteze că orice erori îmi aparțin, în ciuda feed- back-ului clar și precis pe care l-am primit de la acești oameni buni.

Mulțumiri Erikăi Moen pentru desenele frumoase, cu organe genitale.

Mulțumiri celor care au citit manuscrisul în stare brută, mai ales lui Andrew Wilson și Sabrinei Golonka, lui Patrick Kinsman, Ruth Cohen, Anna Cook și Jan Morris!

Mulțumiri cititorilor de pe blog care au citit primele variante ale cărții, au comentat vreme de patru ani la postările mele, m-au ajutat să

rămân onestă din punct de vedere intelectual și emoțional ,și mi-au verificat constant cunoștințele, pentru a deveni un scriitor mai bun.

Mulțumiri studenților mei de la Smith College, care au pus întrebări la care eu nici nu m-aș fi gândit (“Care e originea himenului?”) și m-au făcut să înțeleg mai bine materia, pentru a fi un profesor mai bun.

Tuturor: vă mulțumesc.

Și, apoi, mai e și recunoștința, dincolo de cuvinte, tot ce rămâne este o senzație de plenitudine în inimă, fără să o pot descrie. Știți senzația? E acea senzație care vă face să vă duceți la un om, să vă puneți în genunchi și să vă acoperiți fața cu mâinile, cu recunoștință și de umilință.

Sunt destul de sigură că toți cei pentru care simt asta s-ar jena foarte tare dacă aș face asta. Așa că voi scrie în schimb o listă:

Iată, într-o ordine cronologică aproximativă, oamenii care m-au ajutat și cărora nu le pot mulțumi în cuvinte:

Nancy Nutt-Chase

Cynthia Graham și John Bancroft

Erick Janssen

David Lohrmann

Richard Stevens

Lindsay Edgecombe

Sarah Knight

Julie Ohotnicky

Amelia Nagoski

Stephen Crowley

Sunt recunoscătoare! Umilă! Vă mulțumesc!

Anexa 1: masturbarea terapeutică

Dacă vă frustrează orgasmul - fie că învățați cum să aveți orgasm, cum să aveți orgasm cu un partener sau cum să vă controlați mai bine orgasmele - iată instrucțiunile mele.

1. Găsiți-vă clitorisul (instrucțiunile sunt în capitolul 1).
2. Creați-vă un context grozav. Puteți folosi listele din capitolele 3 și 7 pentru a vă ajuta. În general, va fi un context în care nu vă va preocupa nicio întrerupere timp de 30 de minute, în care să vă simțiți în siguranță și fără să vă distragă preocupările exterioare.
3. Atingeți-vă corpul și vedeți cum se simte. Atingeți-vă picioarele și brațele, și mâinile, și gâtul și scalpul. La început, când învățați cum să aveți orgasm, opriți-vă aici. Faceți doar asta 30 de minute. Faceți asta de câteva ori pe săptămână, câteva săptămâni. Includeți, treptat, sânii, partea de jos abdomenului, interiorul coapselor.
4. Stimulați acum indirect clitorisul. Cea mai indirectă stimulare este să vă gândiți pur și simplu la clitorisul vostru. Acordați-i atenție în liniște, cu iubire. Încercați să dați din șolduri, să fiți atenți la pelvis. Veți observa sau că apar emoții în timp ce vă gândiți la clitoris. E normal. Permiteți aceste sentimente și exersați afecțiunea și compasiunea față de voi, organele voastre genitale și toate aceste sentimente.

Atunci când vă simțiți pregătite (și ați putut să nu vă simțiți pregătite zile sau săptămâni, e OK), treceți la stimularea indirectă. Încercați oricare dintre aceste metode sau orice altceva vi se pare potrivit:

- Ciupiți cu blândețe labia între degetul mare și arătător, întindeți labiile și trageți dintr-o parte în alta. Veți pune* o presiune indirectă pe clitoris și veți mișca pielea de peste clitoris (capișonul clitorisului.)
- Cu palma peste muntele lui Venus, apăsați un pic în jos și trageți în sus, către abdomen. Din nou, veți pune o presiune ușoară pe clitoris și veți mișca pielea din jurul lui. Încercați apăsări diferite, viteze diferite de apucare (de exemplu, o apucare lungă, apoi multe apucări repetate) sau rotiți palma în cerc.
- Puneți-vă palmele pe coapsele inferioare, astfel încât marginile exterioare ale degetelor mari să apăsă 1; apoi, poate chiar le strâng împreună. Legănați-vă coapsele pe presiunea mâinilor.

Unele persoane preferă stimularea indirectă în favoarea celei directe. Ați putea observa, în timp ce încercați aceste tehnici, că mușchii din brațe, picioare, fund și/sau abdomen se contractă. E o parte normală a procesului de excitație. Ați putea constata că nu vreți să opriți o stimulare anumită. Vă sugerez cu umilință să mergeți pe instinct; nu vă opriți. Continuați atât timp cât vă simțiți bine, dar fiți atenți la senzațiile plăcute, fără să încercați să le schimbați sau să le înțelegeți, »ți,

* Într-o anumită măsură, stimularea indirectă este mai ușoară decât stimularea directă.

Pe măsură ce nivelul de excitație se modifică, observați ce se petrece cu corpul vostru. Nu încercați să-l faceți să se schimbe. Dacă simțiți că creierul vostru începe să se umple de anxietăți sau de frici, observați și asta, știind că vă puteți apleca asupra acestor gânduri cu altă ocazie, eliberați-le și îndreptați-vă din nou atenția asupra senzațiilor din interiorul corpului vostru.

6. Continuați să respirați. În timp ce simțiți plăcerea sexuală, mușchii vi se vor contracta și adesea oamenii constată că își țin respirația sau că respiră mai superficial. Verificați-vă periodic respirația, relaxați mușchii abdomenului și dați-vă voie să respirați.

Nu încercați să faceți nimic, dați-vă doar voie să observați senzația și să lăsați corpul să facă ce vrea. Dacă vă îngrijorează că pierdeți controlul asupra corpului, relaxați-vă în acea frică, asigurați-vă că sunteți în siguranță, știind că vă puteți opri oricând vreți. Cu cât continuați, cu atât plăcerea și tensiunea se vor răspândi în corp, veți trece un anumit prag intens și veți exploda... în cele din urmă.

Dacă învățați cum să aveți orgasm cu un partener, faceți asta pe cont propriu o săptămână (sau trei), apoi faceți asta cu o poză a partenerului lângă voi o săptămână (sau trei). Apoi, repetați cu partenerul la telefon sau în camera de alături. Apoi, cu el în cameră, dar, departe, în întuneric, legat la ochi și cu capul în

Anexa 2: orgasmul extins

Extinderea și întinderea orgasmelor e un fel de meditație. Dacă nu ați meditat niciodată fără o conotație sexuală, ar fi bine dacă ați începe în afara contextului sexual. Iată cum.

Începeți cu un exercițiu simplu de respirație precum cel pe care l-am descris în rubrica despre vizionare.

Inspirați pe nas timp de cinci secunde.

al unui maraton de alergare. Alergați de câteva ori pe săptămână, e grozav! Dar uneori aveți ocazia să alegeți un obiectiv ambițios și să-i acordați timp și atenție.

Fie că e vorba de un maraton sau de extaz, e întotdeauna o alegere pe care o faceți, în funcție de ceea ce se potrivește cu viața voastră.

Așadar. Creați un context. Și începeți cu exercițiul de respirație vreme de două minute, încercând să vă readuceți atenția către respirație atunci când ea se îndepărtează.

Începeți apoi o mică explorare senzorială, fiind atente la felul în care se simte corpul vostru, folosind toate tehnicile din abordarea terapeutică a masturbării (anexa 1).

Urcați la 9H, coborâți la 6.

9% e granița dulce-amară a orgasmului. La început, vi se va părea greu să luați piciorul de pe accelerație. E posibil, nu reușiți de la început, dar, în cel mai rău caz, veți avea orgasm!

Odată ce învățați să vă stăpâniți, permiteți excitației să revină la 6, apoi să urce la 9!/i, apoi, din nou la 7.

Note

unu: Anatomie

1. Aristotel, *Complete Master-Piece*, 60.
2. Drysdale, Russell și Glover „Labiaplasty.“
3. Moran și Lee „What's Normal?“
4. Adevărul despre himen începe în sfârșit să fie discutat în fața publicului larg sub forma unor documentare precum *How to Lose Your Virginity* și reportajele din media pe tema documentarului (Feeney, „Living Myths About Virginity“).
5. Hegazy și Al-Rukban, „Hymen: Facts and Conceptions.“
6. S-a întâmplat la Talbot House, în semestrul de toamnă, 2012. Bună, Talbot!
7. Nu toată lumea agreează termenul de „intersexual.“ Unii oameni preferă „genitale ambigue“, și există în momentul actual o preferință către „tulburări de dezvoltare sexuală“ sau TDS (vezi Dreger, „Why, Disorders of Sex Development?“). Am folosit termenul de „intersexual“ pentru că mi se pare cel

Depresie punct de vedere cultural, pot exista alte interpretări. Cu toate acestea, în prea multe locuri, practica medicală standard, este de a efectua operații de „normalizare” a organelor genitale (Organization Intersex, „Public Statement”). De remarcat că în 2013, raportorul ONU pentru tortură, a inclus aceste operații în „Report on torture and other cruel, inhuman or degrading treatment or punishment.” Raportul condamnă operațiile inutile medical, de „normalizare” fiindcă ele pot provoca „cicatrici, pierderea senzației sexuale, dureri, incontinență, depresie permanentă, și au fost criticate ca lipsite de bază științifică, potențial dăunătoare și că pot spori stigmatizarea socială” (ONU, „Special Report”, 18).

9. McDowell, Fryar, Ogden și Flegal „Anthropometrie Reference Data.”

10. “Operation Beautiful” e sursa acestei fraze excelente, www.operation-beautiful.com/.

doi: Modelul de control dual

1. Canner, *Orgasm, Inc.*
 2. Bradford și Meston, „Correlates of Placebo Response.”
 3. Janssen și Bancroft, „The Dual Control Model”, 197.
 4. Carpenter et al. „Sexual Excitation and Inhibition Profiles.”
5. O pedală de accelerație mai puțin sensibilă, pe de altă parte, indiferent de frâne, poate constitui un factor predictiv al asexualității, adică oameni care nu-si

Bărbați	10	55	35
Femei	9,5	40	50
Anxietate			
Bărbați	25	58	17
Femei	23	57	34

Din Lykins, Janssen și Graham „Relationship Between Negative Mood and Sexuality.“ Vezi și Janssen, Macapagal și Mustanski „Effects of Mood on Sexuality.“

9. Există o *anumită* bază genetică. Două studii publicate independent în 2005, au constatat că, aproximativ 40% din variația orgasmului la femei, poate li atribuiți geneticii (Dawood, Kirk, Bailey, Andres și Martin „Genetic and Environmental Influences“; Dunn, Cherkas și Spector „Genetic and Environmental Influences“). Dovezi mai directe ale unei baze genetice, a reacției sexuale la bărbați, au arătat că aproximativ 36% din SIS1 (frâna de mână) se moștenesc, și puțin sub 20% din SIS2 (pedala de frână) (Var-jonen et al., „Genetic and Environmental Effects“). Inteligența însă are o transmisibilitate între 30 și 80%, în funcție de ce și cum măsurăm (Jacobs et al., „Heritability Estimates of Intelligence in Twins“). Ca să transformăm rezultatele în termeni concreți: să presupunem că începeți să vorbiți cu femeia care stă lângă voi în avion, și rezultă că e un geamăn identic. Dacă e foarte, foarte inteligentă, atunci aveți motive întemeiate, să presupuneți că și sora ei geamănă e foarte, foarte inteligentă. Dacă conversația intră însă pe terenul plăcerii sexuale, și aflați că are în mod regulat orgasm în urma stimulării vaginale, nu aveți niciun motiv să credeți că și sora ei e la fel.
10. Pfaus, „Neurobiology of Sexual Behavior.“
11. Pfaus, Kippin și Coria-Avila, „Animal Models.“
12. Pfaus și Wilkins, „A Novel Environment.“
13. Remarcați că nu așa funcționează *orientarea* sexuală. Băieții care ajung să fie gay, se nasc, cel mai probabil, cu o „încălnație“ diferită, care se transformă treptat într-o orientare diferită. Încălnația naturală a bărbaților homosexuali, înseamnă că sunt din naștere sensibil la alți stimuli, atât cât ne putem da seama, și nu au nevoie de experiențe sexuale, pentru a ști intuitiv

cu cine vor să facă sex, așa cum bărbații heterosexuali, nu au nevoie de experiențe sexuale, pentru a ști intuitiv cu cine vor să facă sex. Evident că se pot spune multe pe acest subiect, chiar și despre orientarea sexuală a femeilor; s-au scris cărți întregi pe acest subiect (de ex., Diamond, *Sexual Fluidity*). Deocamdată, vreau doar să subliniez, că nu suntem niște bureți care absorb orice ni se oferă din punct de vedere sexual. Rețineți: există câteva aspecte, puține la număr, care sunt înăscute, și care sunt organizate înaintea experienței.

14. Koos Slob et al., „Sexual Arousability and the Menstrual Cycle.“

trei: Contextul

- I. 4% în Carpenter et al., „Sexual Excitation and Inhibition Profiles“, și 8% conform experienței mele semnificativ mai puțin științifice, de pe blog și de la cursuri.
- . McCall și Meston „Cues Resulting in Desire“ și „Differences Between Pre- and Postmenopausal Women.“
 3. Graham, Sanders, Milhausen și McBride, „Turning On and Turning Off.“
 4. Gottman, *The Science of Trust*, 254.
 5. Bergner, *What Do Women Want?* 68-73.
6. Graham, Sanders și Milhausen, „Sexual Excitation/Sexual INhibition Inventory.“
7. BBC News: *Words Can Change What We Smell* “

Un aspect deosebit de interesant la studiul funcționării cerebrale, la oameni cu dureri cronice de spate: atunci când își îndreaptă atenția către senzația de arsură a pielii pe spate, au spus că doare arsura; când își îndreaptă atenția asupra durerii mușchilor spatelui, spun că căldura e bună. Ținta atenției noastre, e parte a contextului. NAc pare să fie important, chiar și în studii placebo (Zubieta și Stohler, „Neurobiological Mechanisms of Placebo Responses; Tracey, „GETting the Pain You Expect“). Rețineți efectul placebo din capitolul 2-: aproximativ 40% dintre oamenii care iau o pastilă cu glucoză, despre care li se spune că le-ar mări libidoul, susțin că simt un libido crescut. Mă aștept ca studiile efectuate în viitor, să confirme implicarea nucleului accumbens în acest efect.

15. Berridge și Kringelbach, „Neuroscience of Affect“, 295.
16. Jaak Panksepp și Lucy Bevin (*Archaeology of Mind*) au inclus în taxonomia creierului limbic CĂUTAREA, FURIA, FRICA, POFTA SEXUALĂ, ÎNGRIJIREA, PANICA/TRISTEȚEA și JOACA. Frederick Toates include, pe lângă stres și sex, comportamentul social, agresivitatea și explorarea (*Biological Psychology*). Paul Ekman, folosind studii ale expresiilor faciale universale, postulează că, aceste categorii de bază ar fi furia, dezgustul frica, fericirea, tristețea și surpriza (*Emotions Revealed*). Faptul că nu avem încă un singur sistem agreeat universal, pentru a înțelege organizarea celor mai elementare sisteme afective, spune destul de multe. Nu avem nici o definiție acceptată universal, a emoțiilor sau motivațiilor, sau dacă ele sunt același lucru, sau ceva diferit, deși din referințele pe care le-am citat, se pot vedea înclinațiile mele (Berridge și Winkielman, „What is an unconscious emotion?“, Panksepp, „What is an emotional feeling?“)
17. Meizner, „Sonographie Observation of In Utero Fetal Masturbation.“
18. Berridge, *Mechanisms of Self-Control*. Psihologul de la Harvard Daniel Gilbert, l-a descirs pe Berridge ca fiind „unul dintre cei mai buni cercetători în neuroștiințe din lume“ (Berridge et al., *The Neuroscience of Happiness*), dar

ziasmul la nivel conștient, și *bucuria, așteptarea și entuziasmul* la nivel mezolimbic. Pentru a păstra diferența pe parcursul cărții, am folosit o scurtătură: atunci când vorbeam despre motivația cognitivă, învățarea, și plăcere sau suferință (ceea ce oamenii spun pentru a descrie ce vor, știu sau simt), am spus „*voi vreți/știți/simțiți.*” Când am vorbit despre motivația afectivă, învățare și sentimente (*entuziasm, așteptare și bucurie*) am zis „*creierul vostru vrea/știe/simte.*”

20. Childress et al., „Prelude to Passion.”

patru: Contextul afectiv

1. Porges, „Reciprocal Influences Between Body and Brain.”
2. Levine, *In an Unspoken Voice*, 55-56.
3. Lykins, Janssen și Graham, „Relationship Between Negative Mood and Sexuality”; ter Kuile, Vigeveno și Laan, „Acute and Chronic Daily Psychological Stress”; Laumann et al., „Sexual Problems Among Women and Men.”
4. Hamilton și Meston, „Chronic Stress and Sexual Function.”
5. Levine, *In an Unspoken Voice*, 8.
6. În mod inevitabil, e mai complicat de atât. Există o frână care, într-un sistem nervos sănătos, e legată de pedala de accelerație autonomă, astfel încât, atunci când viața apasă pe accelerație, frâna se decuplează, și când viața dă drumul la accelerație, frâna se reactivează: nervul vag al mamiferelor sau „frâna vagă”

din partea unor persoane care nu erau partenerii lor“ (OMS, „Violence Against Women“) US National Criminal Justice Reference Services raportează că aproximativ 18% dintre femeile din America sunt violate pe parcursul vieții; aproximativ 25% sunt violate, atacate sau abuzate fizic de parteneri pe parcursul vieții, comparativ cu 8% dintre bărbați (US Department of Justice, *Full Report*).

10. US Department of Education, Office for Civil Rights, Boston, „Title IX and Sexual Assault: Exploring New Paradigms for Prevention and Response, „24-25 martie, 2011.
11. Lisak și Miller, „Repeat Rape and Multiple Offending.“
12. Pentru o variantă clinică a acestor categorii vezi Gaffney, „Established and Emerging PTSD Treatments.“
 13. Ogden, Minton și Pain, *Trauma and the Body*.
 14. Vezi Levine, *Waking the Tiger* și *In an Unspoken Voice*.
 15. Siew și Khong, „Mindfulness.“
 16. Mitchell și Trask, „The Origin of Love.“
 17. Hitchens, *Hitch-22*.
 18. Acevedo et al., „Neural Correlates.“
 19. Glass și Blum, „Unconditional Love Transcript.“
20. Pentru o recenzie cuprinzătoare a legăturii dintre sex și atașament, vezi Dewitte, Marieke, „Different perspectives on the sex-attachment link.“
 21. Johnson, *Hold Me Tight*, 189.
 22. Kinsale, *Flower from the Storm*, 431, 362.
 23. Johnson, *Love Sense*, 121.
24. Feeney și Noller, „Attachment Style“; Bifulco et al., „Adult Attachment Style.“
25. Warber și Emmers-Sommer, „Relationships among Sex, Gender and Attachment.“
26. Conținut preluat cu permisiunea autorilor, din chestionarul Experiences in

29. Davila, Burge și Hammen, „Why Does Attachment Style Change?”
30. Taylor și Master, „Social Responses to Stress.”
31. David și Lyons-Ruth, „Differential Attachment Responses.”
32. The Loving Lab, www.lovinglab.com.
33. Rumi, *Teachings of Rumi*.
34. Idem.

cinci: Contextul cultural

1. van de Velde, *Ideal Marriage*, 145.
2. Hite, *The Hite Report*, 365.
3. Britton et al., „Fat Talk.”
4. E posibil ca lucrurile să înceapă să se schimbe ? Într-un studiu, studentele (majoritatea de culoare albă) au spus că le-ar plăcea mai mult de o femeie, dacă ea ar vorbi de bine despre corpul ei, decât dacă și l-ar critica, deși, același studiu a raportat și că, ele se așteptau ca alte femei să prefere o femeie care se critică pe sine (Tompkins et al., „Social Likeability”).
5. Woertman și van den Brink, „Body Image.”
6. Pazmany et al., „Body Image and Genital Self-Image.”
7. Longe et al., „Having a Word with Yourself.”
8. Powers, Zuroff și Topciu, „Covert and Overt Expressions of Self-Criticism.”
9. Gruen et al., „Vulnerability to Stress.”
10. Dickerson și Kemeny, „Acute Stressors and Cortisol Response.”
11. Besser, Flett, și Davis, „Self-Criticism, Dependency”; Cantazaro și Wei, „Adult Attachment, Dependence”; Reichl, Schneider, și Spinath, „Relation of Self-Talk.”
12. Hayes și Tantleff-Dunn, „Am I Too Fat to Be a Princess?”
13. La o conferință despre tulburări de alimentație din 2009, am participat la o discuție despre originile culturale ale „idealului de greutate redusă” (Gans.

să ajungă la rotunjimile din tablourile lui Rubens. Pe la mijlocul secolului al XIX-lea, odată cu apariția Revoluției Industriale și apariția clasei de mijloc, a devenit la modă ca un bărbat să arate cât e de bogat, căsătorindu-se cu o femeie care era prea slabă pentru a putea munci. Era un simbol de statut să ai o soție mică, slabă și vlăguită, care de-abia să se poată deplasa prin casă, și care nu doar că nu contribuia la venitul casei, dar nici nu ar fi putut să o facă. Acest ideal este împotriva coordonatelor naturale ale femeilor: ele ar trebui să fie robuste, sănătoase, puternice, înalte, să aibă capacitatea de a concepe, de a purta sarcina, de a naște și de a alăpta mai mulți copii.

În secolul al XXI-lea, forma corpului e în continuare un simbol de statut social: femeile bogate își pot permite să mănânce mâncare adevărată (și nu porcării procesate) și să aibă timpul liber în care să poată face sport, întotdeauna însă, aceste mode care definesc cum ar „trebui” să arate corpul femeii, se bazează pe clasa socială. Ele nu au nimic în comun cu fertilitatea (din contră), nimic în comun cu o „preferință evoluată”, în afara faptului că avem o preferință evoluată pentru un statut social superior, și nu au nimic în comun cu promovarea sănătății femeilor.

Prin urmare, mai puteți avea încredere în ce v-a învățat cultura, despre cum ar trebui să arate corpul vostru?

22. de Jong et al., "Disgust and Contamination Sensitivity"; Borg, de Jong, și Schultz, "Vaginismus and Dyspareunia"; pentru o recenzie vezi de Jong, Overveld, și Borg, "Giving in to Arousal."

23. Neff, "Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being."
24. Adaptat după www.self-compassion.org/selfcompassion_exercise.pdf. Accesează linkul pentru mai multe idei.
25. Slice, Rohde, și Shaw, Body Project, 95.
26. Germer, Mindful Path to Self-Compassion, 150.
27. Hawkins et al., "Thin-Ideal Media Image."
28. Becker et al., "Eating Behaviours and Attitudes."
29. Becker, Body, Self, and Society, 56.
30. În Becker et al., „Validity și Reliability“, 35% dintre participant au spus că au folosit un purgativ tradițional în ultimele 28 de zile, dar Thomas et al., „Latent Profile Analysis“ au spus că doar 74% dintre cei care au folosit purgativul tradițional au făcut-o concret pentru pierderea greutate, și nu pentru alte motive, de pildă medicale.
4. Se poate remarca cum presiunea simultană a modelului moral și a celui media, persistă în perpetuarea constructului „Madonna-curvă“ al sexualității feminine. Pentru a vedea efectele asupra sexualității tinerelor, recomand *Dilemmas of Desire* (2009) a lui Tolman.

șase: Excitația

prapune cu activitatea cerebrală a femeilor (Amow et al., „Women with Hypoactive Sexual Desire Disorder“.)

4. Bergner, “Women Who Want to Want“; Bergner, *What Do Women Want?*; Ryan și Jetha, *Sex at Dawn*, 272-73, 278; Magnanti, *The Sex Myth*, 14.
 5. Angier, “Conversations /Ellen T. M. Laan.“
 6. Both, Everaerd și Laan, “Modulation of Spinal Reflexes“; Laan, Everaerd, și Evers, “Assessment of Female Sexual Arousal.“
7. Suschinsky, Lalumière și Chivers, “Patterns of Genital Sexual Arousal.“
Mulțumiri lui Kelly Suchinsky și Meredith Chivers pentru că au stat cu mine și m-au lăsat să văd clipurile. Doamne, scena aia din *League of Their Own* e tristă.
8. Un număr special din *Biological Psychology* a fost dedicat studiilor despre concordanță, și niciun articol nu era despre sex (Höllenstein și Lanteigne, „Models and Methods of Emotional Concordance,,“).
 9. Matejka et al., „Talking About Emotion.“
 10. Buck, „Prime Theory.“
11. Greenwald, Cook, și Lang, “Affective Judgment and Psychophysiological Response.“
12. Kring și Gordon, “Sex Differences in Emotion“; Schwartz, Brown, și Ahern, “Facial Muscle Patterning.“
 13. Gottman și Silver, *What Makes Love Last?*
 14. Hess, “Women Want Sex.“
 15. James, *Fifty Shades of Grey*, 275.
 16. Idem.
 17. Ibidem, 293.
 18. Koehler, “From the Mouths of Rapists.“
 19. Toulalan, *Imagining Sex*.
20. Moore, „Rep. Todd Akin.“ Akin și-a cerut în primă fază scuze pentru afirmație, dar a scris apoi în 2014 că a regretat faptul că si-a cerut scuze pentru că

au fost prezentate de Morokoff și Heiman, „Effects of Erotic Stimuli on Sexually Functional and Dysfunctional Women.“

22. Bobby Henderson Church of the Flying Spaghetti Monster, “Open Letter to Kansas School Board“, [www .venganza .org /about /open-letter/](http://www.venganza.org/about/open-letter/).

23. Bloemers et al., “Inductions of Sexual Arousal in Women.“

24. Basson, “Biopsychosocial Models.“

25. Balzer, Alexandra M. “Efficacy of Bibliotherapy as a Treatment for Low Sexual Desire in Women“; Lankveld, Jacques van, “Self-help Therapiesfor Sexual Dysfunction“; Frühauf, Gerger, Schmidt, Münder și Barth, “Efficacy of psychological interventions for sexual dysfunction.“

26. Adriaan Tuilen Emotional Brain, [www .emotionalbrain.nl /about-eb](http://www.emotionalbrain.nl/about-eb).

27. Bloemers et al., “Toward Personalized Sexual Medicine (Part 1)“; Poelset al., “Toward Personalized Sexual Medicine (Part 2)“; van Rooij et al., “Toward Personalized Sexual Medicine (Part 3).“

28. Concret: de la un scor mediu de 2,51 fără medicament la un scor de 2,98 cu medicament, pe o scară de la 1 la 5 (van Rooij et al., “Toward Personalized Sexual Medicine [Part 3]); remarcați că acest rezultat are relevanță statistică.

Pentru o perspectivă critică a statisticilor din cercetarea psihologică, vezi:

șapte: Dorința

1. Basson, „The Female Sexual Response.”
2. Aceste numere sunt estimări, care nu trebuie luate prea în serios; ce contează nu este neapărat raportul exact, ci diferența într-o gamă de comportamente și gânduri sexuale, care fac parte din „dorință.” Am prezentat aceste cifre pe baza unor studii, cum ar fi următoarele: într-un studiu efectuat pe 225 de femei de 40 de ani din Danemarca, 32,4% au susținut că nu au avut niciodată „libido spontan” (Garde și Lunde, „Female Sexual Behavior”).

33% dintr-un eșantion de 1749 de femei din Statele Unite au spus că nu au interes sau dorință când vine vorba de sex (Michael et al., *Sex in America*). În cadrul aceluiași studio, 16% dintre bărbați au spus că nu au interes sau dorință când vine vorba de sex.

puri o reprezintă „încălnația către plicitiseală sexuală indusă de relație“, pe care eu aş pune pe seama unui SES sensibil.

3. Laan și Both, "What Makes Women Experience Desire?"
4. Hendrickx, Gijs și Enzlin, "Prevalence Rates of Sexual Difficulties."
5. Desigur că ea diferă și de la un individ la altul. Scenariul 1 ar putea să pară spontan pentru o persoană cu o frână, care e mai puțin sensibilă la stres, iar scenariul 3 ar putea părea reactiv pentru o persoană cu o pedală de accelerație care are nevoie de mai multă stimulare, înainte ca excitația transmisă de la distanță, să se transforme în dorință. Procesul general este același pentru toată lumea. Excitația plus un context potrivit - împrejurările externe potrivite și starea interioară - echivalează cu dorința.
6. Kaplan, *Sexual Desire Disorders*.
7. Beach, "Characteristics of Masculine 'Sex Drive.'" „ Pentru o scurtă discuție asupra istoriei conceptualizării sexului ca instinct, vezi Heiman și Pfaff, "Sexual Arousal and Related Concepts."
8. Williams, Teasdale, Segal și Kabat-Zinn, *77ze Mindful Way through Depression*.
9. Duffey, *The Relations of the Sexes-*, Foster, *The Social Emergency*. Din păcate, acest raționament, oferit cu speranța admirabilă că va proteja femeile de aroganța sexuală a bărbaților, a derapat adesea în extrema opusă, susținând o abstenență totală. De aceea este important, să recunoaștem că e vorba de un sistem de motivație bazat pe stimulente, la fel de natural ca explorarea, joaca și curiozitatea.
10. Fulu et al., *Why Do Some Men Use Violence Against Women?*
11. Bitzer, Giralaldi, și Pfaus, "Sexual Desire and Hypoactive Sexual Desire."
12. Pentru o descriere mai exactă și mai științifică a micului arbitru (spre exemplu, că nu există de fapt un mic arbitru), vezi Carver și Scheier „Self-Regulation of Action and Affect."
13. Ar putea fi vorba și de o evitare- acestea sunt „anti-obiective“ și sunt ținta unor bucle de feedback care sporesc discrepanța, în loc să o reducă (Carver și Scheier, „Cybernetic Control Processes“).
14. Schwarzer și Frensch, *Personality, Human Development, and Culture*, capitolul 1.
15. Wrosch et al., "Importance of Goal Disengagement", 370.
16. Toates, *Motivational Systems*.

17. În psihologia comparată, fenomenul curiozității este studiat ca „Explorare“, cf. Toates, *Biological Psychology*, 404-6, sau „CĂUTARE“, cf. Pan- ksepp și Bevin, *Archaeology of Mind*, capitolul 3.

18. Toates, *Biological Psychology*.

19. Trei elemente de bază descrise de sexologul Jack Morin sunt despre procese care reduc discrepanța prin bucle de feedback - micul arbitru: „tânjirea și anticiparea“, „încălcarea interdicțiilor“, și „depășirea ambivalenței.“ Doar „căutarea puterii“ nu este în mod concret și imediat legată de acest proces de „închidere a ecartului“ (*The Erotic Mind*).

20. Există unele cazuri, în care hormonii joacă un rol în problemele legate de dorință, în mare parte legate de probleme de ordin medical. De pildă, anumite femei cărora li se excizează ambele ovare înainte de 45 de ani, au o probabilitate mai mare de a avea o dorință mai redusă. Ar putea exista și o minoritate de femei - cam 15% - la care excitația sexuală depinde de testosteron, în special în timp ce li se administrează contraceptive pe bază de hormoni; la acestea, mecanismul de reacție sexuală ar putea avea o sensibilitate redusă la testosteron, având nevoie de o cantitate mai mare înainte ca interesul sexual să se manifeste (Bancroft și Graham „Varied Nature of Womens Sexuality“).

Aproximativ o treime dintre femei manifestă o reducere a libidoului în timp ce iau anticoncepționale, dar pentru o cincime dintre ele libidoul crește, iar la restul de 50% nu se manifestă vreo modificare deosebită (Sanders et al., „A Prospective Study“). Așa că dacă libidoul scade după ce începeți să luați anticoncepționale bazate pe hormoni și ați vrea să crească din nou, încercați o altă pastilă sau un sterilant, un implant sau altă metodă contraceptivă hormonală. Corpul femeii reacționează diferit la diferite combinații de hormoni.

S-a constatat și că, mult trâmbițata scădere a libidoului feminin, odată cu vârsta, are legătură cu *vârsta* în sine, nu cu hormonii (Erekson et al., „Sexual Function in Older Women“). E posibil să existe și excepții, dar

23. Gottman, *The Science of Trust*, p. 257.
24. Charles Carver a sugerat că plăcerea ar putea fi un semnal că trebuie să nu mai fim atenți la un singur lucru, și că trebuie să fim atenți și la stimulii mai puțin satisfăcători ("Pleasure as a Sign").
25. Această idee a constituit de fapt tema dizertației mele, care a modelat felul în care, într-o lume artificială, transmiterea unei boli se schimbă în funcție de distribuția relativă (Nagowski et al., „Risk, Individual Differences and Environment“)
26. Lewandowski și Aron, "Distinguishing Arousal from Novelty."
27. Idem.
28. Gollwitzer și Oettingen, "Implementation Intentions."
29. MacPhee, Johnson, și van Der Veer, "Low Sexual Desire in Women"—cf. Ullery, Millner, și Willingham, "Emergent Care and Treatment of Women", și Tiefer, "Sex Therapy as a Humanistic Enterprise."

opu: Orgasmul

1. MacPhee, Johnson, și van Der Veer, "Low Sexual Desire in Women", dar cf. Ullery, Millner, și Willingham, "Emergent Care and Treatment of Women", și Tiefer, "Sex Therapy as a Humanistic Enterprise."
2. Kinsey și colegii (1948, 158) au definit orgasmul, ca fiind „o eliberare spontană, care produce spasme locale sau convulsii mai extinse.” Pentru Masters și Johnson (1966,6) „etapa orgasmică”, consta în „acele câteva secunde în care vasoconstricția (constricția vaselor de sânge) și miotonia (contractia musculară), dezvoltate în urma stimulilor sexuali sunt eliberate. Acest climax involuntar, este atins la orice nivel care reprezintă tensiunea sexuală maximă, a episodului respectiv.” Veți observa că aceste definiții sunt mai largi decât cele din secolul XXI „consensul este că, orgasmul feminin presupune un vârf temporar de plăcere sexuală intensă, asociat cu contracții ritmice ale musculaturii pelvice din

6. Și se petrec *multe* în creierul vostru. Pentru un compendiu al literaturii de specialitate, vezi Georgiadis et al., „Sweetest Taboo.”
7. Herbenick și Fortenberry, “Exercise-Induced Orgasm.”
8. Levin și van Berio, “Sexual Arousal and Orgasm.”
9. Studiile au arătat că aproximativ 30% dintre femei au orgasme nocturne (Mah și Binik, “The Nature of Human Orgasm”).
10. LoPiccolo și LoPiccolo, *Handbook of Sex Therapy*.
11. Este de asemenea adevărat, că diferite părți ale creierului se „aprind” în timpul stimulării vaginale, comparativ cu stimularea clitorisului (Komi-saruk et al., „Womens Clitoris, Vagina, and Cervix”). Părțile corpului, sunt legate de diferite părți ale creierului. Nu vorbim însă de „orgasme vaginale ale cortexului somatosenzorial” sau „orgasme clitoridiene ale cortexului somatosenzorial.” Femeile care au suferit traume la nivelul coloanei vertebrale, ar putea să evite coloana vertebrală și să ajungă la orgasm prin stimularea unui nerv cranian, care leagă direct colul uterin de creier (Komisaruk et al., „Brain Activation”). Acestea nu sunt „orgasme ale nervilor cranieni”; ele sunt orgasme, fără să fie nevoie de vreo etichetare. În diferent ce parte a corpului sau a creierului e stimulată, procesul este același: orgasmul este eliberarea subită a unei tensiuni sexuale.
12. Această cifră a fost raportată de multe ori, folosind metodologii diferite, în studii multiple, inclusiv cel al lui Kinsey sau în *The Hite Report*. Cea mai mare rată a penetrării în timpul masturbării, provine dintr-un studiu din 2007 în care femeile au răspuns la întrebarea „Folosesc vibratoare sau îmi introduc obiecte în vagin”; 21,4 % au răspuns afirmativ, cel puțin uneori (Carvalho și Leal, „Masturbation Among Women”). E important de amintit că vibratoarele sunt de regulă folosite extern; Davis, Blank, Lin și Bonillas (“Characteristics of Vibrator Use among Women”) au constatat că 3% (3 din 115) dintre femei se masturbează cu vibratorul „în principal” în vagin și 24% (36/115) cu vibratorul în „diferite zone genitale” printre care s-ar putea număra și vaginul; 14% (11 din 79) au spus că folosesc în principal o mișcare „înăuntru și afară” a vibratorului și 79% dintre femei au spus că stimularea clitorisului cu vibratorul în timpul masturbării „produce de regulă sau tot timpul un orgasm”, iar 30 % au spus că stimularea vaginului cu vibratorul le provoacă orgasm.

masturbării; 1% penetrează vaginul la orgasm cu o mână care stimulează și vulva; alte 1% penetrează vaginul pentru a stimula lubrifierea. Kinsey et al. (1953,161) au amintit o diferență anatomică între vagin și orificiul vaginal.

Multe dintre cele care au raportat „penetrarea vaginală” în cursul masturbării, nu au distins între vestibulul vaginului (care este bine inervat), și vaginul în sine (care este slab inervat sau lipsit de terminații nervoase). În multe cazuri, degetele femeilor fuseseră introduse doar suficient de mult după inelul muscular aflat la intrarea în vagin, pentru a oferi un punct de sprijin, în timp ce acestea stimulau părțile exterioare ale organelor genitale.

13. Și această valoare a fost reprodusă prin multe metode de aproape un secol. Pentru o recenzie temeinică a literaturii de specialitate, vezi Lloyd, *Case of the Female Orgasm* și Levin, *The Human Female Orgasm*.”
4. Wallen și Lloyd, „Female Sexual Arousal.”
5. Pentru o recenzie amănunțită a studiilor despre punctul G, vezi articolul meu la adresa <https://medium.com/@enagoski/the-definitive-answer-to-the-question-does-the-g-spot-exist-5d962de0c34c>.
16. Vezi, de pildă, Glickman și Emirzian, *The Ultimate Guide to Prostate Pleasure*.
17. Unii nu sunt de acord cu concluzia lui Lloyd- autorii celor 21 de teorii pe care ea le respinge, de exemplu.
 18. Meston et al., “Womens Orgasm.”
 19. Colson, “Female Orgasm.”
20. Graham, „DSM Diagnostic Criteria.” Într-un studiu efectuat pe un eșantion aleatoriu de femei din Australia, 8% au raportat „dificultăți și tulburare” (Hayes et al., „True Prevalence of Female Sexual Dysfunctions”); într-un studiu efectuat pe un eșantion mai mare, 10% dintre femei au raportat „dificultăți și tulburare” (Witting et al., „Correlated Genetic and Non-Shared Environmental Influences”);

22. Stroupe, „How Difficult Is Too Difficult?“
23. Read, King și Watson „Sexual Dysfunction in Primary Medical Care“, au constatat un nivel de 7% într-un eșantion clinic general.
24. Simons și Carey, „Prevalence of Sexual Dysfunctions“, au constatat un procentaj de 7-10% în compendiul lor. De remarcat că 80% dintre femeile care suferă „pe tot parcursul vieții“ de lipsa orgasmului se pot trata pe cale psihologică (Heiman, „Psychologic Treatments for Female Sexual Dysfunction“), ceea ce constituie unul dintre motivele principale pentru care bănuiesc că numărul femeilor, care chiar suferă de lipsa orgasmului pe parcursul vieții, e mult mai mic de 5-10%. Dacă vreți o analiză mai aprofundată a acestei probleme, vedeți și postarea mea de pe blog de la adresa <http://www.thedirtynormal.com/blog/2014/07/17/women-never-orgasm/>.
25. Kingsberg et al., „Characterization of Orgasmic Difficulties.“
26. Wellcome Science, „Lie Back and Think of Science.“ Jumătate dintre participantele la studiu care nu purtau șosete au ajuns la orgasm, dar rata a crescut la 80% când nu și-au mai scos șosetele.
27. Kylstra, „10 Lessons About the Female Orgasm.“
28. Toates, *Motivational Systems*, 159.
29. Wilson, Delk și Billups, „Treating Symptoms.“
30. Herbenick et al., „Prevalence and Characteristics of Vibrator Use.“
31. Marcus, „Changes in a Woman's Sexual Experience.“

nouă: Meta-emoțiilor

1. Sacks, Hallucinations, 88-89.
2. Ellin, „More Women Look Over the Counter.“
3. Sakaluk et al., „Dominant Heterosexual Sexual Scripts.“
4. Baer, „Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire.“
5. Idem; Van Dam, Earleywine și Danoff-Burg, „Differential Item Functioning“; Baer et

siunii pe care am amintit-o în capitolul 5, auto-compasiunea constituie un factor predictiv mai bun, decât simpla conștientizare în ce privește calitatea vieții (Van Dam, Sheppard, Forsyth și Earleywine „Self-compassion is a better predictor“).

7. Mize și Iantaffi, „Place of Mindfulness in a Sensorimotor Psychotherapy Intervention.“
8. Gottman și DeClaire, *The Heart of Parenting*, 21-22; Gottman, *Science of Trust*.
9. Idei asemănătoare despre alegerea unor obiective mai bune, sunt recomandate în modelul „Sexului Suficient“ dezvoltat de Michael Metz și Barry McCarthy, și descrise în cartea acestora *Enduring Desire: Your Guide to Lifelong Intimacy*.

Referințe

11

Abler, Birgit, Henrik Walter, Susanne Erk, Hannes Kammerer, și Manfred zer.
“Prediction Error as a Linear Function of Reward Probability Is Coded in
Human Nucleus Accumbens.” *NeuroImage* 31, no. 2 (2006): 790-95. doi:
10.1016/j.neuroimage.2006.01.001.

Acevedo, Bianca P, Arthur Aron, Helen E. Fisher, și Lucy L. Brown. “Neural
Correlates of Long-Term Intense Romantic Love. “ *Social Cognitive and
Affective Neuroscience*, 2011. doi:10.1093/scan/nsq092.