Dr Gérard Leleu

CARTEA DORINȚELOR

Creștere personală

Dr Gérard

LELEU

CARTEA DORINȚELOR

Traducere din limba franceză de
DORU MAREȘ

3
TREI

EDITORI
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

COPERTA
Faber Studio (Silvia Olteanu şi Dinu Dumbrăvician)

FOTOGRAFIA COPERTEI
www.razvan-voiculescu.ro

REDACTOR
Gabriela Riegler

TEHNOREDACTAREA COMPUTERIZATĂ
Cristian Claudiu Coban

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
LELEU, GÉRARD
Tratat asupra dorinţei / dr Gérard Leleu ; trad.: Doru Mareş; - Bucureşti : Editura Trei, 2006
ISBN 973-707-091-7; ISBN (13) 978-973-707-091-3.

I. Mareş, Doru (trad.)

613.88

Această ediţie a fost tradusă **după Dr Gérard Leleu, Le Traité du désir, Editura** Flammarion, Paris, 1997

C.P. 27–0490, Bucureşti
Tel./Fax: +40 21 300 60 90
e-mail: office@edituratrei. ro
www.edituratrei.ro

ISBN: 973-707-091-7
ISBN (13) 978-973-707-091-3

Tiparul executat la *S.C. LUMINA TIPO s.r.l.*
str. Luigi Galvani nr. 20 bis, sect. 2, Bucureşti, tel./fax 211.32.60; **tel. 212.29.27**
E-mail: **office@luminatipo.com**, *www.luminatipo.com*

Pentru Annie, fiinţă de iubire, mamoş de suflete.
Fiindcă lumina ivită din lumină este veşnică.

Pentru Marion, Claire, Simone,
omagiu credincioasei lor prietenii.

CUPRINS

Conform unei idei „de-a gata", activitatea sexuală încetează să mai trezească pasiunea o dată ce și-a pierdut caracterul de noutate. Ca toate ideile de acest fel, și prezenta riscă să devină o profeție care să se realizeze de la sine: fără a mai conștientiza, încerci să îți dovedești ție însuți exactitatea a ceea ce ești convins că este adevărat. Se obține astfel rezultatul prevăzut, cu convingerea că era inevitabil.

Levin, citat de Masters (1)

Bărbatul pune mai multă râvnă în a cuceri, decât în a păstra.

Rivarol

INTRODUCERE

„Te voi iubi o veşnicie". Aţi pronunţat şi dumneavoastră asemenea jurăminte, nu-i aşa? Era într-o dimineaţă plină de extaz, înălţată până la cer de o fericire fără seamăn, răpită de respiraţia absolutului, când aţi crezut în eternitate. Apoi, într-o seară de cenuşă, a venit şi moartea cea mai rea decât moartea: sfârşitul poveştii de dragoste, o viaţă care dispare luând cu ea cântecul păsărelelor, parfumul florilor, pulsaţiile fiecărui lucru din jur, freamătul însuşi al culorilor. „Chiar atât de naiv am putut fi, încât să cred în veşnicie?!", veţi fi suspinat. Ei bine, nu! Nu aţi fost deloc naiv. Aţi fost purtat, pur şi simplu, pe aripile părţii dumneavoastră divine, nucleul de lumină care te face să crezi şi transformă dragostea în elanul prin care tinzi către infinit. Dar nu ajunge numai să crezi. Trebuie să te baţi pentru ca imensitatea să rămână cu tine.

În acel nucleu arde şi dorinţa. Nu are rost să separăm sclipirea sufletului de flăcările cărnii. Suntem un tot unitar, purtător de viaţă, iar dorinţa de care suntem cuprinşi nu este altceva decât energia vitală. Tocmai despre dorinţă vreau să vă vorbesc, în aşa fel încât în dumneavoastră iubirea să triumfe anotimp după anotimp.

Să văd două ființe care, până mai ieri, ardeau în focul dragostei, devenind într-o blestemată zi indiferente sau, mai rău, dușmani, m-a pus întotdeauna pe gânduri, ba chiar m-a înspăimântat. Indiscutabil, asemenea evoluții m-au trimis în timp, la propriile mele eșecuri, la acea uzură a sentimentelor și a dorinței pe care am suferit-o și eu, la rândul meu. Când iubirea șovăie, trebuie să te resemnezi la a supraviețui fără afectivitate și fără chef, lângă același partener, sau e mai bine să-l schimbi? Altfel spus, trebuie să faci din viața ta sentimentală un perpetuu lanț de concesii ori o succesiune mai mult sau mai puțin amară de legături efemere?

Dar dacă, refuzând trista alternativă, am căuta o a treia cale? Dacă, o dată trecută exaltarea primei perioade, ne-am strădui să găsim ceea ce ne poate lega, decât să abandonăm relația în uzură? Dacă ne-am da silința să revigorăm fervoarea, decât să ne abandonăm în brațele ranchiunei? A doua viață, altfel spus! De acum știu: plictiseala nu este inevitabilă. Lucrul poate fi observat la cuplurile fericite, a căror capacitate a dorinței desfide trecerea vremii.

Încercând să înscriu dorința în inventarul duratei, am, mai întâi, ambiția de a vă ilumina în drumul dumneavoastră pe calea fericirii. Două chestiuni sociale fac demersul încă și mai imperios, în ziua de azi. Pe de o parte, mărirea speranței de viață ne „expune" la a însoți una și aceeași persoană pe durata a șaizeci de ani și mai bine, ceea ce presupune să cunoaștem foarte bine arta de a evita uzura. Pe de altă parte, inflația maladiilor cu transmitere sexuală ne obligă, pentru a reduce riscul contaminării, să limităm numărul partenerilor. Ceea ce implică, de asemenea, să ne cultivăm arta dorinței. În orice caz, pe plan erotic, este important să ne putem multiplica în fața

jumătății noastre, tot așa cum și aceasta este necesar să se multiplice pentru noi. Așa ne sfătuiește și *Kama Sutra*: să fim cu partenera ca și cum am fi cu treizeci și șase de femei diferite în același timp, iar reciproca să fie și ea valabilă. Și, dacă mai era nevoie de un argument în plus, importanța subiectului este atestată de faptul că 40% dintre pacienții care trec pragul cabinetelor de sexologie au ca motivație inhibiția dorinței.

I
DORINŢA

Punctul de pornire îl constituie instinctul sexual, care este nucleul biologic al dorinţei. Acesta se manifestă sub forma unei pulsiuni pe care o resimţim ca pe necesitatea de a face dragoste, necesitate în stare pură, căci nimeni nu ne-o solicită şi nici nu ne gândim, în momentul dat, la cineva anume. Această necesitate se iveşte la nivelul arhaic al creierului, din creierul de reptilă, care conţine instinctele fundamentale: hrănirea, violenţa şi copulaţia, şi are viaţa sa independentă, adoarme şi se trezeşte conform unui ritm propriu, aparent fără periodicitate ori motivaţie. Vă irită ca foamea, fără să vă ceară părerea, sună alarma pentru sexul dumneavoastră, chemând la bătălii despre care nici că v-ar fi dat prin cap. Un exemplu al acestui soi de pulsiune „elementară" îl constituie erecţiile pe care le avem dimineaţa, bărbaţi ori femei, acele faimoase „treziri triumfale". Dacă ar fi să le urmăm orbeşte, am sări pe prima persoană care ne apare în faţa ochilor, doar dacă nu am recurge la o şedinţă de masturbare.

Acest arzător obiect al dorinței

În majoritatea cazurilor, dorința se trezește cu ajutorul unui „declanșator". Acesta poate fi un vis, o fantasmă sau un obiect exterior (imagine, ființă în carne și oase etc). Obiectul declanșator emite semnale vizuale, sonore, tactile sau de miros. Receptorii organelor noastre senzoriale — vederea, auzul, mirosul, pielea — le captează și le trimit arheo-creierului, în special hipotalamusului, sediul instinctului sexual. Și așa, dorința ia foc.

Semnalele vizuale sunt bine cunoscute. Oricine știe că vederea unei femei dezbrăcate declanșează dorința masculină. Trebuie spus că, desenând pe trupul femeii maximumul de semne pentru declanșarea dorinței, natura a realizat o operă de artă de cea mai înaltă clasă. Sânii, de exemplu, sunt o capodoperă a magnetismului: trei cercuri concentrice de diametru descrescător, de colorație progresivă și de relief variat (sânul propriu-zis, aureola și mamelonul). Ce vreți mai subtil elaborat în vederea atragerii atenției?! În plus, mai sunt așezați și în jumătatea de sus a corpului, la avanscenă. Ce vreți mai spectaculos? Pe de altă parte, sânul plin și rotund fiind, din punct de vedere biologic, inutil — animalele femelă nu dispun de mamele decât în perioada lactației, în afara acesteia neavând decât niște simple sfârcuri —, sânul feminin este, cu evidență, o „chemare a celei ce se oferă". Chemare pe care și-o și trădează, de altfel, în timpul jocurilor erotice, când își mărește cu aproape 25% volumul, își reliefează aureola și își umflă sfârcul. Să ascundem, deci, sânii, în afara actului iubirii, căci a-i arăta la fiecare pas înseamnă a-i banaliza ca semn și a le reduce puterea erogenă. Hotărât lucru: natura adoră cercurile și

țintele. Priviți desenul trasat de conturul abdomenului, al șoldurilor, apoi de curbele coapselor: totul este circular. La mijloc, punctată de triunghiul părului pubian, vulva, invizibilă. La drept vorbind, ar trebui să fie semnalizată cu un panou de avertizare...

Pupilele: încă o poveste cu cercuri. Se știe că diametrul lor variază în funcție de lumină, ca diafragma unui aparat fotografic. Se mai știe, în ultima vreme, și că această variabilitate ține și de nivelul dorinței sexuale. Arătați unei femei fotografia unui bărbat gol: pupilele i se vor dilata. Aceeași midriază și dacă femeia întâlnește un bărbat care îi place. Pătrunzând în inconștientul masculin, dilatarea pupilelor feminine îl tulbură. Frumoasele Romei antice știau acest secret al naturii și își puneau în ochi picături de beladonă, pentru a-și mări puterea de seducție. Este foarte probabil ca midriaza să se producă și la bărbatul tulburat senzual. Astfel, printr-un joc de oglindire, dilatarea pupilei multiplică dorința.

De asemenea, mirosurile sunt, și la oameni, mesageri ai dorinței. Moleculele odorifere (feromonii) sunt secretate de către glandele sudoripare, sebacee și apocrine în locuri privilegiate: scobiturile axilare, regiunea genitală (mai ales vaginul), regiunea anală, aureolele sânilor. Difuzate în toate direcțiile, ele atrag partenerul și îi ascut dorința.

Antrenați de toate aceste semnale, dacă circumstanțele o permit, trecem la actul propriu-zis, îndeplinim, adică, gesturile necesare pentru satisfacerea dorinței și, astfel, ajungem la plăcere. De acum, dorința asociată obținerii plăcerii este revitalizată. Rolul de amplificator îl joacă memoria. Ea încarcă orice situație cu semnalmentele plăcerii, dacă o situație similară a mai produs anterior plăcere. Putem spune că dorința

își extrage forța din amintire. De unde și definiția dorinței: anticiparea în imaginar a unei plăceri scontată ca posibilă în realitate.

Iată-ne vorbind despre dorință și nu despre necesitate. Abia din momentul în care impulsul este trezit de un declanșator, o ființă de carne, și îmbogățit de perspectiva plăcerii, acesta capătă dimensiune umană și este tipul de dorință despre care vorbim. Este o stare superioară a dorinței, aceea în care ființa purtătoare de semnale senzuale este cea aleasă și cea iubită. Calitatea dorinței și a plăcerii ating atunci punctul maxim.

Ceea ce știți despre dorință este ceea ce simțiți: o stare emoțională de fericire, care vă sporește sentimentul binefacerii de a trăi. Este asemenea, în sufletul și în trupul dumneavoastră, această așteptare deschisă, această veselă nerăbdare. Dorința este pentru sexualitate ceea ce foamea este pentru nutriție. Tot așa cum apetitul se manifestă prin colici stomacale, dorința sexuală este semnalată prin senzații voluptoase la nivelul organelor sexuale, care se umplu cu sânge. Dorința vaginală este intensa impresie de gol, de „fântână a dorinței", marcată de nevoia pulsatilă de a fi umplută. Dorința peniană este senzația de tensiune extremă legată strâns de nevoia de a penetra.

La început, lucrurile acestea sunt plăcute, mai puțin pentru ființele care resimt acut sentimentul de vinovăție. Se poate spune, chiar, că dorința este o formă de plăcere. Însă, dacă împlinirea ei întârzie prea mult sau se dovedește imposibilă, tensiunea crește până când se transformă în neplăcere. Să tânjești și să râvnești, merge o vreme. Până la urmă, totuși, devenim nervoși, iritabili, ba chiar anxioși. Insatisfacția poate duce până la depresie, dacă se prelungește dincolo de limita suportabilului.

Trecând pe la Freud

Pentru Sigmund Freud, dorința este manifestarea pulsiunii sexuale, pulsiune care vorbește despre „pulsiunea vitală" sau „Eros". Acest Eros este forța destinată să prezerve, ba chiar să sporească unitățile vitale, menținându-le în necontenită tensiune și activitate. Este opusul „tensiunii morții", care vizează distrugerea unităților vitale, anulându-le tensiunea și făcându-le inactive. Mai mult, Eros este principiul unității: unitatea între gameți și unitatea între indivizi.

În general vorbind, Eros este forța care tinde să refacă unitatea pornind de la fragmente, și care poate fi văzută la lucru în mitul lui Aristofan, dezvoltat de Platon în *Banchetul* și reluat de Freud: la origine, în negura timpului, omenirea era făcută dintr-un singur soi de ființă, androginul, care avea caracteristici atât masculine, cât și feminine. Ființa aceasta a fost separată în doi indivizi cu sexe diferite (sex = a secționa). Acuplându-i, Eros încearcă să reconstituie unitatea originară.

După Freud, o parte din pulsiunea sexuală se orientează către organele sexuale, în principal către zonele erogene, pentru a se putea satisface. Psihanalistul numește această parte „pulsiune parțială", iar satisfacția astfel obținută „plăcere a organului". Ramura aceasta nu este altceva decât instinct. O altă ramură a pulsiunii sexuale va iriga câmpuri de activitate care nu au nimic sexual în sensul comun al cuvântului (muncă, artă, creativitate etc) și nu relevă nimic instinctual. Astfel, pentru psihanaliști, pulsiunea sexuală deschide un teritoriu mai vast decât acela al activității sexuale propriu-zise.

Morala tradițională dezaprobă pulsiunile parțiale și senzațiile pe care acestea le trezesc în viața noastră sexuală. Tot ea a

plantat în miezul conștientului un cenzor însărcinat cu refularea în inconștient a acestor abominabile puseuri de dorință sexuală. Însă forța pulsiunii este atât de mare încât, dată afară pe ușă, se reîntoarce pe fereastră după ce, în prealabil, s-a deghizat în vise, fantasme, acte ratate, nevroze, adică în tot atâtea travestiuri ale dorinței. Și, deși dorința este mai puternică decât interdicțiile la care este supusă, interdicțiile acestea reușesc să transforme fericirea de a dori într-un trist surogat.

Printre alții, și Freud a insistat asupra rolului fantasmelor. Pentru el, pulsiunea sexuală se hrănește mai mult din jocul imageriei mentale, decât din realitate. Doar în imaginar este anticipată voluptatea. Altfel spus, dorința locuiește mai degrabă în minte, decât în faptele palpabile. Iată și motivul pentru care este atât de sensibilă la fenomenele psihice precum interdicțiile, angoasa, vinovăția, emoțiile sau ideile negative.

Puterea dorinței, această forță care ne lansează în căutarea plăcerii, Freud o numește *libido*, termen latin care înseamnă dorință, chef. Concept cantitativ, termenul denumește energia pusă la dispoziție de către pulsiunea sexuală. Contrar utilizării lui comune, termenul libido privește aspectul psihic al pulsiunii sexuale și nu excitația sexuală somatică. Ceea ce nu împiedică această forță să relaționeze cu zonele erogene. Mai târziu, Jung și Groddeck au lărgit înțelesul conceptului de libido, pentru a descrie în întregime această energie mentală, nu doar latura ei sexuală.

Dorință și lipsă

Cu siguranță, vă iubiți și vă doriți soțul. Sunteți fericită când se întoarce acasă, după o zi de muncă. Dar nu ați putea afirma

chiar că zgomotul cheii în ușă vă tulbură de fiecare dată și nici că, odată sosită ora de culcare, seară de seară inima vă bate nebunește de mult ce îl doriți. OK, e aici, e foarte bine, dar pur și simplu e normal să fie așa. Într-o zi însă, pleacă la o specializare în Italia. Pe măsură ce timpul trece, îi simțiți tot mai acut lipsa. Ați vrea să îl strângeți în brațe și brațele lui să vă cuprindă. A cincea zi de la plecare, strecurându-vă în așternuturi aveți atâta nevoie de bărbatul dumneavoastră, încât vă cuibăriți pe locul lui din pat, îi îmbrățișați strâns perna și vă lipiți pântecele de saltea gândindu-vă cu ardoare la el. Și, dintr-o dată, vă fulgeră o idee: dacă și el are tot atâta nevoie de a face dragoste ca și dumneavoastră? Și dacă chiar o și face cu una dintre acele irezistibile napolitane, fierbinți ca Vezuviul când se trezește? Se știe bine că unele hoteluri propun oamenilor de afaceri fete, pentru a le înveseli serile. Atunci vă cuprinde o nerăbdare groaznică de a-l vedea revenind. Inima și trupul dumneavoastră nu-i mai pot suporta absența. Într-a zecea zi, când el revine în sfârșit, vă repeziți în hol, în întâmpinarea lui, și îl trageți în dormitor. Peste încă opt zile, totul a redevenit calm. Când se întoarce acasă vă bucurați fără a mai palpita, iar la culcare vă simțiți în apele dumneavoastră, fără a mai delira de dorință. Tocmai ați experimentat una dintre legile esențiale ale dorinței: forța acesteia este direct proporțională cu amplitudinea lipsei.

În fapt, dacă ființa dorită este alături și accesul la ea autorizat, lipsa resimțită, simplu de contracarat, va fi de intensitate ușoară și, în consecință, de ușoară intensitate va fi și dorința. În schimb, dacă obiectul dorinței este inaccesibil, îndepărtat ori interzis, lipsa va fi mai profundă și, tot atât de profundă și dorința. Să presupunem acum că obiectul se apropie și devine

accesibil: lipsa se reduce într-atâta încât poate chiar anula dorința. După cum bine se poate observa, lipsa este unul dintre constituenții esențiali ai dorinței.

Fiecare dintre noi a putut verifica următoarea lege fundamentală a psihologiei: „Nimic nu dorim mai mult decât ceea ce nu avem, iar de ceea ce avem, ne plictisim". (2) Este ceea ce și Balzac confirmă lapidar: „A voi ne macină și a putea ne distruge". În ceea ce îl privește pe Lacan, după ce acesta afirma: „Omul nu este decât dorință și lipsă", evoca „impresia de insatisfacție, vopsită în culorile anxietății, pe care o resimțim întreaga viață și care ne împinge să căutăm obiectul *miraculos* care va pune capăt acestei senzații de lipsă și acestei neîncetate *căutări*".

Este adevărat că, pentru ființa umană, a trăi înseamnă a păși din stare de lipsă în stare de lipsă. Cea mai atroce este aceea imediat următoare nașterii. În pântecele matern, copilul trăiește într-un adevărat paradis marin, la căldură, în miezul unui întuneric blând, plutind fără greutate în lichidul amniotic, legănat de valurile provocate de respirația mamei, mângâiat de pereții molateci care abia de lasă să treacă, vătuite, vagi zgomote. Și, într-o zi, survine pur și simplu un cataclism: marea se dezlănțuie și împinge copilul printr-o strâmtoare a suferințelor și angoaselor pentru a-l arunca într-o lume îngrozitoare. O lumină crudă îl orbește, un aer de gheață îl înfășoară, zgomote fantastice îl asurzesc, povara de plumb a gravitației îl dă gata. Pe piele i se imprimă urmele unor contacte dure, în timp ce corpul îi este supus unor deplasări fulgerătoare. Acest eveniment atât de penibil este numit de Otto Rank „traumatismul primitiv", iar de Frédéric Leboyer „masacrul inocentului". Iată ce se poate spune despre cât de mult îi lipsește micuțului paradisul matern.

Apare o senzație nouă, aproape insuportabilă, ceva care extinde, adâncește și agravează lipsa și angoasa: foamea. Total mente neputincios, copilașul nu are altceva de făcut decât să strige! Atunci simte cum este ridicat și, pentru o clipă, între braț și sân, își regăsește paradisul pierdut: căldura, dispariția greutății, legănatul, delicatețea, vocea de altădată, bătăile unei inimi cunoscute. Este momentul descoperirii unei alte voluptăți: în gură îi curge un lichid cald și uleios, care-i stinge spasmele pântecelui și îi umple golul din trup. Și, uite-așa, gata cu frigul, cu foamea, cu singurătatea și cu angoasele. Viața redevine plăcere, cel puțin pentru un timp.

Sigur că doar pentru un timp, fiindcă, în curând, paradisul ia sfârșit: copilul este pus la loc în pătuț, unde se trezește dintr-o dată singur, departe de vocea cea dulce, departe de tandrul contact, departe de legănări și, mai ales, departe de acel minunat lichid care îi umpluse mai întâi gura, apoi întreg trupul. Atunci lipsa îl macină din nou și iată că foamea își face iarăși apariția, făcându-l să se simtă parcă și mai golit decât înainte: o lipsă abisală! De acum, micul om s-a înscris pe calea destinului: va merge din zi în noapte, din infern în paradis, din lipsă în plenitudine și invers. Se poate spune că noi, oamenii, suntem experți ai lipsei. Ceea ce ne educă în a ne construi personalitatea întru imaturitate.

Dacă fazele alăptării înseamnă bucățele de paradis, fenomenul se explică prin aceea că, datorită apropierii intime a celor două ființe, aceste faze sunt trăite ca *remake*-uri ale fuziunii uterine. Cu diferența că Nirvana uterină este un sentiment oceanic de bunăstare, ceva difuz și fără de limite în care se plutește, pe când fericirea suptului, născută prin amorsarea uniunii mamă-copil, așadar într-o stare de totală confuzie, se va

impune drept relația între două ființe distincte. Evident, laptele nu este livrat de un distribuitor automat, ci este darul venit din partea altei ființe. Rapid, fiecare dintre cei doi actori va percepe, cu toate simțurile, ceea ce vine din partea celuilalt, în special în materie de sentimente și intenții. În curând, fiecare va reacționa în felul său. Hrana instaurează astfel un adevărat proces de schimb. Se poate spune că ea fundamentează comunicarea, în special cea bazată pe iubire, în măsura în care este dominată de afectivitate. Densitatea acestei relații este condiționată de senzualitate, adică de tot ceea ce simțurile copilului percep ca plăcut.

Este vorba, mai întâi, despre acea voce care îl face să tresară, vocea pe care, timp de nouă luni, a putut-o auzi în surdină. Este vorba, de asemenea, la nivelul gurii, despre minunatul lichid alunecând pe mucoasele rafinate care, atunci când se aprinde dorința de hrană, declanșează plăcerea produsă de cealaltă ofertă. Se adaugă, în timp ce vocea îl încântă și laptele curge, miraculoasa senzație care îl învăluie: pe întreaga suprafața a pielii percepe atingeri mirifice. Dintr-o dată, relaționarea și bunăstarea se amplifică pe imensa întindere ticsită de receptori senzitivi. Cât despre miros, credeți-mă, joacă un rol fundamental! Micuțul cuibărit la pieptul mamei sale plonjează într-o adevărată baie de mirosuri: parfumul sânului, pe unde soseşte laptele, efluvii ale scobiturilor axilare atât de apropiate, parfumul respirației materne care îi mângâie fața, mirosul părului care, din când în când, îl gâdilă, mireasma zonei uro-genitalo-anale care ajunge până la el. Toate aceste mirosuri pecetluiesc un pact pe viață între nou-născut și mamă. Feromonii au un impact afectiv considerabil: rinencefalul, acea parte a creierului care înregistrează senzațiile olfactive este,

totodată, și centrul emoțiilor. Mai mult: este dotat cu o memorie infailibilă. Toată viața, emoțiile olfactive ale primei copilării vor trezi în noi rafale de bună-dispoziție și dorința de apropiere. În sfârșit, ultimul sosit la festin: viziunea oferită de celălalt, mimica și, mai ales, actul cu adevărat magic care este surâsul.

Astfel, în jurul actului de a suge se organizează o constelație de senzații agreabile și se fundamentează o relație. Beatitudinea micuțului și starea de profundă mulțumire care îl leagă de mamă conțin, în germene, dragostea. Când această dragoste îi învăluie pe amândoi, când relația micuțului trup lipit de celălalt trup este și relația inimii ca și lipită de cealaltă inimă, relația mamă–copil devine cea mai intensă și mai intimă dintre relațiile umane, veritabil prototip al relațiilor de iubire. Această primă dragoste este înscrisă pe viață în pielea, mușchii, sufletele noastre. Privim mereu cu nostalgie către acest paradis descoperit și mai apoi pierdut, căci nimeni în lume nu ne va mai putea acorda o asemenea dragoste care să frizeze absolutul. Iată de ce vom rămâne întreaga viață ființe ale lipsei și ale dorinței.

Nu numai suptul ne educă experiența frustrării. Vor apărea rapid interdicții pe care terțe persoane le vor interpune între dorința noastră și mamă și, mai general vorbind, între dorințe și obiectul lor. În primul rând este omul acela, tatăl, care ia prea des și prea îndelung mama de lângă noi și o împiedică să fie în întregime a noastră. Dacă, din nefericire, am face după cheful nostru în pofida interdicției, pedeapsa ar fi teribilă, ne-ar castra, nu altceva. Mai târziu, întreaga lume ni se va pune de-a curmezișul dorințelor: familia, profesorii, preoții, polițiștii, judecătorii. Fiecare se va strădui să ne frustreze cumva. Și, dacă

nu ne vor putea suprima dorințele, vor picura în noi fierea angoasei și a complexului de vinovăție. Din fericire, și noi suntem isteți și reușim să încălcăm interdicțiile. Iar în a brava în fața pericolului, în a ne depăși temerile vom descoperi o întreagă serie de plăceri picante care, pur și simplu, acordă vocație erotică încălcării interdicțiilor. Iată în ce constă plăcerea perversiunii.

Dorință și rivalitate

Situația în care lipsa devine amenințătoare este aceea în care un rival încearcă să ne fure persoana iubită. În acest caz, reacția este conformă legilor lipsei: dorința devine de două ori mai aprigă sau, dacă cumva dispăruse, își face iarăși apariția. Totul se întâmplă ca și cum dorința s-ar hrăni din incertitudine și suferință. „Nu dorim prea intens un obiect, scrie Gilbert Tordjman, dacă nu ne temem că ar putea intra în posesia altcuiva" (2). Girard (3) afirmă că dorința este în esență triunghiulară și nu există, în realitate, decât prin situare în raport cu un rival real ori imaginar. Imaginar? Desigur, fiindcă fantasmele joacă aici un rol capital. Fie că amenințarea e pură fantasmagorie, fie că are o sămânță de realitate, vom țese în jurul ei o aură de fantasme.

Reciproca, vai, e și ea valabilă: o dată eliminat rivalul, dorința se estompează din nou. Valoarea erotică a obiectului râvnit se risipește din momentul intrării în proprietate personală și reducerii la bunul plac al utilizatorului. Partenerii se reîntorc la indiferența sexuală și la sforăitul de voie. „Dorința, confirmă Gilbert Tordjman, persistă atâta timp cât obiectul ei

declanșează în noi o emoție precum suferința sau senzația de insecuritate. Însă, o dată învins rivalul... pleacă și dorința." (2). Permanenta disponibilitate a partenerului ucide imaginarul erotic: nici pericol, nici lipsă, nici fantasme? Atunci, nici dorință! Dedesubturile dragostei sunt adesea crude. Totuși, este mai bine să le cunoaștem.

*Dorință și **dragoste***

Poți dori fără să iubești? Ce loc ocupă dorința în dragoste? Cu toții ne-am pus această întrebare. Că putem dori, că putem face dragoste și avea orgasm fără să iubim, este evident. Să ne amintim de aventurile noastre efemere și mai ales de iubitul sau iubita de o noapte. Nu am atins oare, cu aceștia, culmile erotismului și ale complicității carnale? Să ne amintim de legătura cu acel bărbat care făcea dragoste ca un zeu, cu acea femeie ale cărei mișcări experte ne smulgeau strigăte sau cu cealaltă, supradotată în ale felației. Oare i-am iubit? I-am luat oare în căsătorie? Și totuși, numai Dumnezeu știe în ce măsură i-am dorit! Să îi mai notăm și pe cei care, în aceste vremuri ale „liberalizării", practică amorul-sport din pur hedonism. Dar și acele „menajuri" pe care timpul ori conflictele le-au adus la indiferență, ca să nu zicem chiar la ostilitate. Și acolo se face dragoste fără dragoste: energiile corpului trebuie eliberate. Fără îndoială, în aceste cazuri trebuie vorbit despre nevoie, nu despre dorință.

A dori fără a iubi nu are decât o singură formă de manifestare. Fericirea, cea adevărată, nu rezidă în asemenea întâlniri. Plăcerea este ceva bun, dar exercitată doar ea singură,

nu poate provoca fericirea. Voluptatea potolește nevoia simțurilor, însă nevoia de afecțiune rămâne aceeași. „Orgasmul nu produce fericire, scrie Waynberg, fiindcă actul iubirii nu este unul tehnic, precum tenisul sau dansul. Bogăția reală se găsește în valoarea sa afectivă. Cei care se rezumă numai la tehnică își reduc plăcerea și, în general, își reduc chiar plăcerea de a trăi." (4)

Se poate însă și invers: să iubești fără să dorești. Nu știu dacă există cupluri care să nu fi simțit măcar o adiere a dorinței și care au trăit o întreagă, lungă poveste platonică, dar știu că viața fiecărui cuplu conține perioade de castitate: durata logodnei de pe vremuri, de exemplu, perioadele de separare de astăzi din cauza studiilor, călătoriilor sau bolilor. În asemenea cazuri dorința subzistă, dar este pusă la păstrare. Pentru anumiți indivizi, dorința este prea puțin constrângătoare, ori pentru că așa sunt făcuți aceștia, ori pentru că au sublimat-o și, din acea clipă, împart între ei plăcerea cercetării estetice, intelectuale sau spirituale. Să notăm că spiritualitatea și erotismul nu sunt de neîmpăcat, erotismul putând hrăni spiritualitatea și invers. Este, astfel, cazul erotismului sacru al filosofiilor Extremului Orient (tantrismul și taoismul, spre exemplu). În sfârșit, mai sunt și ceilalți, care au cunoscut nebunia trupească și au evoluat mai apoi spre alte valori, pe care deja le-am amintit: estetice, intelectuale, spirituale sau valori afective (tandrețea, printre altele). Această evoluție a avut loc din cauza unei mutații psihologice, ca efect al unei maladii sau din cauza îmbătrânirii. Totuși, vom vedea că îmbătrânirea nu antrenează fatalmente scăderea libido-ului.

A dori și a iubi reprezintă visul fiecărui om, reunind cele mai bune condiții pentru desfășurarea sexualității sale. În

acest caz, nu-i nevoie să cunoaștem cele o mie de mângâieri ale *Kama Sutrei*, cele patruzeci și șase de poziții ale *Micii cărți roșii a sexului*, nu contează dacă suntem campioni ai contactului sexual ori ai cunilingusului: mă atinge, o ating și iată fericirea. Dar ce spun eu, iată euforia! Când există adecvare completă între sentiment și dorință, acestea se susțin una pe alta, se amplifică, se ridică reciproc, iubirea înzecind senzațiile, iar senzualitatea multiplicând afectivitatea. Nici o graniță între suflet și trup: ființa își trăiește absoluta plenitudine. Lucrul este valabil pentru ambii parteneri.

Așadar, atunci când trupurile și sufletele se sprijină reciproc, suntem în fața fericirii perfecte, a frumuseții arzătoare, a beatitudinii absolute. Un întreg cortegiu de îngeri cântă și dansează în jurul patului, iar corul tuturor îndrăgostiților care, dintr-o dată, formează una și aceeași comuniune, și ecourile tuturor celor care s-au iubit de când iubirea există, umplu dormitorul. Alternând cu multitudinea de „Te iubesc", o rugă urcă de pe buzele celor care celebrează această mesă: „O, Dumnezeu al iubirii, fii binecuvântat!" Oricare dintre noi, aflat pe asemenea culmi, a simțit transcendența iubirii.

Pe cât cred că dorința este pigmentul și cimentul cuplului, pe atât mă pun în gardă contra confuziei sentimentelor. Mai mult decât oricând în asemenea situații, ne luăm emoțiile și dorința drept realitate a dragostei. Mereu a fost așa. Simone de Beauvoir prevenea adolescentele să nu confunde umezirea sexului lor cu iubirea. (5) În epoca noastră totul concură în a amesteca lucrurile ca pe cărțile de joc. Expansiunea sexuală care invadează mass-media și toate acțiunile cotidiene, aliată

cu narcisismul înconjurător, care laudă aparențele, par a glorifica o pretinsă „căsătorie din dragoste". În realitate, partenerul este ales dacă imaginea, prezența sau sex-appeal-ul lui au o anumită asemănare cu modelele sexy de pe ecrane ori de pe copertele magazinelor ilustrate. Căsătorie fragilă, însă, căci și partenerului i se întâmplă ceea ce li se întâmplă și imaginilor: pălesc, și dorința pălește o dată cu ele. Atunci, nu-ți mai rămâne altceva de făcut decât să te debarasezi de imaginea depreciată. De partener, adică.

Dorință și diferență

Dorința se naște din diferență. Iată de ce natura a împărțit omenirea bipolar și a adăugat organelor genitale diferite, invenție logică, aspectul diferit, de la individ la individ, ceea ce, în definitiv, nu era obligatoriu pentru a purta o sarcină. Dacă aspectul fiecăruia este diferit, este pentru că doar polii diferiți se atrag. Nu există atracție fără diferență. Diferență înseamnă necunoscut, așadar imaginar, așadar dorință. Diferența este ceea ce catalizează și mobilizează ființele și faptele să se apropie, să se întâlnească. Tot ceea ce subliniază specificitatea femeii și a bărbatului ațâță dorința, stimulează dragostea și augmentează creativitatea. Și invers: tot ceea ce estompează diferențele, stinge dorința și sterilizează umanitatea. Ce poate fi mai stins, mai mort decât o specie unisex ori o lume uniformă? Iată de ce toate ideologiile, toate revendicările, toate modele care țin să niveleze specificitățile morfologice sau comportamentale sunt tot atâtea amenințări la adresa dorinței și a speciei. În cuplu, dorința se naște și din diferență.

Oscilațiile dorinței

Puterea dorinței variază de la un individ la altul. Unii au nevoie să facă dragoste de mai multe ori pe zi, alții doar de câteva ori pe an, și asta independent de vârstă. Între aceste două extreme, toate gradele de variabilitate a dorinței sunt posibile. Chestiune de temperament: unii sunt mai fierbinți, alții, mai puțin. Când nevoile sunt excesive, lucrurile țin, însă, și de patologic. La bărbați, este vorba despre satiriasis, la femei, despre nimfomanie.

Dacă ne referim la o singură persoană, dorința variază de la o săptămână la alta, de la o zi la alta, ba chiar de la o oră la alta. Oboseala, boala, preocupările reduc dorința. Odihna, călătoriile, un nou parfum o stimulează. Și anotimpurile joacă rolul lor: în pofida a ceea ce se crede, nu primăvara este libidoul în floare, ci toamna. La femeie, libidoul fluctuează în funcție de ciclul menstrual. Vom reveni.

Independent de circumstanțele exterioare sau de modificările interne decelabile, dorința variază după un ritm propriu. Fără a ști de ce, iată-vă în această după-amiază cu privirea seducătoare și sexul în vervă. A doua zi, nici măcar o privire pentru top-modelul care se leagănă pe trotuar. Și când, seara, soția vă strânge un pic mai tare în brațe, căscați de vă trosnesc fălcile, doar-doar vă veți putea eschiva invitației. Aceste variații ale pulsiunilor sunt fără îndoială legate de bioritm, orologiu intern care impune funcțiilor noastre ondulații ciclice. În cuplu, problema este că avem de a face cu două persoane, deci cu două bioritmuri, și că acutele dorinței riscă să nu fie întotdeauna sincrone. Dacă atunci când se produce un decalaj ne amintim de fenomenul bioritmului, ne vom acomoda mai ușor cu partenerul.

În orice caz, pentru specia căreia îi aparținem, adevăratul dar din ceruri este permanența dorinței. Pe când animalele au propriile lor perioade de „călduri", de rut, și aceasta în nici un caz de mai mult de două sau trei ori pe an, noi, oamenii, dorim tot timpul, sau aproape. Să fim conștienți de acest dar, și să profităm de el!

Hormoni și dorință

Hormonii feminini (estrogenul și progesteronul), secretați de ovare, joacă un rol limitat în dorința feminină. Pentru femeia ale cărei ovare au fost îndepărtate (ovarectomie) ori care au încetat să mai funcționeze (menopauză), dorința persistă. În mod special estrogenul nu afectează direct dorința. Totuși ar fi de notat că procentul de estradiol crește atunci când femeia percepe semnale erotice. Se știe, de asemenea, că augmentarea estrogenului în a paisprezecea zi provoacă hipersensibilitatea mucoasei olfactive, care devine de zece mii de ori mai ascuțită și, din această cauză, captează la maximum mirosurile masculine excitante. În plus, augmentarea aceasta determină o recrudescență a secreției de feromoni, moleculele odorifere care excită dorința masculină.

În realitate, adevăratul rol al estrogenului nu se situează în inventarul dorinței, ci în acela al preparativelor plăcerii, căci el nu intervine nici în lubrifierea, nici în troficitatea vaginului. După ablațiunea ovarelor, la fel ca și în cursul menopauzei, mucoasa vaginală se usucă și se atrofiază. Durerile care rezultă nu incită căutarea plăcerii. Din fericire, vom vedea că este ușor să prevenim această uscare.

Adevărații hormoni ai dorinței sunt hormonii masculini (androgenii și, în special, testosteronul) secretați în mare cantitate în testicule și în cantitate medie în glandele suprarenale. Bărbaților ale căror testicule sunt ridicate (castrare) ori inactive (tratament anti-androgen) dorința le este atenuată. Dacă li se administrează androgeni, pulsiunea își recapătă forțele. Și pentru femei, testosteronul secretat de glandele suprarenale este principalul mesager al dorinței. Dovadă faptul că, atunci când femeia primește semnale erotice, încărcătura de androgeni crește, iar când i se administrează hormoni masculini, ca în cazul anumitor tratamente, dorința i se amplifică în mod considerabil, iar clitorisul capătă dimensiuni apreciabile. Tot astfel, dacă dorința persistă după ovarectomii sau la menopauză, aceasta se datorează androgenilor secretați de glandele suprarenale. Iată de ce, ablațiunea acestora din urmă stinge dorința. Testosteronul este activatorul principal al circuitelor cerebrale ale dorinței. Mai precis, el stimulează secretarea dopaminei de către sistemul limbic.

În cursul ciclului menstrual, încărcătura de hormoni a femeii variază și, în consecință, variază și dorința. În prima parte a ciclului, procentul de estrogen urcă, pentru a atinge vârful de sarcină în a paisprezecea zi, adică la ovulație. Acești hormoni provoacă maturarea ovulului și cresc adezivitatea mucoasei colului uterin, lucru genial căci, dacă din întâmplare, un spermatozoid ar trece pe acolo, îndată ar fi prins și convins să urce și să facă puțină curte ovulului aceluia. Cum dorința femeii se amplifică începând din a zecea zi, pentru a culmina în cea de-a paisprezecea, putem paria că aceasta va reuși să-i stoarcă iubitului ei un lot reușit de spermatozoizi. Nu estrogenul a declanșat acest puseu de dragoste, ci tot androgenii,

al căror procent a început să crească. O dată trecută ovulația, secretarea unui alt hormon feminin, progesteronul, începe să își facă simțită prezența. Acesta pregătește mucoasa uterină spre a primi ovulul fecundat. În paralel, dorința începe să descrească: spermatozoidul o dată prins, organismul feminin nu mai are chef de cel masculin. Acum, prioritatea este embrionul care stă să apară.

Recrudescența dorinței poate surveni, totuși, și cu două sau trei zile înaintea menstruației, ba chiar și în timpul acesteia. Multe femei devenind atunci anxioase (fără îndoială nostalgia sarcinii pierdute le chinuie inconștientul), dorința de raport sexual traducând nevoia de consolare și de alinare. Plăcerea, prin endomorfinele pe care le secretează, și mângâierile, prin tandrețea care le definește, constituie cele mai bune antidoturi ale anxietății. Să mai notăm și că sângele menstrual conține o substanță mirositoare, în mod special afrodisiacă.

Dorința satisfăcută: plăcerea

Când dorința ni se realizează, simțim o emoție mai mult decât agreabilă: aceasta este plăcerea. În civilizația noastră occidentală, grevată de mai multe milenii de represiune, nu se știe prea bine nici ce este plăcerea, nici la ce folosește. Cu toate acestea, este o realitate biologică fundamentală și un fenomen psihologic capital. Natura, sau Dumnezeu, a vrut-o. (6)

Realitate biologică, plăcerea este susținută de un sistem, sistemul hedonist, tot așa cum respirația se fondează pe aparatul respirator, circulația pe sistemul circulator, iar viața psihică pe sistemul nervos. Acest sistem are propriii lui centri în creier

(hipotalamusul și sistemul limbic) și propriile sale molecule (endomorfinele, pentru a nu le cita decât pe cele principale), secretate de neuronii acestor centri. Orice activitate plăcută, indiferent care ar fi aceea, pune la lucru funcția plăcerii și este însoțită de o creștere a endomorfinelor în sânge: de la cele mai simple acte naturale (băutul, mâncatul, respiratul, defecarea, urinatul și, bineînțeles, sexul) până la cele mai elaborate (sportul, arta, rugăciunile religioase). Observăm că natura se dovedește generoasă acordând actelor noastre naturale caracteristica plăcerii. Să remarcăm, de asemenea, și unicitatea fenomenului plăcerii: pentru orgasmul îndrăgostiților, pentru beția *surfer*-ului, pentru beatitudinea amatorului de ciocolată, pentru fericirea muzicianului și pentru extazul mistic există un numitor comun, endomorfinele sau, ca să mă exprim mai corect, miracolul endomorfinelor.

Fiindcă endomorfinele — prin existența cărora plăcerea poate fi categorisită drept un fenomen psihologic capital —, nemulțumite de a ne oferi doar starea orgasmică, ne-au mai rezervat și alte binefaceri: liniștirea anxietății, stimularea stării de bine, atenuarea efectelor stresului, calmarea durerilor și stimularea facultăților intelectuale. Ele constituie deci tratamentul natural al suferinței, mahmurelii, angoasei, depresiei.

Altă utilitate a plăcerii: ea este motorul acțiunilor noastre. Când acționăm, obținem un lung șir de binefaceri: plăcerea și întregul său cortegiu de fericire. O asemenea recompensă provoacă nevoia de a o lua de la capăt. Plăcerea, așadar, premiază acțiunile noastre și ne încurajează să le reînnoim. Să presupunem că vă chinuie foamea și zăriți un măr: dacă nu ați mai gustat niciodată un asemenea fruct, veți ezita să îl culegeți. În sfârșit, întindeți mâna, îl culegeți și mușcați. „Ce bun este! Ce

fericire!" Data viitoare când veți vedea un măr nu veți mai ezita, ba chiar vă veți repezi spre el. Într-adevăr, plăcerea ușurează acțiunea. Iar forța care ne-a mișcat brațul nu este alta decât dorința. Dorință spontană, în cazul primului gest, dorință întărită de amintirea plăcerii, în al doilea. Natura a mai prevăzut și faptul că memoria trebuie să conserve amintirea plăcerilor anterioare. Însărcinată cu această memorare este nucleul amigdalian, afiliat centrilor plăcerii. Acolo fusese înregistrat, astfel, parfumul madeleinei lui Proust. Iată cum, plăcerea și amintirea sa alimentează și relansează dorința. Cu cât mai multă plăcere, cu atât mai multă dorință.

Îmi spun că plăcerea mai are o funcție, încă mai grandioasă, pur și simplu de ordin metafizic, căci ne permite să ne asumăm existența noastră terestră. Mediul în care am fost aruncați noi, sărmane ființe umane, conține atâtea amenințări, ne pedepsește cu atâtea neajunsuri, stresuri și dureri, la care se adaugă angoasa de a fi muritor, încât abia ne ajung ziua-ntreagă, viața-ntreagă spre a găsi modalități de a îndulci penibila condiție umană. Pentru aceasta oamenii, când nu l-au găsit pe Dumnezeu, s-au folosit de droguri (sub formă de plante, în vechime, de tranchilizante, în zilele noastre, de alcool, întotdeauna). Bun, asta o știm. Dar ceea ce nu știm este că utilizăm în permanență drogurile noastre interne: endomorfinele. Pentru plăcere ne stimulăm sprinteni centrii hedonismului în fel și chip: prin copulație, joc, cântec, creație sau cine mai știe cum. Ce contează sticla? Totul e să te îmbete conținutul. Dacă drog este tot ceea ce ne poate face să ne suportăm teribila condiție, atunci plăcerea este drogul nostru existențial. După cum se vede, plăcerea nu înseamnă te miri ce latură a vieții, ci însuși motorul ei. Speranța plăcerii te face să trăiești, iar dobândirea

ei reînnoadă contractul cu viața. Plăcerea nu este un păcat, ci mijlocul nostru de a supraviețui. Fără plăcere, viața nu ar fi altceva decât o veșnică vale a plângerii.

Ca orice drog, plăcerea își prezintă și reversul: starea de lipsă. Plăcerea dragostei nu este exceptată de la această lege. Sunteți îndrăgostit? Vă este inima răsfățată de bucurie, iar simțurile satisfăcute? Atunci cantitatea de endomorfine se situează la un nivel bun. Este posibil chiar, în exaltarea pasiunii și a extazului orgasmic, ca această cantitate să ajungă până la uimitoare înălțimi. Dar iată că iubitul/iubita absentează. În curând deveniți morocănos, nervos, procentul de endomorfine coboară: sunteți în lipsă. Partenerul se întoarce: procentul crește; moralul revine; viața se vede în roz. Dar, vai: într-o zi neagră survine ruptura. Iată-vă distrus, lipsit de interes pentru indiferent ce, iritabil, insomniac, ros de angoasă, neliniștit de parcă v-ați aștepta moartea. „Doar o ființă îmi lipsește...", plânge poetul. Însă biologul reține doar cuvântul „lipsește" și explică: nivelul endomorfinelor s-a prăbușit, iar organismul își cere în gura mare doza lui de substanțe opioide. Căci endomorfinele au structura chimică asemănătoare opiumului. Se poate așadar afirma că plăcerea dragostei este un soi de toxicomanie. Sunteți privat de ea? Suferiți și nu mai aveți liniște până ce nu o veți regăsi.

Pentru a încheia, să vedem din ce unghi studiază psihanaliza plăcerea. Pentru psihanaliză, plăcerea este componentă a jocului dintre tensiune și destindere. Dorința este resimțită ca o stare de tensiune psihică și fizică, plăcerea ca o agreabilă relaxare a acestei tensiuni. Toate ființele sunt conduse de „principiul plăcerii", lege potrivit căreia activitatea noastră psihică are ca scop producerea plăcerii și evitarea neplăcerii. Altfel

spus, plăcerea și neplăcerea ne motivează comportamentul, conștient sau inconștient. Totuși, pulsiunile noastre întâlnesc numeroase obstacole pe drumul împlinirii lor. Principiul plăcerii trebuie, deci, reglat de „principiul realității", conform căruia, pentru a-și atinge țelul, pulsiunile noastre trebuie să țină seama de starea reală a lumii exterioare. Cele care nu țin seama de asta și încearcă să forțeze ieșirea primesc o ploaie de lovituri și, astfel refulate, ajung din nou în tenebrele inconștientului, unde se transformă în complexe și alte nevroze.

Dorința nesatisfăcută

Să rămâi numai cu dorința este ca și cum ai rămâne numai cu foamea. Când nu ne-am putut satisface dorința sexuală, rămânem într-o stare de tensiune deosebit de neplăcută, cu atât mai mult cu cât am ratat, în același timp, inerentele efecte benefice ale plăcerii: calmarea anxietății, relansarea stării de bine etc. Este motivul pentru care ne copleșesc tulburări de tot felul. Dacă frustrarea este trecătoare, trec și aceste tulburări. Dacă însă este reînnoită, tulburările se cronicizează. Este cazul orgasmului ratat, la femei, sau a dezastruoasei experiențe a panei de erecție, la bărbați.

În special femeia este expusă frustrărilor dorinței, din cauza asimetriei dintre sexualitatea ei și cea a bărbatului, care o defavorizează. Pe de o parte, orgasmul feminin, în general, are nevoie de un anumit timp pentru a se produce, pe când, din contră, orgasmul masculin survine rapid și de nestăpânit. Decalajul diminuează șansele femeii de a fi satisfăcută. Pe de altă parte, pentru a se simți împlinită, femeia are, în general, nevoie

de mai multe orgasme și nici atunci nu obosește, pe când bărbatul se mulțumește cu o singură ejaculare care, de altfel, îi reduce dorința și îl și obosește. Dacă bărbatul mai are și dificultăți erectile sau ejaculare precoce, șansele femeii de a avea orgasm sunt încă și mai reduse.

Să ne oprim la situația în care femeia simte cum plăcerea supremă îi scapă. Imediat resimte dureri ale bazinului și spatelui, acolo unde, în mod normal, aștepta să o invadeze plăcerea. Palpitațiile îi tulbură ritmul cardiac și devine anxioasă. Furându-i-se dreptul la plăcere, jignită că nu a servit decât ca un fel de coș de gunoi în care bărbatul și-a aruncat sperma, abandonată, femeia se va simți dintr-o dată singură. Dacă experiența insatisfacției se repetă, pe termen lung ar putea să devină din ce în ce mai nervoasă, mai anxioasă, mai angoasată, ar putea chiar aluneca în depresie. Iar trupul ei își va clama trauma prin intermediul diverselor suferințe psihosomatice: migrene, dureri pelviene, dureri rahidiene, colită, obezitate etc.

A rata orgasmul înseamnă a rata revărsarea endomorfinelor, pe care acesta ar putea-o provoca și, deci, a rata binefacerile inerente ale acestor neuro-hormoni: destinderea nervoasă, calmarea anxietății, starea de bine asemănătoare euforiei, relaxarea musculară. A rata orgasmul înseamnă, și mai rău, să ajungi la ceea ce Reich numea „implozie energetică": hipertensionarea energetică ce constituie excitația dorinței neputându-se elibera armonios prin seismul orgasmic, explodează în interiorul corpului și al sistemului nervos, fenomen urmat de contracții ale mușchilor striați, de spasme ale organelor interne, de vaso-constricții la nivel circulator, defecțiuni care se traduc prin dureri și tulburări nervoase.

Liniștiți-vă, totuși! Este la fel de posibil să scăpați de asemenea neplăceri. Vom vedea mai departe cum să reușim să avem orgasm, dar și cum să compensăm eventualele ratări.

În afara cazurilor de dorință foarte ascuțită, care precede ori obligă la orgasm, și pentru care satisfacția este imperativă, dorința în sine poate fi stăpânită și organizată fără grabă și în deplina trăire a fericirii. „Fiecare dorință m-a îmbogățit mai mult decât posesia, falsă întotdeauna, a obiectului dorinței mele", scria Gide. (7) În sine, dorința este deja plăcere. Așteptarea plăcerii constituie ea însăși o reală bucurie, pe când plăcerea propriu-zisă, aducând excitația la nivelul zero, pune capăt puseului vital. Este deci de preferat să facem dorința să dureze cât mai mult. Trebuie să ajungem să fim stăpânii ei. În acest sens, pot apărea mai multe situații:

– Sunteți alături de partener/parteneră. De ce nu ați prelungi faza mângâierilor pielii, sexelor, în loc să treceți imediat la copulație? Chiar așa: cine vă obligă să treceți direct la asta? Chiar nu vă puteți oferi un moment de mângâieri „gratuite", fără a ajunge automat la penetrare? Cât privește actul sexual propriu-zis, de ce nu ați face în așa fel încât acesta să dureze mult, foarte mult timp înainte de a ejacula, realizând ceea ce eu numesc „mângâierea interioară"? Și de ce să ejaculați de fiecare dată? A suspenda dorința face parte din arta de a iubi. Cu doar puțină disciplină veți recolta o adevărată minunăție: starea de conștiință intensă și elevată la care vă poate conduce senzualitatea exacerbată. (8)

– Altă situație: partenerul/partenera nu este alături și iată că vă cuprinde până la iritare dorința. În loc să suferiți din cauza dorinței, până seara, degustați-o și faceți tandre proiecte erotice: construiți, în minte, buchetul de flori sau micul cadou

care deschide sufletele, inventați de pe acum noi mângâieri și săruturi surprinzătoare. Veți simți astfel cât de binevenită este dorința și cu câtă energie vitală vă încarcă.

– Situație mai dificilă: partenerul/partenera este inaccesibil(ă), fie pentru că se află prea departe, fie pentru că nu vă vrea. În loc să vă prăbușiți în prăpastia oribilei frustrări, sublimați-o. Folosiți-vă de imperioasa energie libidinală și dirijați-o către o activitate creatoare. Se știe că unii artiști își impun castitatea voluntară în așa fel încât întreaga lor energie să se dedice artei. Sublimarea chiar este posibilă!

Dorința la feminin

Dorința sexuală a femeii este puternică, mai puternică decât a bărbatului. Bărbaților le-a fost întotdeauna teamă de dorința femeii. În toate epocile, în toate civilizațiile, acest fapt a fost recunoscut și a constituit axa în jurul căreia s-au constituit toate societățile.

În vremurile matriarhale, energia sexuală a fost, alături de privilegiul de a da viață și darul de a vindeca, una dintre puterile pe care bărbații le recunoșteau femeilor. Puteri care le plasau în capul familiei și al clanului și le înălțau pe tronul divinităților. Această putere însemna dorința intensă, care le făcea avide de bărbați, plăcerea violentă, care impresiona, irezistibila atracția exercitată și orgasmul ca un cutremur pe care contactul sexual cu ele îl declanșa în bărbați. Când convulsiile masculului încetau, el rămânea de un neclintit atașament față de ființa cu puteri vrăjitorești, care îl făcuse să își piardă capul și care, din acel moment, îi conducea destinul.

În vremurile patriarhale, bărbații au preluat puterea și s-au organizat în așa fel încât să plaseze femeile în subordine și să le mențină astfel. Iată de ce cea mai mare parte a legilor civile și religioase nu a fost inventată decât cu un singur scop: să controleze femeia și, în special, să îi reprime sexualitatea. De la fascinație, bărbații au trecut la înfricoșare. Drept pentru care au exercitat un adevărat terorism la adresa dorinței feminine. Pe de o parte, terorism fizic: mutilarea tinerelor, sechestrare, lapidarea adulterinelor. Pe de alta, terorism psihologic: devalorizarea sexualității feminine prin mitul păcatului originar, culpabilizarea plăcerii prin noțiunea de păcat al cărnii etc.

În toate epocile, bărbații au descris forța dorinței feminine, teama care le-o inspira și metodele utilizabile pentru a i se opune. Parcurgând în zbor secolele, voi cita doar câteva dintre acestea:

– Cu trei veacuri înainte de Iisus, apărea în China *Manualul sexului fetei nevinovate.* Se putea citi, în paginile acestuia: „Femeia este mai puternică decât bărbatul atât în ceea ce privește sexul, cât și constituția, tot așa cum apa este mai puternică decât focul". Și totuși, în loc să reprime sexualitatea feminină, taoiștii au inventat arta de a satisface femeia, fără a se epuiza ori a-și pierde autoritatea. (10)

– Grecia antică, la fel ca și cea mai mare parte a celorlalte țări, a imaginat poveștile cu vampiri: aceste creaturi nu erau altceva decât fantomele femeilor care muriseră fără a fi satisfăcute, iar acum încercau să își stingă dorințele carnale de dincolo de moarte.

– În India întâlnim proverbul: „Nu saturi focul, oricâte lemne ai pune; mării nu-i ajung toate râurile ca să se umple cât ar

vrea; morții nu-i ajung niciodată cei vii, și nici frumoaselor bărbații." (11)

– În Europa Evului Mediu, sfinții părinți ai bisericii vorbeau cu groază de „concupiscența" femeii. Yves, episcop de Chartres, declara în 1076: „Dezmățul într-un cuplu pornește de la femeie; ea trebuie ținută în frâu cu fermitate". Sfântul Ioan Crisostomul adăuga: „Vrăjitoriile se datorează apetitului carnal al femeilor care nu sunt altceva decât niște creaturi nesătule". Iar Conciliul de la Mâcon, din 588, se întreba „dacă femeia chinuită de fornicație, ca și animalele, are oare suflet". (12)

– În secolul al XVI-lea, pentru Montaigne lucrurile erau de la sine înțelese: „Ele sunt, fără îndoială, mai puternice și mai înflăcărate în dragoste decât noi". În ajutor îl cheamă pe Juvenal, care relatează nopțile fierbinți ale Mesalinei. „După ce o făcuse de douăzeci și una de ori, în diverse companii, pleca dis de dimineață încă încinsă de flăcările vulvei ei excitate". Ca și cum această exemplificare nu ar fi fost de ajuns, mai citează și o hotărâre a reginei Aragonului care, „pentru a reglementa și a da un exemplu de moderație, atât de necesară în cadrul căsătoriei, ordona ca limită legală numărul de șase contacte pe zi, lăsând la o parte multe nevoi și dorințe ale propriului ei sex". (13)

– Nicolas Venette, medic renumit în secolul al XVII-lea, afirma, în 1687: „Femeile se simt atrase în mod natural de dragoste. Dorința pe care o au de satisfăcut este imensă, iar prin aceasta împiedică dezvoltarea vidului pe care natura atât îl detestă!" (10)

– Virey, celebrul medic din secolul al XVIII-lea, raportând cercetările câtorva „savanți" pe care îi consultase, confirma:

„În ceea ce privește desfrâul, o femeie face cât doi bărbați și jumătate". Evaluare reluată de Larousse, în urma propriilor cercetări, un secol și jumătate mai târziu. (14)

În secolul al XIX-lea, medicii, preluând cu hotărâre ștafeta din mâna preoților, pun greutatea pseudo-științei lor în slujba represiunii dorinței feminine: „Cum să controlăm sexualitatea acestei hămesite?", se întreba doctorul Fiaux în 1880. Și explică: „Superioritatea erotică a femeii este, din fericire, strict virtuală. Pentru a-și demonstra adevărata natură, femeia are nevoie de serviciile unui bărbat. Dorința nu i se trezește decât dacă un bărbat o solicită, plăcerea nu i se aprinde decât dacă un bărbat o ațâță. În consecință, soțul va veghea spre a nu declanșa prea des, decât pe deplin motivat, dorința nevestei sale și, în împlinirea actului, spre a nu-i dezlănțui orgasmul. Fiecare soție cinstită fiind, potențial, o insațiabilă amatoare de orgasm, este de datoria soțului să împiedice această funestă metamorfoză, având grijă să nu o provoace prin mângâieri excesive și periculoase." (13). Alți autori confirmă că, pentru a fi mai siguri asupra controlului reacțiilor femeii, aceasta trebuie „dresată" întru pasivitate. Prefăcută, rușinoasă, stângace, aproape indiferentă, iată cum trebuie să fie o bună soție. O femeie cinstită nu are dorințe carnale.

Dacă acest sistem de dresaj nu este suficient, se trece fără ezitare la utilizarea metodelor forte. Pentru femeile ale căror „tendințe spre desfrânare" și „lubricitate" sunt exagerate, precum nimfomanele și alte „isterice", medicina propunea, la alegere, după gravitatea cazului, aplicarea de cataplasme emoliente pe vulvă, luare de sânge, centură pentru închiderea fantei sexuale sau mutilarea de organe (cauterizarea cu nitrat de argint sau arderea cu fierul roșu a clitorisului sau a vulvei,

excizia clitorisului, sutura buzelor mari). Cele mai mari nume ale medicinei, inclusiv membrii Academiei de medicină, proslăveau și practicau asemenea operații. Cel din urmă „tratament" aplicat femeilor exagerat de „lubrice": internarea în „case de sănătate" unde, fără nici o ezitare, erau puse în cămașă de forță.

Astfel, în epoca victoriană, dorința bărbaților înspăimântați s-a realizat în sfârșit: majoritatea femeilor a fost deturnată de la sexualitate, devenind insensibilă și anorgasmică. Ca probă, iată constatarea pe care o făcea doctorul William Acton în 1840: „Aș spune că majoritatea femeilor (din fericire pentru ele) nu mai este perturbată de pulsiunile sexuale... Nu mai am nici o îndoială asupra faptului că postul sexualității feminine e vacant. Dragostea de cămin, de copii și de munca în gospodărie sunt singurele pasiuni care i-au rămas... O femeie cinstită dorește cu totul rar vreo gratificație sexuală pentru ea însăși." (2)

Când, în secolul al XX-lea, a apărut revoluția feministă, femeile care militau pentru a se elibera de statutul de oprimate nu au uitat, bineînțeles, de emanciparea sexuală. Cuceririle sociale și descoperirile medicinei aveau să le ofere mijloacele. Să le cităm doar pe cele principale: dreptul de a dispune de propria persoană, autonomia financiară, scăderea presiunii religioase și a opresiunii exercitate de opinia publică, facilizarea divorțurilor, contracepția, întreruperea voluntară a sarcinii și victoria sexologiei, care recunoaște bogăția erotică a femeii. Este momentul în care femeile își revendică dreptul la orgasm, pe care îl caută în mod activ, trecând la acțiune, luând inițiativa în oraș ca și în pat, agățând bărbați, dezbrăcându-i, călărindu-i și extrăgându-și, din toate acestea, plăcerea. Anumite

femei proaspăt „eliberate", îmbătate de libertatea abia îmbobocită, au aruncat în aer toate granițele, prinzând partenerii și aruncându-i mai apoi cu atâta cruzime, încât au îngrozit iarăși bărbații, agravând războiul sexelor. Dar în afara acestor noi amazoane specifice Occidentului, majoritatea femeilor continuă să fie supusă aceleiași represiuni motivate de cele trei religii patriarhale: iudaismul, creștinismul și islamul. Nu ar fi rău ca amazoanele să învețe că erotismul este, în același timp, un demers spiritual și cea mai bună cale de reconciliere și de cooperare cu bărbații. În ceea ce privește „blestemele" și „blestemățiile", femeile e bine să știe că nici Vechiul Testament, nici Noul Testament, nici Coranul nu condamnă bucuria simțurilor, și că dorințele lor aparțin splendorilor Iubirii.

În sfârșit, trebuie să ne întrebăm ce aparține cu adevărat dorinței feminine și dacă femeia este cu siguranță acea ființă fierbinte, denunțată de-a lungul secolelor. Cine a văzut și a simțit incredibila putere a iubirii, dorinței și plăcerii feminine, cine a fost primit, înlănțuit, strâns îmbrățișat de o femeie îndrăgostită poate fi în mod legitim impresionat. Cine a observat dovezile secrete ale dorinței feminine, congestionarea nimfelor, zbaterea, deschiderea, puternica lor umezire, chemarea lor zvâgnitoare până la durere, nu poate să nu fie fascinat. Cine a ținut în brațe o femeie nebună de plăcere, cine a simțit forța imprevizibilă a îmbrățișărilor ei, cine i-a suportat zgârieturile, cine i-a auzit strigătele și i-a văzut desfacerea parcă în bucăți a trupului, cine a participat la această explozie a ființei feminine s-a întâmplat să alunece într-o anumită stare de confuzie, în fața energiei instinctive tăinuite în trupul femeii. Iată de ce unii bărbați admiră și doresc plăcerea feminină, pe când alții, pe nedrept, se alarmează.

Aparent, femeia are o senzualitatea superioară celei masculine. Pielea îi este peste tot hipersensibilă: poate fi tulburată de o simplă atingere a mânii sau de un sărut pe gât. Să fie acesta un dar nativ? Nici vorbă. Predispoziția este produsă de rolul pe care i-l încredințează în același timp natura și societatea. Maternitatea, minunată comunicare corp la corp, veritabilă școală a mângâierilor, îi erotizează pielea, învățând-o, totodată, tandrețea și delicatețea. Dar, mai ales, îi acordă permisiunea de a se bucura de ea însăși, fericită și spontană. Din acel moment, femeia își acordă dreptul de a resimți și exprima emoțiile, de a-și trăi sensibilitatea — a inimii ca și a pielii. De-a lungul vremurilor, obligate să rămână acasă, femeile s-au dedicat activităților mai puțin dure, precum vânatul sau agricultura practicate de bărbați, cărora astfel sensibilitatea epidermică le-a fost în bună măsură îndepărtată. Mai mult, pe suprafața pielii femeile posedă zone erogene specifice, de un rafinament extrem. Sânii, de exemplu, a căror stimulare poate provoca plăceri excepționale și rapida excitare a sexului, uneori până la a declanșa chiar seismul orgasmic.

Sexul feminin însuși este un ansamblu complex de țesuturi erectile, al cărui volum este net superior celui masculin. El cuprinde trei puncte eminamente erogene: clitorisul, punctul G și fundurile de sac vaginale. Mulțumită acestui „echipament" al voluptății și naturii sale speciale, femeia este capabilă de nenumărate orgasme, înlănțuite ori separate. Adesea două sau trei. Uneori și mai multe. Orgasmele ei, intense, sunt însoțite de strigăte și de mișcări impresionante. Un val puternic pare să o răpească, trup și suflet. Potențialul erotic al femeii este așadar admirabil, în ciuda represiunii milenare.

Singura problemă, în toată această comoară erotică a femeii, este că, în timpul unirii sexelor, altfel spus în căutarea satisfacerii dorinţei, obţinerea plăcerii este pentru ea mai puţin simplă decât pentru bărbat. Dacă singură, prin autostimulare, femeia este capabilă să aibă cu uşurinţă orgasm, împreună cu bărbatul are adesea destule dificultăţi. Vom vedea mai departe cum pot fi acestea remediate.

Iar bărbaţii care se tem că nu pot acoperi apetitul sexual al femeii decât cu preţul unor eforturi excesive trebuie să afle că o femeie poate fi satisfăcută din plin, fără ca bărbatul să se epuizeze, graţie artei de a iubi numită „mângâierea interioară". Vom reveni. *Sou-nu-king* afirmă: „Orice pierdere a vigorii bărbatului poate fi atribuită modului său dezastruos de a face dragoste". Să mai afle şi că femeia, cu toată bogăţia sa senzuală, nu e fiinţa nesătulă care îl umple de groază. Femeia poate fi perfect fericită şi echilibrată şi fără a-şi multiplica la infinit numărul orgasmelor. Ceea ce contează e calitatea schimburilor sexuale, nu cantitatea exploziilor orgasmice.

II
ALTERAREA DORINŢEI

CAUZE, REMEDII

CAPITOLUL I

COABITAREA: CĂSĂTORIA ŞI CONCUBINAJUL

„Căsătoria îl ucide pe Făt-Frumos", pretinde o veche maximă. În realitate, nu cumva căsătoria ucide, sau riscă să ucidă dorinţa? Dorinţa lui Făt-Frumos pentru Ileana Cosânzeana şi a acesteia pentru eroul ei? Cei mai pesimişti afirmă: plictisul sexual face parte din căsătorie. Ce aţi vrea? Mereu aceeaşi persoană, mereu acelaşi corp, mereu aceleaşi cuvinte, aceleaşi gesturi! Magia dispare. Din vina celuilalt. Din vina căsătoriei. Căsătoria este tot ce poate fi mai rău pentru dragoste şi pentru sex. Nu ai ce-i face...

Este adevărat că mariajul implică obişnuinţa, iar aceasta atenuează intensitatea sentimentelor şi a dorinţelor, mai ales când devine rutină. Dar chiar trebuie să ne resemnăm văzând cum ni se tocesc dorinţele, cum se sting, în urma căsătoriei? Chiar nu putem spera să le salvgardăm? După alte toate, poate că ceea ce gândesc pesimiştii că ar fi fatal să se întâmple, nu este decât o credinţă oarecare, o superstiţie care le convine şi îi scuză pe cei prăbuşiţi în lâncezeală. O superstiţie de combătut de către aceia care refuză plictiseala.

Să analizăm, mai întâi, ceea ce, în cadrul căsătoriei, poate să aducă atingere dorinței și apoi, pentru fiecare caz, să vedem dacă există remediu. Bineînțeles, ar fi mai bine să prevenim decât să vindecăm. Ideal ar fi ca toate cuplurile să fie prevenite, încă de la început, asupra amenințărilor precise care pândesc dorința. Ar putea astfel, fiecare dintre ele, să aibă grijă să le preîntâmpine. Dar, vai, cel mai adesea trebuie să apară o criză gravă — descoperirea unei infidelități în cea mai mare parte dintre cazuri — pentru ca partenerii să conștientizeze amploarea uzurii vieții lor sexuale și consecințele ei.

Diminuarea sentimentelor

După câteva luni sau după câțiva ani, exaltarea sentimentelor, care caracterizează prima perioadă a iubirii, se mai atenuează. Orbirea care o însoțise face loc unui plus de luciditate. Starea de grație încetează, realitatea se afirmă cu tărie, personalitatea fiecăruia se relevă și apar decepțiile, dacă nu chiar deziluziile. Este vremea opozițiilor și, deci, a conflictelor. Se încearcă împăcarea în pat, ceea ce funcționează un timp, dar, când inima nu participă, patul va fi și el abandonat.

• *Pot fi salvgardate legăturile de dragoste?*

Trebuie să învățăm să iubim cu adevărat. Vom reveni asupra subiectului în partea a patra a acestei lucrări. Deocamdată, să reținem cele patru puncte esențiale ale adevăratei iubiri:

– să îl iubim pe celălalt așa cum este, nu montajul iluzoriu făcut din proiecțiile visurilor și fantasmelor noastre;

– să iubim depășind propria noastră persoană: să ne bucurăm când dăruim iubire mai mult decât când ni se satisface nevoia de a fi iubiți;

– să terminăm cu ideea că iubirea veșnică e o predestinare și un lucru simplu; vom vedea mai departe că iubirea e o construcție de zi cu zi, care cere mult curaj;

– să înțelegem că relaționarea, adică modul de a comunica, este mai importantă pentru construcția unui cuplu decât intensitatea sentimentelor.

Banalizarea relației

Să presupunem că partenerii au reușit să își acomodeze personalitățile și să își administreze conflictele, pe scurt să trăiască într-o anumită armonie. Plictiseala nu îi îndepărtează. Fiecare își cunoaște partenerul, caracterul acestuia, gândurile, sentimentele, gusturile, reacțiile, obiceiurile, trecutul, mai știu eu ce... Îl cunoaște pe de rost, sau cel puțin așa crede.

Numai că, atunci când nu mai este nimic de cunoscut, nimic nu mai e imprevizibil, nimic de așteptat, deci nimic seducător. Rutina, certitudinea și transparența generează plictis și dizolvă plăcerea. Iată în ce fel un cuplu degenerează în „menaj". Trebuie spus că viața de zi cu zi, necesitățile și constrângerile cotidianului aduc fără încetare îndrăgostiții cu picioarele pe pământ. Mai înainte putea să fie doar dragoste, să nu te ducă gândul decât la dragoste, să nu vorbești decât despre dragoste și să nu faci decât dragoste. Acum au trecut pe primul plan familia (și familia celuilalt), copiii, cumpărăturile, bucătăria, întreținerea, bugetul, fără a uita grijile (pană de mașină, boală, impozit, cer-

turi...). Toate acestea nu prea sunt erotice și nu mai lasă nici suficient timp, nici suficientă energie pentru dragoste. Pe scurt, căminul, spațiul de definire al familiei, ocupațiilor, preocupărilor și conflictelor, nu este locul cel mai excitant.

• *Da, putem reînnoi relația!*

Este o greșeală să credem că putem cunoaște totul despre altă ființă. Fără îndoială, nu putem vorbi decât despre o cunoaștere superficială. Ființa umană este atât de complexă, are atâtea fațete și cămăși de jur împrejurul nucleului ei, de o asemenea bogăție, încât nicicând nu o putem epuiza. Mai ales că toți evoluăm fără încetare. Dacă aveți impresia că vă cunoașteți prea bine jumătatea, interesați-vă mai îndeaproape de ea, ascultați-o cu mai multă atenție, puneți-i întrebări și veți vedea că este de o bogăție cu mult mai mare decât ați fi fost tentați să credeți.

Firește, fiecare membru al cuplului trebuie să se străduie să se îmbogățească și să se reînnoiască fără încetare și pe toate planurile (profesional, artistic, cultural, creativ, spiritual). Astfel, fiecare poate hrăni schimburile dintre parteneri și îl poate antrena pe celălalt într-o evoluție fără limite. Tovarășul ideal este acela care nu se satură să se informeze, să caute, să creeze în toate felurile posibile: prin lecturi, spectacole, cursuri, meditații, stagii de pregătire etc.

Pe de altă parte, trebuie evitată transparența absolută. Fiecare trebuie să își păstreze un colț de grădină doar pentru el însuși. Un colț de grădină „privată", nu „secretă". Vom mai vorbi despre aceasta în partea a patra.

În sfârșit, trebuie să refuzăm să ne lăsăm subminați de obligațiile domestice. A ști să îți rezervi o seară sau un week-end

în doi este indispensabil vieții cuplului. Vor apărea o sută de motive pentru a renunța, dar tocmai atunci trebuie să știi mai bine ce vrei, fiindcă atunci când vrei poți, mai ales dacă este vorba de a salva iubirea. Aici intervine și „grădina privată" în care fiecare se poate retrage pentru câteva clipe.

Banalizarea trupurilor

Acest trup atât de dorit, fiindcă-i necunoscut, fiindcă-i interzis; acest trup înnebunitor, fiindcă-i subiect al disputelor; acest trup îmbătător fiindcă-i nou-nouț, dar și nesigur, acest trup — iată-l aici, de-acum, bun de consumat după chef, ziua ori noaptea, deja cam de prea multă vreme și pentru totdeauna. Garanți sunt primarul și preotul. O asemenea disponibilitate face, desigur, cu mult mai puțin de dorit trupul în cauză.

Mai mult: când se dezgolește acest trup, cel mai adesea o face pentru îngrijiri sau pentru nevoi. Atunci se și expune privirilor voastre fără atenție, fără intenție, fără restricții. Și, mai ales, fără să o doriți, cu tot dinadinsul, chiar în clipa aceea. Ba se-mbracă, ba se dezbracă: bielă-manivelă, du-te-vino... Ca la... baia turcească sau ca la... sala de gimnastică. Unde sunt tulburătoarea pudoare și excitantele mistere de altădată?

Și asta nu e totul. Ia te uită cum trupul acesta își revelează, fără nici o reținere, viața viscerelor sale: aparatul respirator sforăie, șuieră, hârâie, tușește; tubul digestiv emite râgâieli pe la deschiderea lui superioară, vânturi pe la cea inferioară, iar dintre aceste două extremități, o grămadă de zgomote ca dintr-o ditamai rețeaua de țevi, bașca tot soiul de bolboroseli. Cât despre păsărică — sângerează! Pur și

simplu, sângerează! Ca să nu mai vorbim despre miasmele pe care pielea, cu multiplele ei scobituri și orificii, le exhală. Pe scurt, trupul cotidian este de-a dreptul vulgar, ca să nu zicem respingător! Câtă dreptate avea Belle du Seigneur, îngrozită că, demistificat de propria-i fiziologie, trupul ei nu va mai trezi pasiunea celui iubit.

Așadar: atenție la patul matrimonial! Nu numai că vă oferă trufandalele diferitelor emisii viscerale, sonore și olfactive, dar vă și rezervă, în premieră, privilegiul mișcărilor necontrolate, zvâgnetelor membrelor, chicotelilor și țipetelor provocate de visuri sau de coșmaruri, relaxărilor violente ale mușchilor abdominali, datului necontenit din picioarele hotărâte să meargă și prin somn. Etc. Același pat cu două locuri te obligă să suporți lecturile târzii sau serile prelungite sub semnul televizorului. Lucruri tot unul și unul, bune de orice altceva, numai de alimentat prețioasa dorință nu.

Cu toate acestea, cel mai rău efect al coabitării este mithridatismul, altfel spus desensibilizarea la atingere. Oare, fiind în contact permanent cu trupul celuilalt — contact, de altfel, cu totul agreabil în momente anume —, nu devine acesta mai puțin sensibil, iar pentru noi nu dispare emoția de a-l simți alături? O senzație, atunci când intră în ordinea obișnuitului sau, mai rău, când ne este impusă în momentele când nu o dorim, nu riscă să își piardă puterea senzuală și virtuțile energetice? Pe scurt, să devină fadă și să se epuizeze?

La toate acestea se mai adaugă adesea greșeala celuilalt de a-și neglija aspectul exterior. Or, tocmai modul său de a se prezenta și de a se aranja, eleganța sa, fie ea simplă sau elaborată, subliniindu-i personalitatea și felul de a se dovedi atrăgător, ne-au atras privirile și ne-au pus în funcție instinctele. Hainele

nu sunt făcute doar pentru a îmbrăca trupul. Rolul lor este și acela de a sublinia semnalele sexuale rotunjind pieptul, accentuând talia, mulându-se pe șolduri. Tocurile înalte au ca scop prelungirea picioarelor, cambrarea șoldurilor, pentru a lăsa fesele să iasă în evidență. În ceea ce privește machiajul și coafura, acestea vizează evident întărirea semnelor de natură sexuală constituite de gură, de ochi, de unghii și de păr. Viceversa, lăsarea de izbeliște a acestor semnale care atrag atenția asupra suprafeței corpului, reduce dintr-o dată *sex-appeal*-ul. Pierderea „dezirabilității" alungă dorința. Lucru deplâns pe bună dreptate de Charles Aznavour: „Te lași să scapi..."

• *Să apărăm atractivitatea*

În ceea ce privește nuditatea, trebuie neapărat să îi salvgardăm puterea erogenă. Să evităm să ne comportăm ca și când celălalt ar fi absent. Să renunțăm la dezbrăcarea, îmbrăcarea sau tot acel du-te-vino prin casă, în pielea goală, sub privirile terne ale unui partener blazat. Gata cu toaleta integrală, nici nu mai vorbesc de spălăturile intime, nici măcar un șamponat sub ochii deveniți neutri. Pentru aceste acte trebuie să te întorci, să te ascunzi, să te izolezi. Să nu scăpăm nuditatea în ghearele obișnuinței și ale indiferenței care rezultă de aici. Să rezervăm un spațiu special sărbătorii trupurilor. Astfel, stimată doamnă, când vă veți dezvălui, când sânii vor țâșni din sipetul lor, când ciorapii vă vor aluneca pe picioare, în jos, când chiloții vă vor părăsi șoldurile, lăsând fesele să vă uimească bărbatul și tufișul pubian să îi sară în ochi, atunci îi veți putea descoperi privirile aprinzându-se și surâsul luminându-i figura. Nuditatea să vă fie întotdeauna încoronarea lentă a unui tulburător *strip-tease*, inspirat de dorință și înnoit fără încetare.

Doar dacă goliciunea nu este scopul imperativ al unei dorințe acute, atât de arzătoare încât veșmintele trebuie smulse fără întârziere. Ceea ce am spus aici despre femeie este, în principiu, adevărat și pentru bărbat.

Cât despre viscere, ele nu au nimic de-a face cu darul de nuntă. „Te iubesc cu totul și cu totul." Firește, dar haideți să lăsăm totuși tubului digestiv ce este al tubului digestiv și bronhiilor ce este al bronhiilor. Emisiile, expectorațiile lor nu aduc nici un beneficiu dragostei. Bineînțeles, dacă din întâmplare un râgâit incontrolabil, un pârț drăguț ne scapă, trebuie primite cu tandrețe. Însă, în mod obișnuit, orice vânt ori acces de tuse repetate ofensează dorința. Nici producerea, nici receptarea acestora nu constituie dovezi de dragoste. Sigur, este cu totul altceva în caz de boală. Să pui plosca sau să ții oala de noapte partenerului bolnav la pat, să îi faci toaleta intimă sau să îi întinzi scuipătoarea, sunt dovezi de dragoste care chiar întăresc sentimentul. Și dorința însăși poate renaște din aceste încercări ale iubirii.

La fel se poate vorbi și despre menstruație. Ca secreție specifică feminității, adevărat semn exterior al acesteia, va fi primită și împărtășită cu tandrețe, ba chiar ca un deliciu de către bărbat. Să săruți atunci sexul iubitei, apoi să faci dragoste cu ea în plin miez al ciclului, este să îi oferi cea mai deplină dovadă de dragoste și fericirea fără egal a conștiinței că tot ceea ce înseamnă ea este împărtășit de partener. Recompensa unei asemenea devoțiuni? Și în femeia, mai excitabilă atunci, ca și în bărbatul, cu atât mai excitat, simfonia voluptății va atinge amploarea unui *Te Deum* susținut de orgile cele mari ale catedralei Notre-Dame-de-Paris.

Mirosurile corporale, de zi ori de peste noapte, sunt afrodisiace. Să adulmeci pielea partenerei pe toată suprafața ei, prin

toate scobiturile, de la subțiori la sex, de la anus la picioare, nu e numai un gest de dragoste, dar și o practică de om care știe să guste viața. Însă aromele trupului se transformă rapid, sub efectul câtorva bacterii ticăloase. De aceea trebuie avut mare grijă. Izurile „neglijenței" nu mai au nimic excitant. În mănăstiri erau numite „mirosurile sfinteniei", căci îți luau gândul de la orice „păcat carnal". Iată de ce călugării și călugărițele se conservau cu anii în suc propriu.

Să revenim la patul cu două locuri. În ciuda inconvenientelor de care am vorbit mai înainte, acesta poate fi și un aliat al dorinței. În noaptea care învăluie îndrăgostiții cu larga-i mantie mângâietoare, patul devine un adevărat *bain-marie* al tandreții. Ce fericire să adormi în brațele celuilalt și să te trezești tot așa. Ce fericire să simți, în plină noapte, trezindu-te întâmplător, mâna ei lipindu-se de a ta, sânul ei cuibărindu-ți-se în palmă, fesele-i sudate de sexul tău. Ce să mai vorbim de fericirea picioarelor care se întâlnesc, se freacă, se mângâie și se ascund unele în altele. Ori de aceea a gurilor de a da iar și iar sărutări, pe care toropeala le colorează cu o dulce voluptate.

În calmul somnolent, pielea celor doi, moale de atâta căldură, așteptând odihna, își vorbește, se ascultă, se leagă, se aliază, mai complice decât oricând. Grație virtuților acestui tip de contact, ființele se liniștesc și se reconfortează. Dacă în binefăcătorul ocean survine, ca un tsunami, preciziunea dorinței, trupurile, fără a-și mai spune un cuvânt, se lasă purtate de imensul val, se acoperă unul pe altul până în clipa în care, în întuneric, începe să sclipească steaua orbitoare a orgasmului. Alunecă apoi iarăși în beatitudinea comună, beatitudine încă mai profundă, mai cuprinzătoare, până când somnul le

cucerește. Și chiar și dormind continuă reciproca transfuzare de stare de bine și de reconfortare.

Patul pentru somn este, așadar, cel mai dens, cel mai apropiat și cel mai de durată spațiu al intimității. Ne petrecem acolo opt din cele douăzeci și patru de ore ale zilei, o treime, adică, din viața cuplului. Este locul în care, prin senzațiile tactile și kinestezice, prin diferitele mirosuri, prin murmure, prin guri, prin toate simțurile, trupurile se arimează și cuplurile se atașează. Fără a uita faptul că acesta este, de asemenea, locul unde, cel mai adesea, celebrată de clopotele dimineții, ale slujbei celei mari sau ale vecerniei, se petrece unirea sexelor.

Cei pentru care partenerul prea se mișcă de zor sau cei care vor să se simtă mai la largul lor, vor înlocui patul de un metru și patruzeci de centimetri lățime cu unul de un metru și șaizeci de centimetri, compus din două saltele lipite.

Cei care trebuie să opteze pentru paturile lipite sunt doar marii agitați, cei care, fără de vindecare, dau neîncetat din picioare, insomniacii îndârjiți sau cei ce au fobia atingerilor. Dacă este și cazul dumneavoastră, aveți grijă ca unul dintre aceste paturi să fie mai larg, în așa fel încât să permită desfășurarea jocurilor erotice și chiar noi tentative de coabitare nocturnă. Fiindcă nu trebuie să rămâneți tributari vechilor concluzii: „Nu pot să dorm cu el (ea)." Refaceți în mod regulat încercarea. Dormind separat, corpurile voastre riscă să devină oarecum străine unul altuia și, întrerupând circuitul de tandrețe și de senzații, care se stabilește între ele în cursul nopții, se pot chiar devitaliza, într-un anume fel. Da, mai încercați și, într-o zi, veți descoperi irezistibila bucurie a blândei lânceziri împărtășite în doi, a contactului fără

limite, a dorinței dizolvate la infinit. Totuși, cum relația în cuplu trebuie să rămână fluidă, este bine să mai variați utilizarea patului, de exemplu, în unele nopți permițându-vă „cameră separată" pentru acela dintre dumneavoastră care are chef să citească, să se reculeagă o vreme în propria-i intimitate.

Există „neglijență" și „neglijență". Unele dintre acestea pot face să crească dorința. Să vă surprindeți soțul spărgând bușteni îmbrăcat în blugii lui cei mai răpănoși vă poate trezi dintr-o dată dorința de a-l răsturna direct acolo, pe rumeguș. Fără îndoială, în orice femeie doarme o Lady Chatterley. Și invers: faptul de a fi descoperită curățind sufrageria într-o rochie veche mulată, atât de mulată pe corp încât vi se ghicește fără eforturi goliciunea sub ea, poate naște brusc în soțul dumneavoastră dorința de a vă avea pe loc. Fiecare bărbat tăinuiește în profunzimile lui aplecarea pentru sex cu slujnicele... când nu este vorba despre vechile fantasme ale dreptului seniorului.

Ați înțeles însă bine: asemenea „neglijențe" excită tocmai fiindcă au caracter excepțional. Nu faceți din asta uniforma cotidiană căci, atunci, la revedere dorință! Nu cădeți însă nici în cealaltă extremă, care consistă în a fi la patru ace de la sculare până la culcare. Nimic nu este mai puțin excitant decât femeile sau bărbații de neatins din cauza dungilor care s-ar putea șifona, machiajului care s-ar putea strica sau coafurii care s-ar putea deranja. „Atenție la rimel!", „Vezi că îmi șifonezi cravata!". Când astfel de reacții devin prea frecvente, ele ucid spontaneitatea. Între delăsare și sofisticare e loc, cel puțin acasă, pentru o ținută simplă însă plăcută privirii și care lasă și dorinței dreptul la surâs.

Situarea „în familie"

Când două persoane încep să trăiască împreună oficial, fie că e vorba de concubinaj sau de căsătorie, ele constituie nu doar un „cuplu", ci, în egală măsură, nucleul unei celule familiale, baza, deci, a unei familii potențiale. Partenerii nu au prea clar conștiința acestei noi poziții, unul în raport cu celălalt și ambii în raport cu societatea, dar simt bine că, în orice caz, ceva s-a schimbat și asta încă înainte de a avea copii. O dată cu sosirea copiilor, conștientizarea se face în termeni preciși: de data aceasta cei doi se află de-a binelea în „familie".

Or, „în familie", în familia noastră (și în toate familiile din lume) iubirea nu conține dorință și sexualitate, se înțelege de la sine, ba nici măcar senzualitate. Afecțiunea familială se situează „în afara cărnii". Și astfel ne stabilim claustrarea: de o parte, ceea ce este oficial, ceea ce se face în fața copiilor, cu copiii și, mai general, în fața lumii, precum pupăturile aseptizate, atingerile impersonale, privirile rezervate... toate acele gesturi cărora le tăiem elanul de la rădăcină. De cealaltă parte, ceea ce este privat și erotic: un domeniu care, totuși, se restrânge din ce în ce mai mult și în care îți vine tot mai greu să te desprinzi de faimoasa „afecțiune familială". (15)

• *O familie deschisă*

De ce trebuie ca în familie, fie că este vorba de copii sau de soț, relațiile să fie obligatoriu seci, reci sau distante, într-un cuvânt descărnate? Să începem prin a fi mai spontani cu copiii: sărutările și mângâierile să ne fie mai calde și mai lacome, cuvintele mai tandre, privirile mai entuziaste. A ne comporta ca o „ființă de carne" cu copiii ne va permite să fim mai senzuali cu soțul (soția).

Reciproca e și ea valabilă: a fi mai natural în relația cu soțul (soția) ne va elibera elanul în relația cu copiii. Este de bun augur ca acești copii să poată simți aura dorinței care le învăluie părinții.

În linii mari, este bine pentru echilibrul și dezvoltarea fiecăruia să poată învăța în familie să își trăiască senzualitatea, să lase tuturor dreptul de a culege cu pasiune toate senzațiile (gust, pipăit, văz, auz), pe care să le poată aprecia în toată plenitudinea lor și oferi și altora. Senzualitatea este viața în continuă mișcare și schimbare. Astfel va fi ușor îndrăgostiților să treacă de la fluidul comun al simțurilor la erotismul în doi. Singura claustrare va fi, de acum, „camera de iubit".

Tati, Mami și dorința

Faptul de a ne căsători ne conduce la a vedea, din acel moment, în partener fie o mamă, fie un tată. Și asta pentru că, o dată căsătoriți, ne regăsim în aceeași postură cu a părinților noștri care, după ce au devenit tată și mamă, au început să se cheme reciproc „tati" și „mami". Oricum, a te căsători înseamnă a te pune, cel puțin virtual, în situația de a deveni tată sau mamă. Ceea ce oricum nu va întârzia să se întâmple și, ca și propriii noștri părinți, ne vom chema, poate prea des, unul pe celălalt „tati" și „mami". Cercul s-a închis. Obișnuințele și regretele ne-au încercuit.

Ceea ce este cu adevărat important în această intrare în rol nu este numai că ne impune imaginea generală de tată și de mamă, ci că ne trimite la imaginea duo-ului pe care l-am cunoscut cel mai bine: propriii noștri părinți. Fie că vrem, fie că nu, ne vom comporta în funcție de atitudinile lor. Or, părinții

noștri, stăm și ne gândim, nu făceau dragoste sau, chiar dacă o făceau, era numai pentru a procrea, scurt și fără de plăcere. De altfel, ca toți ceilalți părinți. Dar ai noștri cu atât mai mult, căci erau oameni prea bine educați pentru a se lăsa pradă jocurilor licențioase și lipsei de maniere. Firește, noi suntem mai moderni decât ei și de aceea ne putem foarte bine deda, fără restricții și doar în vederea plăcerii, jocurilor erotice. Și, în pofida faptului că am evoluat, ceva persistă în a ne face să credem că a face dragoste nu e o glumă, ci e ceva cu totul sobru. Tabu-urile pe care ni le-au lăsat moștenire părinții și, dincolo de ei, civilizația, și complexele nevrotice care rezultă din această moștenire, ni s-au ascuns printre neuroni și înfrânează pasiunile trupului nostru care tot încearcă să se apere.

Printre acestea, complexul lui Oedip este, firește, cel mai prompt în manifestări. Bazat pe interdicția sexualității cu propria mamă, el se poate reactualiza în momentul în care bărbatul își dorește femeia, această mamă potențială ori reală, pe care, de altfel, o și numește, sau o va numi „mami". Desigur, depășindu-și inhibiția, bărbatul va merge până la capăt spre a-și satisface necesitatea, dar, cu siguranță, o va face mai puțin exuberant. În ceea ce privește complexul Electrei, bazat pe condamnarea incestului cu tatăl, și acesta riscă reactivarea, în momentul în care femeia își dorește bărbatul, care și el este tată. Încurcarea rolurilor și intersectarea complexelor riscă să survină mai ales dacă unul dintre cei doi și-a ales, conștient sau nu, ca partener, un individ care, prin trăsături, seamănă cu tatăl ori mama sa. Și, într-adevăr, numeroase studii demonstrează faptul că alegerea soțului (soției) sau concubinului (concubinei) răspunde, printre alte criterii, și acelui de a avea similitudini cu propriii părinți. Or, în atare condiții, cum se

poate dezvolta sexualitatea cu o persoană care, mai mult sau mai puțin limpede, amintește de părinți? Încălcând tabu-urile, dorințele noastre înving într-un război lipsit de glorie.

În aceste circumstanțe, nici nu este de mirare că femeia, ca și bărbatul, va îndrepta către consort (consoartă) o privire diferită de cea de dinaintea căsătoriei, când erau doar logodiți sau amanți. Și asta mai ales dacă alesul (aleasa), aparținând castei „căsătoribililor", era deja astfel încărcat(ă) cu dreptul la priviri mai caste. Pentru bărbat, de exemplu, femeia pe care a condus-o la altar devine, dintr-o dată, o ființă „pură", un soi de madonă. Tot ceea ce făcuse cu ea înaintea căsătoriei, tot ceea ce făcuse cu alte fete și ce, probabil, continuă să facă în afara căsătoriei, nu va mai putea fi făcut cu „nevasta lui".

Această schimbare de optică se întâlnește, în realitate, cu un sistem de compartimentare a valorilor preexistent în orice bărbat. Pe de o parte, femeile „serioase", „respectabile", cele care amintesc de propriile mame, pe care le vor înlocui, ba chiar vor deveni ele însele mame. Acestea sunt nobile, rezervate, „sfinte". De cealaltă parte, destrăbălatele, prostituatele, cu care totul este permis, fiindcă sunt făcute pentru plăcere. Atunci când s-au hotărât să se însoare, nu au ales ei oare din primul lot, al fetelor de măritat, tocmai pentru că acestea sunt pure, credincioase, liniștite? Că doar nu erau să bage în propriul cămin și în patul conjugal una dintre acele femei ușoare, excitante, exigente, provocatoare, într-un cuvânt periculoase, care le-ar fi alungat liniștea și, cu siguranță, i-ar fi epuizat. De asemenea, punând bazele căminului, ei au ales deliberat, sătui de pasiuni și de aventuri erotice, să intre într-o relație tihnită, stabilă, protectivă, care să pună sexualitatea sub pază.

Lucrurile de mai înainte sunt valabile și pentru femei. Poate pentru că nu îndrăznesc să se comporte în pat, cu bărbatul legiuit, așa cum o făceau cu amanții, înaintea căsătoriei. Poate pentru că și-au ales ca soț și viitor tată al copiilor lor un bărbat care să nu aibă nimic dintr-un Don Juan.

• *Și părinții sunt ființe din țara dorinței*

„Nu căsătoria în sine distruge dorința, ci tocmai ceea ce noi resimțim în postura de căsătoriți." (15) Gândul că, fiindcă suntem căsătoriți, așadar tați și mame virtuale, trebuie să facem dragoste sub semnul pocăinței, este încă o superstiție, una dintre convingerile lipsite de orice fundament care ne otrăvesc viața, dar pe care le vehiculăm cu toții. E nevoie să se știe bine că părinții, inclusiv ai noștri, fac dragoste ca toată lumea. O fac din dorință, nu doar pentru a procrea, și obțin astfel plăcere. Deși, pe vremea părinților noștri, interdicția era și mai apăsată. Și dacă se doreau, și dacă își căutau plăcerea, îi făcea asta mai puțin respectabili și mai puțin demni de respectul nostru? Iar dumneavoastră înșivă, dacă acceptați bucuria simțurilor, înseamnă că sunteți mai puțin onorabili? Debarasați-vă o dată de mantaua asta a oprobiului, care vă acoperă trupul doritor de orgasm, manta pe care generațiile și-o tot trec una alteia de atâtea veacuri! Debarasați-vă o dată, pentru ca dragostea să devină ceea ce este: bine, frumusețe, plenitudine, divin. Mai mult: dacă dragostea este amuzantă, de ce țineți cu tot dinadinsul să o treceți în registrul grav?

De ce ar trebui femeia măritată, numai pentru că a acceptat căsătoria și posibilitatea de a deveni mamă, să renunțe la multiplele jocuri ale iubirii? Ce este impur și nedemn în bucuria erotică? Nu descoperi în asta decât apăsarea secolelor de

represiune a iubirii, și în special a celei feminine. De frica femeii și, mai ales, de teama că puterea ei erotică să nu le zdruncine poziția dominatoare, bărbații patriarhatului au cenzurat sexualitatea feminină, mai ales aceea a femeii măritate și devenite mamă. Dacă în epoca matriarhală, Marea Zeiță era onorată ca mamă universală și ca amantă expertă, sub domnia bărbaților maternitatea a fost despărțită de erotism. Clerici și medici s-au înverșunat să surghiunească femeia în rolul de mamă pură, de ofrandă așezată pe altar și, în consecință, incompatibilă cu rolul de iubită. Destinul Fecioarei Maria a fost unul dintre mijloacele utilizate în acest scop. În sine, acest destin — fecioară și mamă de Dumnezeu — este de o admirabilă portanță metafizică. Însă a da exemplul acestei virginități pentru a incita sărmanele ființe umane să încerce să rămână caste, înseamnă trădarea misterului religios și abuz la adresa femeilor. Este obligatoriu ca soțiile de azi să conștientizeze originea represiunii, ale cărei victime au fost, pentru a se elibera, pentru a se reconcilia cu plăcerea și a reintegra erotismul în căsnicie.

Tot de frica femeii, bărbații au instituit clasificarea în femei demne de a fi soții — femeile mai puțin fierbinți, rezistente, considerate fidele — și cele în nici un caz recomandate pentru așa ceva — fierbinți, ușoare, fatalmente infidele. Da, dar atunci, din moment ce se căsătorește, cum își poate bărbatul satisface nevoile sexuale? Sunt două soluții: ori ieșind din cadrul căsătoriei și adresându-se amantelor, adică prostituatelor, ori rămânând în granițele conjugale și făcând în așa fel încât să o transforme în pasională pe această prea tandră femeie, pe această prea respectabilă mamă. Drept pentru care o va înjosi, o va murdări, o va trata ca pe o târfă. Joc de roluri și piruete

ale fantasmelor atât de bine cunoscute bărbaților „fatali": pentru a scăpa de spectrul mamei, al propriei mame în mod special, știu să proiecteze asupra partenerei, în plin act sexual, ce au mai grosolan, mai agresiv, ceea ce ei numesc virilitate.

După cum se vede, și bărbații au de împăcat căsătoria cu erotismul. Dar, pentru aceasta, trebuie mai întâi să se împace cu femeile. Trebuie, așadar, să înceteze să se mai teamă de puterea dorinței feminine, căci îi pot foarte bine face față, după cum vom vedea în partea a treia a acestei lucrări. Trebuie să înceteze să mai proiecteze asupra soției imaginea de madonă, căci fiecare femeie este purtătoare de dorință și tocmai asta îi asigură frumusețea. Și invers: trebuie să înceteze să mai proiecteze asupra soției spectrul prostituatei pentru a-și putea satisface nevoile, căci dragostea e sacră.

De acum, femeile și bărbații, dezbrăcați de frică și de prejudecăți, eliberați de falsele reprezentări și de confuzia în care i-a aruncat șirul de veacuri, trebuie să devină ființe autentice atât ca parteneri în căsătorie, cât și ca mame și tați, adică să fie plini de viață și, prin urmare, de dorință. Ființe cărora natura, sau Dumnezeu, dacă vreți, le-a oferit minunatele organe sexuale în care înflorește dorința și pe care dorința le face să înflorească. Ființe pe care natura, sau Dumnezeu, le-a ivit ca pe niște flori din care nici o petală nu trebuie smulsă.

Joc de roluri

Capcanele situării în postura de „tati–mami" au și alte consecințe. Să luăm cazul femeii care intră în mod preponderent în rolul de mamă a bărbatului ei și să presupunem că el

consimte să intre în joc, în scopul de a primi îngrijiri asemănătoare acelora dăruite de propria sa mamă. Iat-o, așadar, mămoasă: dădăcindu-l, îl răsfață cu mici invenții culinare, supraveghindu-i alimentația; prevenitoare, îi cumpără tot ce are nevoie, inclusiv în materie de vestimentație; prevăzătoare, iese în întâmpinarea până și a celor mai mici dorințe ale lui; protectivă, îl pune în gardă contra pericolelor care îl amenință. Se adaugă faptul că ea administrează casa și efectuează cele mai multe operațiuni în acest sens. Într-o primă fază, bărbatul este încântat să fie cocoloșit ca un copilaș. Dar, într-o bună zi, va protesta contra femeii care, una peste alta, se dovedește de-a dreptul sufocantă și nu îi mai lasă nici un dram de autonomie. Prea este ca și cum chiar s-ar fi întors la mama sa reală: se simte mai degrabă un puști decât un bărbat. Pe de altă parte, o dorește tot mai puțin și fac din ce în ce mai rar dragoste. Pentru a-și dovedi că totuși mai este bărbat se va adresa unei alte femei, amorsând astfel o legătură extraconjugală.

Există și varianta inversă, în care bărbatul îi impune soției să își asume și rolul de mamă, fiindcă vrea să rămână copilul cel iubit. La început, femeia poate să resimtă chiar plăcerea de a dorlota matern bărbatul-copil. El o iubește și îi dă toate dovezile de tandrețe. Sigur, are și el capriciile lui, dar este un dulce! Oricum este mai bine decât cu un *macho* care, la rândul lui, ar fi avut alte pretenții și ar mai fi fost și violent. Dar și povestea aceasta are durata ei. Femeia se va revolta când se va satura să facă pe mama adolescentului ăstuia. De altfel, cu cât îl lingușește mai mult, cu atât bărbatul mai cere mângâieri, iar femeia oferă infinit mai mult decât primește. Iar cel mai grav lucru este că el nu o mai dorește tot atât de mult ca la început. Și nici ea nu mai are chef să îi fie mamă. În definitiv, ceea ce

și-a dorit dintotdeauna a fost o ființă pasională, un partener sexual fervent. Un bărbat, ce Dumnezeu! Și atunci, poate că și ea va pleca în căutarea bărbatului visat.

Asta i s-a întâmplat și Sylviei. Serge, prietenul ei, este un tandru. Figura de copilaș îl trădează imediat, drept pentru care, ca să își mai înăsprească trăsăturile, și-a lăsat barbă. La douăzeci de ani a făcut dragoste pentru întâia oară. Sylvie, nu mult mai experimentată, a rămas gravidă. Pentru Serge nici nu se punea problema păstrării copilului. Fără îndoială se simțea nematurizat și doritor de a rămâne unicul obiect al afecțiunii. Sylvie a făcut avort. Toate acestea nu i-au împiedicat însă să se căsătorească. El se complăcea în rolul de soț-copil. Ea îl juca, fără eforturi, pe acela de soție-mamă, ceea ce corespundea unei fațete a personalității ei: îi plăcea să răzgâie, să protejeze, să hrănească, să își asume și să exercite o blândă autoritate — probabil că i s-ar fi potrivit funcția de monitor într-o tabără pentru copii. Însă, încet-încet, s-a săturat să tot fie mama adolescentului întârziat care nu mai ajungea o dată să crească. Și asta pe măsură ce personalitatea ei a început să se afirme și să dorească să se afle în fața unui bărbat responsabil, sigur, ambițios, unui adevărat partener. Nu e de mirare, așadar, că într-o seară s-a îndrăgostit cu pasiune de un pianist de jazz, de o virilitate mai pregnantă. Serge plânge ca un copil, dar nu cu lacrimi și rugăminți reții o femeie care a hotărât să își trăiască viața ei de femeie. Așa că Sylvie l-a părăsit, nu fără un profund sentiment de culpabilitate, căci avea impresia că face un al doilea avort. Însă nevoia ei de evoluție i-a învins instinctul matern.

Să analizăm acum cazul bărbatului care își asumă în primul rând rolul de tată al soției sale. Căruia îi place să o protejeze,

să o dirijeze, să o inițieze. Femeii îi va conveni să fie protejată, dirijată, inițiată și astfel va intra cu ușurință în rolul de fetiță. Bărbatul este cel care aduce banii, și asta îl asigură de disponibilitatea femeii în ceea ce îl privește. Ea acceptă, pentru că așa poate evita să mai muncească. El o inițiază în sexualitate, ceea ce este foarte excitant, și chiar îi conferă, în plus, mai multă putere și un fel de aureolă. Ea se supune, căci este în același timp tulburător și reconfortant să ai acasă un maestru al plăcerilor. Și totuși, evoluția va modifica datele problemei. Bărbatul se dedică jocului de-a tatăl cu un copil care răspunde perfect dorințelor lui, dar nu ia niciodată inițiativa. Indiscutabil, „copilul" ăsta este un pic cam pasiv și în pat, și în viață. Dar cel mai enervant e faptul că femeia este prea lacrimogenă, altfel spus prea depresivă. De acum, bărbatul visează la o femeie „adevărată", sexy, sigură pe ea, care va putea și ea să îl mai învețe ceva în materie de sex.

Așa a fost cu Jacques. Spre cincizeci de ani a întâlnit-o pe Valérie, care avea doar optsprezece și nu știa aproape nimic în materie de sexualitate. Timidă, ca să nu spun naivă, sentimentală, ba chiar romantică, curioasă dar oricând intimidabilă, visătoare, era acea femeie-copil care inspiră bărbaților nevoia de a proteja și de a o iniția în ale vieții. Așa încât Jacques a luat-o sub aripa lui ocrotitoare. Îl distrau uimirile ei, îl bucura neștiința-i și se felicita pentru o asemenea elevă ascultătoare. Și cum femeia se cam îndoia de propria ei valoare, tânjind cumva, perpetuu și fără rost, bărbatul și-a utilizat cu entuziasm cunoștințele pentru a-i da încredere și pentru a-i demonstra că viața este frumoasă. Au trecut câțiva ani. Valérie a rămas aceeași. Doar că Jacques resimțea tot mai puțin plăcerea de a duce de mână, de a consola, încuraja, de a preda lecții și de a antrena partenera în bucuria

de a trăi. De aici nu a mai fost decât un pas până la a o considera o ființă lipsită de logică. Așa că, nu peste mult timp, nu și-a mai dorit decât un singur lucru: să găsească o femeie care să îi facă față, o amazoană care să îl mai învețe ceva, o seducătoare care să îl vampirizeze în pat, luând inițiativa și făcându-l să descopere „trucuri" inedite. În acest moment i-am descoperit. Am reușit să o ajut pe Valérie să se coacă și să devină autonomă. Transformarea ei a fost uimitoare. Acum Jacques o admiră. Iar această admirație este ceea ce lipsea iubirii lui.

Dar chiar și în configurarea situațională de mai înainte, persoana care, într-o bună zi se va revolta, poate fi și femeia. Sigur că bărbatul a învățat-o tainele iubirii, dar în felul lui și acest fel se poate dovedi, în timp, stereotip. Or, femeia are propriile ei dorințe și fantasme, pe care el nu stă să le asculte, căci vrea să fie unic maestru al sexualității. Femeia va suporta din ce în ce mai greu obligația de a se plia inițiativelor bărbatului, mai ales că acest gen de supunere în pat nu este decât un aspect al supunerii pe care el o impune în toate domeniile. Pe când ea dorește să existe pe de-a-ntregul, într-un cuvânt, să devină femeie. Din acel moment, dacă bărbatul persistă în rolul de tată, conflictele și ranchiuna vor face ravagii printre dorințele fiecăruia.

După cum se poate vedea prin situarea în postura „tati–mami", ceea ce amenință dorința nu este numai faptul că unul sau celălalt dintre parteneri își asumă rolul de tată ori de mamă, dar și că, invers, unul sau altul redevine copil, în sensul „infantil" al cuvântului.

• *Gata, nu mai trișa!*

Este absolut normal ca, uneori, să dorim să fim tatăl sau mama celuilalt și chiar copilul său. Doar suntem ființe

complexe, constituite pe mai multe niveluri, în același timp copii, părinți, adulți, îndrăgostiți. Din această cauză, în funcție de stare, putem avea mai multă nevoie de a iubi sau de a fi iubiți, de a proteja sau de a fi protejați etc. Trebuie să conștientizăm însă jocul acestor alternanțe și să avem grijă să nu ne instalăm definitiv într-un singur rol. De exemplu, să fim copii și nimic altceva și altcândva decât copii, tați sau mame și nimic altceva și altcândva decât tați sau mame. În momentul în care observăm că unul sau altul dintre noi s-a blocat într-o stare unică, trebuie să reacționăm, conștientizând blocajul și punându-ne de acord pentru a refluidiza jocul de roluri.

Femeia al cărei soț cere prea insistent micile îngrijiri și consolări, într-un cuvânt excesul de dorlotare maternală, trebuie ca, o dată și o dată, să se hotărască să schimbe mersul lucrurilor. După ce l-a ascultat și l-a mângâiat, trebuie să îi spună bărbatului: „Bun, te-am ascultat, te-am drăgălit, acum e rândul meu. Ascultă-mă bine, te rog." Și îi va explica grijile, plângerile, cererile ei, solicitându-i să confirme că a priceput faptul că relația nu mai poate funcționa unilateral. Va continua să îi ofere confortul matern, dar și el va trebui să îi ofere reciprocitatea mângâierilor și grijii. (15)

Se poate întâmpla și ca bărbatul să se sature de asemenea femeie-mamă, prea copleșitoare și din ce în ce mai puțin dezirabilă. Dacă chiar nu mai vrea așa ceva, bărbatul nu are decât să nu se mai comporte de parcă ar fi fiul soției lui și, deci, să nu mai rămână în rolul de copil, să renunțe să o mai întrebe unde i-a pus cămașa, dacă are voie să meargă la fotbal, să își vadă singur de treburile lui. Să devină autonom. Pe scurt, să se facă băiat mare. Va fi mirat atunci să constate că

femeia redevine senzuală și dezirabilă, iar el, la rândul lui, o va dori din nou.

Femeia care își vrea bărbatul în rol de tată trebuie să știe că jocul acesta pune dorința în pericol. În consecință trebuie să se convingă singură că este mai capabilă decât ar crede de independență, că are mai multe dorințe personale decât și-ar putea imagina. Iar conștientizarea că este femeie cel puțin în aceeași măsură în care se consideră copil trebuie să intervină înainte ca situația să degenereze. Bărbatul sătul de rolul de tată al acestei femei-copil trebuie să înceteze de a o mai menține într-un asemenea stadiu, trebuie să aibă curajul de a recunoaște și de a o face să recunoască faptul că și el conține partea lui de copilărie: „Și eu sunt un copil, un copil căruia îi place să se joace și să fie mângâiat". Ajungând fiecare el însuși, își pot alterna rolurile. Doar grație acestui echilibru dorința reciprocă va putea renaște.

Aceste faze ale „depaternizării", respectiv „dematernizării" sunt indispensabile pentru revitalizarea dorinței fiecărui membru al cuplului. Ele constau în redozarea diferitelor componente ale personalității, fără a exclude vreuna. Partenerul cu adevărat bun poate fi, în același timp, copil, părinte, adult, prieten și iubit. O relație bună înseamnă să îți placă, pe rând, și una și alta dintre aceste fațete ale personalității.

Un ultim sfat pentru a încheia cu rolurile defectuoase: nu vă strigați niciodată partenerul cu apelativele „tati" sau „mami". Și el (și ea) are un prenume. Utilizați-l! Ori folosiți cuvinte dulci. Iar când le vorbiți despre partener copiilor spuneți, de exemplu, „întreabă-l pe taică-tău", „întreab-o pe maică-ta", nu „întreabă-l pe tati" sau „întreab-o pe mami", evitând căderea în această redutabilă capcană.

Ei bine, dansați, acum!

Să mai ieși, să mergi să dansezi, de exemplu, sunt remedii eficiente contra banalizării relației și trupurilor. Ieșiți, deci, nu vă izolați în casă! În context, ieșirile de bun augur sunt acelea în care veți fi separați, fiindcă scopul este de a vă vedea puțin mai de departe, de a vă redescoperi în mulțime. Iată de ce un concert sau cinematograful nu sunt ceea ce vă trebuie: sunteți încă prea umăr la umăr. Chiar dacă este un deliciu, nu vă asigură depărtarea dorită. Alegeți mai degrabă cocktailurile, vernisajele, invitațiile la prânz sau cină, cu condiția ca asistența să fie numeroasă, banchetele de orice fel, serbările publice, ieșirile în grup. Lăsați-vă, fiecare la rândul lui, furat de iureșul invitaților. Și astfel, de la distanță, ocupat cu persuadarea ori seducerea cine știe cărui interlocutor ori interlocutoare, partenerul vă va apărea într-o nouă lumină: îl veți vedea din creștet până-n tălpi; nu doar capul, ca de obicei; îi veți putea observa talia, eleganța, farmecul, așa cum i le-ați mai descoperit cândva. Ba chiar vă va deveni un pic străin acest partener privit așa, prin ochii altora.

Doamnă, observați-vă bărbatul, constatați câtă simpatie atrage, câtă plăcere le face celorlalte femei să se întrețină cu el și lui cât îi place să converseze cu ele. Nu cumva le face puțină curte? Asta vă cam strânge inima și face să vă treacă ceva fiori de-al lungul șirei spinării... Foarte bine! E semn că și sufletul și dorința se agită acolo, înăuntru...

Domnule, ia priviți-vă soția. Ce bine e să o poți revedea din afară, cu o privire proaspătă. Este ca nouă! De parcă ar fi alta! O veți putea privi cu același sentiment cu care o privesc și ceilalți. Chiar vă place așa seducătoare și sexy... Ei, dar ce face

mustăciosul ăla, lat în spate ca un zeu din Olimp, care pare să o distreze peste măsură? Păi, dacă o ține tot așa, chiar o să vă enervați. Câteva clipe ajungeți să o priviți cu ochii lui și să înțelegeți dorința mustăciosului. Vă reveniți însă imediat. Acum chiar dumneavoastră sunteți cel care o dorește. Diseară va redeveni femeia dumneavoastră, căci doar dumneavoastră îi sunteți bărbat, neîndoielnic!

Asemenea ieșiri reînnoiesc relația fiindcă oferă fiecărui membru al cuplului ocazia de a-și privi partenerul dintr-un unghi diferit. În mod obișnuit, nu observăm decât o fațetă a personalității acestuia, și aceea mai mult sau mai puțin ternă. Ieșind, această fațetă nu doar că începe iarăși să strălucească, dar noi fațete își fac apariția. Fenomenul naște nevoia de a le descoperi, interesul pentru celălalt și, în consecință, redeschide porțile dorinței.

Ieșirile permit alimentarea dorinței față de sexul opus și, prin ricoșeu, față de propriul nostru partener. Să vadă, să se apropie, poate chiar să atingă alți bărbați într-un cadru agreabil, în care ființele se arată în cea mai bună lumină, sunt elemente care trezesc în femei curiozitatea față de bărbați. La rândul lui, pentru bărbat a atinge alte femei regenerează atracția pentru propria „soție". Asemenea băi de virilitate sau de feminitate ne impregnează din nou cu dorința față de sexul opus și ne reîndrăgostesc. Să capitalizăm, așadar, emoțiile prețioase și, la întoarcerea acasă, să le transferăm asupra partenerului. Nu este acesta, în definitiv, reprezentantul ales al sexului său? Nu este el ființa care adună în sine toți bărbații planetei? Nu este partenera reprezentanta sexului opus, ființa care rezumă toate femeile din lume? Yves Marguerite scrie: „Masculul trebuie să frecventeze (cu rezervele de rigoare și fără a da buzna

în viața ori sexualitatea lor) mai multe femele pentru a fi în cea mai bună formă, iar femela umană trebuie curtată puțin pentru a-și menține ridicat tonusul sexual". Știm bine că ființa umană este un animal social. (16)

Flirtăm sau nu flirtăm? Înainte de a ieși în societate trebuie negociat până unde poate să meargă fiecare și să încheiem un acord bazat pe încredere totală. În caz contrar, seara poate fi stricată de o gelozie stupidă, iar unitatea cuplului zdruncinată. Or, ceea ce căutasem era renovarea cuplului, nu deteriorarea lui.

Întreaga gamă a beneficiilor ieșirii în lume se regăsește în seratele dansante. (Ar fi de preferat un bal sau o serată unde se și dansează, localurilor de noapte prea întunecoase și cu prea mare înghesuială.) Dansând, vă jucați mult mai direct cu dorința. Dansul este mijlocul cel mai bun și cel mai legitim de a te apropia în mod intim de un alt trup, susceptibil de a vă excita. Acceptați această tulburare fără să vă învinovățiți, este tot ce poate fi mai natural. Contează doar ceea ce veți face cu această excitație. Dacă veți lăsa dorința să se desfășoare, concretinzând-o într-un raport sexual pe termen scurt ori mai lung, riscați să vă perturbați cuplul. Or, nu asta era ceea ce căutați. În schimb, puteți primi întreaga energie a dorinței, o puteți păstra fierbinte în profunzimile ființei dumneavoastră și o puteți oferi partenerului, la întoarcerea acasă. Altfel spus, lui îi rezervați excitația care s-a trezit în dumneavoastră și de care va putea profita când momentul va fi sosit.

Pe scurt, nimic nu valorează cât o ieșire în societate sau cât o seară de dans pentru a re-erotiza relația și resexualiza trupurile, într-un cuvânt, pentru a resuscita dorința. Astfel, rutina cotidiană în care aproape că partenerii nici nu se mai văd unul

pe altul, va putea fi făcută țăndări, astfel felul în care fiecare îl privește pe celălalt poate fi reînnoit, astfel interesul partenerilor unul pentru celălalt poate fi iarăși trezit. Și să nu uităm că nimic nu este mai bun decât un vârf de linguriță de gelozie pentru a reda eficiența leacurilor de dragoste.

Căsătoria, cel mai bun dar pentru dorință?

Dacă sunt preveniți asupra capcanelor pe care căsătoria le întinde dorinței și dacă sunt hotărâți să le evite, atunci uzura nu este ineluctabilă, iar soții nu sunt condamnați la plictiseală. Ba chiar căsătoria s-ar putea dovedi tot ce poate fi mai bun pentru dezvoltarea sexualității. „Fără o secretă înțelegere a trupurilor, care nu se stabilește decât pe termen lung, scrie Masters, îmbrățișarea rămâne furișă și superficială și nu se poate organiza. Mișcarea este aproape animalică, prea rapidă și, adesea, plăcerea se lasă inutil așteptată. Gustul schimbării este, fără îndoială, maladiv și nu duce decât la frustrare perpetuă. Obișnuința, din contră, are puterea de a aprofunda ceea ce nerăbdarea ignoră." (1)

Căsătoria aduce securitatea afectivă, intimitatea și complicitatea absolut propice îmbogățirii erotice și perfecționării artei de a iubi. O dată instalată încrederea, durata relației permite cunoașterea nevoilor și preferințelor celuilalt și căutarea a ceea ce, pentru acesta, este erogen. Astfel, doar durata legăturii poate garanta o șansă suplimentară pentru descoperirea și trezirea punctului G. Într-adevăr, bărbatului îi trebuie timp pentru a ajunge să mângâie eficace cu degetele, apoi cu sexul, acest punct magic. Tot de timp are nevoie și femeia pentru a-și

repera acest punct și a-l acomoda sexului masculin. Desigur, nu întotdeauna regăsim, în îmbrățișările ulterioare, culmile de exaltare ale celei dintâi îmbrățișări, însă ceea ce obținem este de o altă calitate și se înscrie în economia unei senzualități mult mai largi. Căsătoria poate fi contextul ideal pentru a beneficia de raporturi sexuale mult mai agreabile. Departe, așadar, de a fi sfârșitul iubirii, căsătoria poate fi doar uvertura acesteia. Cu condiția să o bazăm pe creativitate.

CAPITOLUL II

MONOTONIA — COPULAȚIA, ATÂTA DOAR, COPULAȚIA

Dacă, după un oarecare număr de ani, dorința sexuală se tocește, aceasta înseamnă că plăcerea, care este fructul dorinței, nu ajunge la nivelul aspirațiilor. Plăcerea sexuală își pierde savoarea din cauza monotoniei relațiilor sexuale. După ani și ani, în aceeași zi (sâmbăta), la aceeași oră (ora culcării, desigur), în același loc (patul) se repetă aceeași secvență, constituită imuabil din același început, aceeași desfășurare, același final, în aceeași poziție, cu aceleași cuvinte sau în aceeași tăcere.

Secvența în cauză este copulația, nimic altceva decât copulația și încă în ce are ea mai obișnuit, excluzând orice altă practică erotică. Cum de s-a ajuns la această sărăcie a sexului în Occident?

Copulația, un păcat tolerat

În general, oamenii se comportă în funcție de civilizația căreia îi aparțin. Presiunea acesteia este atât de mare, încât

indivizii nu se pot elibera, nici măcar în zilele noastre. În Occident ne conformăm unor foarte vechi precepte ale civilizației iudeo-creștine. Din nenorocire, aceste precepte s-au agravat prin deformare, în decursul veacurilor. Astfel, din secolul I, creștinismul s-a rătăcit printre principiile stoicismului care domnea în Roma acelor timpuri. Pavel, urmat de părinții bisericii, a făcut din plăcere — și în mod special din plăcerea sexuală — un păcat. Activitatea sexuală nu a mai fost tolerată decât dacă avea ca scop procreația. Și chiar și în acest caz trebuia evitată apariția murdarei voluptăți. „Dacă în cursul raportului, declara Grigore cel Mare, apare plăcerea, atunci soții și-au pătat unirea." (17)

Dar, vai, fiindcă cea mai mare parte a sărmanelor ființe umane care suntem se dovedește incapabilă să scape orgasmului când face dragoste, ba chiar mai degrabă e pusă pe a face dragoste în scopul de a avea orgasm, iar nu copii, biserica a cam trebuit să închidă ochii la copulația voluptuoasă. Cu toate acestea a vrut să păstreze controlul și de aceea a impus anumite limite: singura copulație legală era aceea care se petrecea în poziție „naturală", adică bărbatul deasupra femeii, și fără reținerea ejaculării. De ce era condamnată retenția spermei? Fiindcă ejaculând, bărbatul funcționa ca și cum ar fi urmat să conceapă un copil. De ce în poziția amintită? Fiindcă este cea care limitează cel mai mult rafinamentele plăcerii. Mai mult, ea acordă bărbatului supremația. Sau, cum scria Sanchez, un teolog din secolul al VII-lea: „În ceea ce privește poziția naturală, femeia se întinde pe spate... fiindcă este conform cu natura ca bărbatul să acționeze, iar femeia să se supună". (17)

În schimb, erau interzise toate celelalte poziții și, mai ales, diversele jocuri erotice. Acestea erau „păcate contra naturii",

expresie prin care erau desemnate toate actele sexuale sterile, adică acelea care nu ajungeau la inseminarea femeii. Prin asemenea acte bărbatul înșela natura care vrea ca orice unire să fie fecundă. „Să te unești fără să încerci să procreezi copii, scria Clement din Alexandria în secolul al VI-lea, înseamnă să insulți natura." Așadar, erau păcate contra naturii toate pozițiile nonconformiste, precum „inversiunea masculină sau feminină" sau „imitarea animalelor", copulația întreruptă, actul oral (pedepsit cu cincisprezece ani de post), sodomia (sancționată cu arderea pe rug) etc. Aceste comportamente erau considerate greșeli grave și pedepsite cu severitate, după cum vom vedea mai departe. (12)

Sfântul Pavel, după cum am mai spus, a fost la originea cruciadei contra plăcerilor dragostei: „Dorința carnală înseamnă moarte", predica acesta. Și amenința: „Cei care continuă lucrarea cărnii nu vor moșteni regatul lui Dumnezeu!" Ștafeta a fost preluată pe tot parcursul evului mediu de către părinții bisericii. „Nu avem dreptul să ne abandonăm plăcerii", supralicita Clement din Alexandria. „Adulterin este și soțul prea înflăcărat de femeia lui. Fornicatorul o transformă astfel în prostituată", adăuga Jerome în secolul al IV-lea. „A abuza de soție înseamnă să uzezi de părțile corpului ei care nu sunt destinate procreației", preciza Yves de Chartres, în secolul al X-lea („abuzul de soție" era, de altfel, un păcat repertoriat în cazuistica vremii). „A face copii este o operă admisă în cadrul căsătoriei, însă plăcerile în felul târfelor sunt condamnabile", tuna Pierre Lombard în secolul al XII-lea. (17)

Din evul mediu și până astăzi, cu doar câteva variante, biserica a susținut față de sexualitate același discurs represiv. În ultimă instanță, discursul este inspirat — nu o vom afirma

niciodată suficient — de teama bărbaților față de femei. În timpurile imemoriale ale matriarhatului femeia era atotputernică: deținea, printre altele, puterea de a da viață, fără ca bărbatul să fi avut vreun amestec, conform credințelor de atunci; puterea de a-l face pe bărbat să își piardă capul, provocându-i orgasmul și dragostea; puterea de a vindeca (sau de a ucide) grație plantelor al căror secret îl cunoșteau. Tot ele conduceau casa și creșteau copiii, pe când bărbații vânau prin cine știe ce depărtări. Mai târziu, mult mai târziu, profitând de anumite circumstanțe, bărbatul a pus mâna pe putere, și-a stabilit dominația și a organizat supunerea femeii prin intermediul legilor civile și regulilor religioase. De atunci bărbatul nu încetează să se teamă că va pierde poziția de lider, fiindcă femeia și-a conservat puterile. Mai ales puterea ei sexuală nu încetează să fie o amenințare pentru bărbat, pentru sănătatea lui, pentru autoritatea lui, pentru ordinea socială pe care a instituit-o. Iată de ce legislațiile și religiile pe care le-a inventat se străduie să reprime sexualitatea feminină.

Noi, occidentalii, suntem înghețați în proiectul spaimelor arhaice și impregnați de precepte religioase. De unde și barierele pe care le punem în calea dorințelor și a imaginarului. De unde și limitarea activității noastre sexuale la simpla copulație. Introducerea penisului în vagin și depunerea semincioarelor sunt acte legitime și conforme, dacă este vorba de plăcere. Din contră, să îți plimbi sexul sau mâinile, gura sau nasul pe toate meridianele trupului, cu scopul unic de a te bucura, asta deja pune probleme. Pentru credincios, asemenea jocuri sunt rușinoase. Pentru adultul respectabil, astfel de giumbușlucuri sunt lipsite de demnitate. Pentru amândoi, ceea ce se petrece în afara simplei copulații este ceva ce

te obligă să înțelegi că într-adevăr ai început să cauți plăcerea pentru plăcere, fără să încerci să faci un bebeluș, și asta iarăși pune probleme. În fond, oare nu din refuzul de a-și mărturisi că sunt în căutarea orgasmului, unele femei renunță la pilula contraceptivă?

Efectele perverse ale liberalizării moravurilor

În mod curios, eliberarea moravurilor poate duce la același rezultat ca și represiunea sexuală: rezumarea activității erotice la simpla copulație.

De ceva timp este admis ca, de pe la cincisprezece ani, ba chiar de la treisprezece, adolescenții să poată face dragoste. Aceștia nu se mai încurcă în inutile și subtile tatonări, ci merg drept la țintă, drept la sex, adică. Dragostea se mărginește la plasarea penisului în vagin. Cum lucrul este autorizat, nu va fi refuzat, ci chiar așteptat. Așadar, de ce să ne mai pierdem vremea cu preliminarii învechite? Doar copulația vă dovedește bărbat, vă face cu adevărat femeie. După câtăva vreme, tinerii resimt o anume decepție: dragostea să nu fie decât mișcarea asta de du-te-vino? Drept pentru care se multiplică pozițiile, se trece la competiții (să batem recordul de orgasme...), și asta ocupă sfârșitul adolescenței și începutul căsătoriei. Apoi, te plictisești și de așa ceva. Oare ce-o fi lipsind?

Să vedem ce se întâmpla pe vremea flirturilor și adevăratelor logodne. Nu se făcea dragoste decât în mod cu totul excepțional. Cum se bucurau, totuși, îndrăgostiții? Sărutul putea ocupa seri întregi, luni de-a rândul. Se degusta, se inventa, se rafina, se lua de la capăt fără încetare și cu fervoare. Se profita

de puțin. Și, dacă se dorea ceva mai mult, ce nu trebuia făcut pentru petecul de piele interzis! Trebuia să te apropii cu binișorul, să te retragi la timp, să aștepți, să încerci iarăși, să vorbești, să drăgălești, să provoci râsul și să mângâi. Mai ales să mângâi, îndelung, subtil, savant. Spațiile dezgolite fiind limitate, mângâiatul se petrecea peste țesături, ceea ce era cu deosebire senzual când acestea erau din mătase, nylon sau tafta. Pentru a mai câștiga câțiva milimetri de piele puteai risca avansul pe sub marginile mânecilor, gulerelor ori decolteurilor sau, cu degete de prestidigitator, pe furiș, puteai desface câțiva nasturi. Și toate acestea cereau timp, nu glumă! Dar toate strategiile erau cel mai adesea de florile mărului, căci tocmai când o credeai pe punctul de a ceda, când te pregăteai să faci gesturile finale, fata își revenea în fire. Nu aveai decât să iei totul de la capăt la o viitoare întâlnire. Așteptând, învățai însă arta mângâierilor de dragul mângâierii.

Tot aceea era și vremea pipăitului, o artă care s-a pierdut o dată cu extrema ușurință a dezbrăcatului, etapă pierdută o dată cu dispariția logodnei clasice. În acele timpuri se palpa, se apăsa, se inventaria, se testa, se insinua, se lua. Te desfătai din plin, ofereai desfătare cu toată palma. Principiul de performanță era acela al banchetelor de la reuniunile agricole: planturos și jovial, lacom și puternic. Ceea ce nu împiedica unul sau două degete mai inspirate și mai vesele să fie solistele acestui concert, să gâdile ușor anumite puncte, să atingă glumeț câte un pliu, să înfioare vreo gropiță. Atunci, din torsul de pisică al fetei se detașau note mai scurte, mai ascuțite... Însă, întotdeauna, aceasta își revenea și îți muta mâna în locuri mai cuminți.

Mulțumim lui Dumnezeu, acele timpuri au trecut iar interdicțiile au fost depășite. Dar din ele ar trebui să reținem sensul

jocului, spiritul de cucerire, fertilitatea imaginarului și, mai presus de toate, minunata senzualitate a demersului. Fericirea era implicită fiecărei întâlniri. Nu ține decât de noi să o redescoperim.

A accepta rutina monotoniei sexuale nu înseamnă numai să te privezi de o plăcere care contribuie pur și simplu la calitatea vieții, să condamni patul la plictis, ci să îți mai și expui sănătatea multiplelor tulburări psihosomatice antrenate de frustrări și să alergi după riscul de a-ți vedea partenerul nesatisfăcut apucând-o pe calea infidelității. Din fericire, împotriva monotoniei există destule remedii.

Puțină imaginație!

• *Să ieși în afara copulației nu este un păcat*

Cum am mai menționat, cei care apasă pedala presiunilor prin intermediul bisericii ar fi bine să își amintească faptul că, în textele fondatorilor principalelor religii patriarhale (iudaismul, creștinismul și islamul) nimic nu se opunea fanteziilor dragostei. Abia preoții și ceilalți servitori ai acestor religii, din teama de sexualitatea feminină, au propus interpretări misogine și erotofobe. Am demonstrat acest lucru în volumul *Spaima masculină*. (9) Așa că, mărire lui Dumnezeu care ne-a făcut așa cum suntem, înzestrați cu o asemenea minunată sexualitate!

• *Să diversificăm activitățile erotice*

Pentru a regăsi dorința, interesul adică, pentru activitățile sexuale, trebuie să îi oferim plăceri valabile și variate. Trebuie

să facem lucrurile cum se cade și să le refacem încă și mai bine. Pentru acest scop sunt necesare iubirea și imaginația.

În ceea ce privește copulația, modalitățile ei trebuie diversificate la infinit: abordarea (pozițiile), apropierea (romantică, fermă ca la cavalerie etc), preludiul, desfășurarea, durata, acompaniamentul (mângâierea clitorisului, stimularea sfârcurilor ș.c.l.). Fericitul dialog între penis și vagin va trebui să se inspire din „mângâierea interioară" pe care o descriem în partea a treia.

În afară de copulația propriu-zisă, diversificarea nu are limite: mângâierile sexului cu sexul, cu mâna, cu gura etc. Doar pentru simpla plăcere a contactului sau împinse până la orgasm. Pentru mângâierile care nu privesc în mod direct sexul, imensa suprafață a pielii și numeroasele sale pliuri și reliefuri se oferă talentului nostru.

• *Să diversificăm orele și locurile*

Nemulțumiți de a vă diversifica doar modurile de a face dragoste, vă va fi necesar, pentru a sparge rutina, să vă părăsiți obiceiurile. Spre exemplu, să schimbați orarul și cadrul. Nu faceți dragoste mereu în aceleași zile și la aceleași ore. Faceți-o de câte ori aveți nevoie, iar dacă schimbați orarul, alegeți niște ore neobișnuite. Toți îndrăgostiții spun: după-amiaza, da, este foarte bine, tare, tare bine. Dar și în final de după-amiază, la întoarcerea de la muncă, este la fel de bine, fericit să te regăsești alături de cel drag după o întreagă zi în care dorința a avut tot timpul să augmenteze. Pentru a profita de aceste ore rafinate, aranjați lucrurile în așa fel încât, din când în când, să puteți pleca de la serviciu pentru a vă putea întâlni cu partenerul. O după-amiază de dragoste face cât toate întâlnirile de

afaceri din lume. Dincolo de asta, și lumea va fi mai bună dacă oamenii se vor comporta ca adevărați îndrăgostiți. Și nu veniți cu mâna goală: aduceți flori, un parfum, o glumă, un surâs. Dacă partenerul (partenera) nu se află în aceeași dispoziție, nu faceți o dramă din asta. Stați la taclale, faceți un ceai, dați-i o mână de ajutor la treburi, propuneți vizionarea unui film la cinematograf sau o escapadă la țară. Poate că la cinema ori la țară o să meargă.

Înainte de a schimba obiceiurile orare, schimbați-le pe cele spațiale. Începeți cu patul: în loc să faceți dragoste de-a lungul lui, faceți-o de-a latul, sau cu capul la celălalt capăt. De-a latul este bine când vă dă prin cap să o luați fără nici o pregătire, jucându-vă de-a violența . E tulburător de constatat că este de ajuns să îți lași capul pe locul din pat unde de obicei se odihneau picioarele pentru a vedea lucrurile cu totul altfel.

Dar trebuie să știm cum să părăsim patul. Covorului sau fotoliului, martori muți ai jocurilor dumneavoastră, le-ar plăcea să participe nemijlocit la acestea. Nu le dezamăgiți, opriți-vă și în îmbrățișarea lor. Trebuie să știm și cum să ieșim din dormitor. În baie, nici dușul, nici cada nu v-au mai adăpostit de mult. Încă de pe la începutul relației. Amintiți-vă ce fabulos era când, în cadă, săpuneați trupul adorat și când făceați dragoste sub duș. Acum, dacă, fără nici o pregătire, îi propuneți să o faceți ca pe vremuri, vă va răspunde că e mai comod în patul aflat la doi pași. Așa că, ascultați-mă bine: data viitoare când va fi în cadă ori sub duș, apropiați-vă cu un flacon de săpun sau de șampon și oferiți-vă să o (îl) spălați. Insistați puțin cu o mină care să o (îl) facă să ciulească urechile. Este doar un joc. Tare m-ar mira să nu fie acceptat și lucrurile să nu meargă mai departe. Doar telefonul fix l-ați scos din furcă, iar

mobilul l-ați închis. Nu-mi rămâne decât să mă retrag în vârful picioarelor și să vă las împreună. Data viitoare, faceți schimb de roluri.

Și bucătăria e un locușor haios. Dovadă următoarea scenă: ea e în fața aragazului, în rochia scurtă oranj care vă place foarte tare. Fesele ei vă par mai rotunde decât oricând, sânii încă și mai îmbelșugați. Vă năpădește dorința de a-i acoperi trupul cu al dumneavoastră, de a vă lipi sexul întărit de emoție de fesele ei, de a o înlănțui pe la spate, umplându-vă o palmă cu unul dintre sâni, cealaltă lăsându-și degetele să alerge pe muntele lui Venus, de a o mușca de ceafă și a-i căuta gura. Faceți-o atunci, și o să vedeți ce se va întâmpla! Aș paria că febra crescândă a dorinței vă va decupla de la obișnuit, și dintr-o dată vă veți descoperi sexul dezgolit mângâind fesele ei, la fel de grăbit ieșite în întâmpinare. În timp ce, întorcând capul pentru a vă oferi gura însetată, intonează *mezzo voce* acest arioso al dorinței care vă poartă sufletul printre coroanele cireșilor în floare. Restul nu vă privește decât pe dumneavoastră (atenție la oala sub presiune...). P.S.: scena se poate juca și invers, dumneavoastră în fața cuptorului, ea în spatele dumneavoastră...

Sufrageria este locul în care fericirea nu se reduce doar la servirea mesei. Pe masa primitoarea vă puteți așeza și partenera pe care, sub imperiul unui impuls irezistibil, ați luat-o în brațe în pofida protestelor ei. Mai departe veți putea auzi cum protestele descresc, lăsând loc gemetelor fericite. În picioare, lângă masă, făcându-i fesele să alunece până la margine, cu picioarele ridicate până pe umerii dumneavoastră, sexele vă vor fi dintr-o dată față în față, pentru a se uni. Nici că ați mâncat vreodată mai bine! Cu atât mai mult: aveți răbdare pentru a savura în întregime neașteptata plăcere a mesei.

Să faci dragoste în salon, pe canapea sau pe covorul persan este mai banal, fiecare a făcut-o cu iubiţica lui când părinţii lipseau de acasă. Pentru cuplu poate fi mai interesant dacă se poate face un foc de lemne. Flăcările schimbă totul: covorul se încălzeşte şi mai mult, pare mai mângâietor pentru spatele fiecăruia, reflexele lui dansează pe ambele trupuri cărora le desenează noi contururi în mişcare, îmbobocite mistere, pe când pielea încărcată de căldură în culorile matostatului, linsă de scânteieri fără de număr, se abandonează timpului suspendat. Amândoi vă veţi îmbăia în cea mai languroasă plăcere, care face să se confunde învăluirea focului cu îmbrăţişările celuilalt.

Dar mai trebuie şi ieşit din casă. Natura vă oferă binefăcătoarea ei imensitate. Alegeţi pentru zbenguieli un colţ înmiresmat de pajişte, o mică colină mătăsoasă de pe câmp sau adăpostul frunzişului străpuns, pe alocuri, de razele soarelui, într-o pădure. Cel mai frumos baldachin este acela pe care străluceşte vesel soarele sau de pe care vă surâd stelele. Oficierea iubirii ca mesă câmpenească, nu asta făceaţi pe la începuturile poveştii dumneavoastră de dragoste? Atunci, de ce vă temeţi acum? Că o să vă mototoliţi taiorul? Că o să vă şifonaţi costumul? Vă e frică de urzici ori de înţepături de ţânţari? Ah, nu... Vi se ofensează demnitatea... Nu mai aveţi vârsta... Ca să nu mai vorbim că sunteţi şi dumneavoastră părinţi, poate chiar bunici... Sunteţi într-adevăr convinşi că există o vârstă dincolo de care trebuie să încetăm să mai trăim? Nu simţiţi mişcându-se, înlăuntrul adultului care sunteţi, un copil al bucuriei, un copil al luminii? Lăsaţi-l, atunci, să râdă, lăsaţi-l să vă ilumineze! Şi profitaţi de această recrudescenţă a dorinţei pe care o inspiră natura. Fiindcă natura toată nu este altceva decât dorinţă.

Dorinţă este polenul care pluteşte, dorinţă sunt seminţele care zboară, mugurii care explodează, bobocii care se desfac, toate soiurile de ierburi care unduie nebune şi toate corolele care se oferă, tufişurile înflăcărate şi copacii atingând cerul, grangurii cu arpegiile lor, cu sfada lor din rămuriş, libelulele care mângâie mlaştina cu zborul lor indigo.

Acum, mai puţin poetic, dar mai incitant, o ultimă sugestie: din când în când, mergeţi să faceţi dragoste la hotel! De ce? Fiindcă nu-i acasă... Decorul se schimbă: pereţii, perdelele, tapetul au altă culoare, patul şi mobilierul alt stil. Îl altă parte te simţi un altul: mai prezent, mai viu, mai tu însuţi. Şi pe celălalt îl simţi altfel: mai intens, mai autentic. Vă puteţi lua astfel puţină distanţă, vă puteţi debarasa de contextul încărcat de griji şi împiedicat în obişnuinţa care vă face să vă vedeţi partenerul ca prin ceaţă. Aici, la hotel, nu mai este altcineva în afara lui. Şi iată că îl doriţi din nou. E ciudat cum un nou decor poate reînnoi o relaţie. Nu ezitaţi să mai schimbaţi hotelul. O dată, să fie dintr-un modern lanţ hotelier, altă dată, un han de ţară...

Hotelul înseamnă călătorie şi, totodată, dragoste. Mai demult a fost călătoria de nuntă şi, mai înaintea ei, escapadele clandestine încheiate în asemenea camere care, ca prieteni sau logodnici, vă adăposteau primele emoţii, ca iubit şi iubită, întâlnirile fierbinţi. Atâţia şi atâţia alţii au făcut ca şi dumneavoastră, încât hotelurile au ajuns, într-un fel, temple ale iubirii. Şi iată-vă din nou aici, puţin jenaţi, ca pe vremea iubirii tăinuite. Pe de altă parte, ieşirea va rămâne clar secretul cuplului. Vă imaginaţi ce faţă ar face prietenii dacă ar afla? Dar recepţionerul, care chiar v-a luat drept un fals cuplu? Numai gândul la asta deja vă va binedispune şi vă veţi arunca râzând

în pat. Departe de preocupările gospodărești, departe de urechile copiilor, vă veți distra nebunește.

Puteți să vă programați ieșirea, să faceți o adevărată sărbătoare dintr-un asemenea proiect vesel. Puteți, însă, să îl și improvizați, cuprinși de o bruscă dorință. Printr-un telefon-surpriză, îi propuneți partenerului o întâlnire într-un hotel. Primul sosit aduce flori, așteptând gol sub cearceafuri. Celălalt nu întârzie nici el, sosind cu un pachet de prăjituri. Toate scenariile sunt posibile. Principul este acela de a face țăndări rutina. Este și o ocazie de a vă realiza fantasmele. Oricum, cu prețul unei cheltuieli ceva mai ridicate decât al unei ieșiri la cinematograf sau la un restaurant, vă veți întări ceea ce este de neprețuit: fericirea propriului cuplu. Desigur, totul se discută în prealabil cu partenerul, ambii angajându-se să intre în rolul destinat. Fiindcă este vorba de un joc. Fiecare o știe și nimeni nu înșală, miza este prea importantă, dar, în același timp, fiecare crede în ceea ce face, cum o fac și copiii când se joacă.

Fiți siguri că tot ce aveți mai bun este această parte din dumneavoastră care vrea să reușească în dragoste și să salveze senzualitatea de la împotmolire. Fantasmele sunt ceea ce avem mai profund și din ele putem extrage calitatea de a inventa, de a uimi, de a surprinde, pe scurt de a pigmenta viața cu fantezie, cu dorință.

• *Totul este joc*

A te opune rutinei înseamnă a intra în joc.

Jocul transgresiunii: în fond, a diversifica, a face dragoste în sufragerie, a mai da pe la hotel etc, înseamnă a viola decența și convențiile, dacă nu chiar legea, ceea ce excită partenerii și îi apropie, transformându-i în complici. În plus: îmbrățișați-vă

și sărutați-vă în public, șoptiți-vă cuvinte lascive la ureche în timpul unor adunări oficiale, mângâiați-vă mâinile sau picioarele pe sub masă, la dineuri. Tifle date societății, aceste gesturi întrețin dorința.

Jocul seducției: înainte de căsătorie, aveați dreptul măcar la un buchet de flori când el dorea să vă aducă în pat. Ehei, de când s-au dus vremurile acelea! Așa că, sătulă de obiceiurile de după, îl anunțați, într-o bună zi: „Gata! Nu mai ține! Dacă vrei să te mai culci cu mine, nu ai decât să mă seduci. Și eu, dacă o să am nevoie de tine, o să fac pe vampa!“ Acordul s-a semnat: cel care vrea să facă dragoste, trebuie să îl seducă pe celălalt. Abia atunci veți putea vedea pe cel (cea) care vă dorește regăsind excitația cuceririi, în timp ce acela (aceea) dorit(ă) va redescoperi fericirea de a se lăsa sedus(ă) și de a observa, cu amuzament, eforturile și stratagemele cuceritorului. Cel (cea) dorit(ă) poate plusa, lăsând să planeze o anume incertitudine, refuzând ceea ce părea gata câștigat, fofilându-se, imediat după ce a provocat. Jocul de-a șoarecele și pisica. O adevărată aventură. Desigur, pe rând, pentru fiecare dintre cei doi. Și, de fiecare dată, în câștig pentru dorință.

• *Nu uitați sentimentele*

Așa-numita dragoste fizică este, în același timp, un schimb de emoții și o mărturie de afecțiune. De asemenea, nu se poate închipui un act erotic mulțumitor fără o minimă comunicare. Schimbul de cuvinte este necesar, de altfel, întreaga zi, nu doar la marginea patului. Cuvintele diurne pregătesc cântecele nocturne! Iar mângâierile vesperale nu trebuie să fie altceva decât încununarea relației susținute de-a lungul întregii zile.

„După ani şi ani de căsătorie, scrie Masters, sexul nu mai este decât un post-scriptum la finalul zilei. Nemaiavând timp de a fi împreună şi nici prea mare lucru să îşi spună, când se regăsesc în pat partenerii speră să declanşeze pasiunea ca şi cum ar răsuci un comutator. Nu e de mirare că sexul, unul dintre cei mai puternici factori de coeziune, a luat, puţin după căsătorie, aspectul unei corvoade... În loc să îi unească, sexul i-a separat. (...) Extrem de multe cupluri căsătorite se plâng de plictiseală sexuală. Ca şi muncitorii care lucrează la bandă, repetiţia constantă a aceloraşi gesturi amorseazâ plictisul. În asemenea cupluri, se funcţionează parcă disciplinat, după un mod de întrebuinţare, în loc să se exprime sentimente." (1)

CAPITOLUL III
INSATISFACŢIILE SEXUALE

Din cauza insatisfacţiei produse de actul dragostei, este inevitabilă dispariţia dorinţei de a-l practica. Este deci obligatoriu să căutăm cauzele acestei insatisfacţii, pentru a le putea combate. În capitolul de faţă vom analiza mai aplicat cauzele acesteia, legate de partener şi modul său de a acţiona. Dragostea, trebuie spus, nu se uzează decât atunci când este prost folosită.

Pentru femeie

Cauzele sunt multiple, dar toate relevă **asimetrii între activitatea sexuală a bărbatului şi a femeii.**

Prima asimetrie: apariţia orgasmului

Orgasmul şi ejacularea apar, la bărbat, după douăzeci de mişcări ale penisului în vagin, adică după douăzeci de secunde. „Acest comportament este impus bărbatului de programul lui genetic, ale cărui origini urcă până în preistorie şi, dincolo de aceasta, până la îndepărtaţii noştri ascendenţi, primatele

superioare." (9) Este vorba, cu adevărat, despre un comportament „reflex" și, prin urmare, de necorectat și, în orice caz, dificil de controlat.

Pentru femeie, apogeul copulației apare după o excitație prelungită, oricum mai lungă de douăzeci de secunde, putând merge și până la douăzeci de minute. Și aceasta din cauză că, deși moștenit tot din preistorie, programul genetic al femeii este diferit de cel al bărbatului. Program care presupune un mai îndelung contact cu penisul și o adaptare precisă la acesta, pentru ca punctele erogene (clitoris, punctul G etc) să poată fi trezite. În plus, femeia are nevoie să își lase să înflorească emoțiile și fantezia, ceea ce nu se poate face în câteva secunde. Durata scurtă a acțiunii masculine nu permite, așadar, întotdeauna femeii să își desfășoare plăcerea, mai ales dacă bărbatul este deosebit de rapid sau, mai rău, suferă de ejaculare prematură.

• *Ce e de făcut?*

Este indispensabil ca bărbatul să se străduie să prelungească copulația și, pentru aceasta, să învețe să își rețină ejacularea. În ceea ce o privește, femeia trebuie să aibă grijă să nu întârzie prea mult orgasmul. Vom vedea, în partea a treia a acestei cărți, cum pot, și unul și celălalt, să își amelioreze comportamentul sexual.

A doua asimetrie: repetarea orgasmului

După scurta-i prestație, bărbatul trece printr-o fază refractară, timp în care dorința și erecția îi sunt reduse, pe când o anume saturație, ba chiar o reală melancolie, pun stăpânire pe el. Adesea adoarme. Dacă, pentru a-și satisface totuși partenera, reînnoiește actul copulator, ejacularea reflexă și intempestivă

îl trădează din nou. Faza refractară ce urmează acestei a doua tentative accentuează efectele: erecția e și mai leneșă, oboseala și mai ascuțită. Dacă nu va asculta decât de glasul iubirii, bărbatul va recidiva și va sfârși prin a se epuiza, iar dorința și erecția vor tinde către zero.

La polul opus, femeia este multiorgasmică. Ea poate obține, unul după altul, mai multe orgasme și le poate reînnoi după dorință fără să acuze oboseală. Poate avea, astfel, cinci sau șase momente culminante succesive, în câteva minute, și poate reface secvențele până ajunge la un total de treizeci, ba chiar șaizeci de orgasme. Femeia poate obține asemenea „performanțe" prin autostimulare, mai ales utilizând vibratorul. Este capabilă de așa ceva și în decursul copulației? Este, dacă bărbatul îi asigură un continuum amoros de două sau trei ore, și asta în condiții cu totul speciale: puseu de febră într-o seară de vară în care soarele nu mai apune odată, cu totul, împăcare după mari tensiuni etc.

Acest apetit erotic al femeii se explică prin bogăția și complexitatea sistemului ei erectil, rețeaua vasculară care îi străbate vulva și clitorisul, horbota sanguină care învăluie vaginul și irigă punctul G. Inundat de sânge la chemarea dorinței, turgescent ca efect al mângâierilor, sexul femeii atinge, sub impulsurile unui penis eficient, un asemenea nivel de tensiune încât un singur orgasm nu este suficient pentru a-l relaxa. Pentru a potoli zvâgnetele patetice ale cărnii încrâncenate, ale mucoaselor inflamate, ar mai fi necesare câteva izbucniri urmate de relaxări. Iată de ce, femeia care a atins orgasmul, deși bucuroasă, se poate simți nesatisfăcută. Inconștient sau din experiență, știe că mai are nevoie, că doar cu acel preț se va destinde complet și va atinge pacea profundă. Fără îndoială, în

spatele exigențelor psihologice se întrevede proiectul suprem al naturii: forțarea nevoilor feminine întru multiplicarea șanselor de fecundare.

Această a doua asimetrie dintre sexualitatea femeii și cea a bărbatului, trimițând la capacitatea orgasmică a fiecăruia, constituie o reală și dramatică dificultate. Dintr-o dată, șansele femeii de a fi satisfăcută s-au redus. Iată de ce adesea, momentele de după actul de dragoste sunt amare, dacă nu chiar dureroase. În timp ce bărbatul, potolit rapid, iese din joc, femeia, singură, rămâne sub imperiul înfometării propriei cărni. Vom vedea, mai departe, cu ce consecințe grave.

• *Ce e de făcut?*

Este și aici indispensabil ca bărbatul să prelungească copulația și să amâne ejacularea, ba chiar să renunțe la ea, pentru a evita faza refractară. Astfel, cu sexul mereu la datorie, își va putea conduce partenera către iluminare. Iluminare ce se va putea reînnoi cu ușurință dacă bărbatul își conservă turgescența. Pentru a atinge această stăpânire de sine, el se va inspira din „mângâierea interioară" (despre care voi vorbi în partea a treia a lucrării).

Numai așa poate fi oferită femeii deplina satisfacție a simțurilor. Fiindcă nu trebuie dedus din capacitatea multiorgasmică a tovarășei noastre faptul că ar fi insațiabilă și că bărbatul este condamnat să vizeze, la fiecare relație sexuală, cartea recordurilor, cu riscul de a se epuiza complet.

A treia asimetrie: locul pentru dragoste

Activitatea erotică a bărbatului se reduce, cel mai adesea, la organele genitale, pe când cea a femeii cuprinde întreg ansamblul

corporal. În modelul masculin de plăcere, centrul acțiunii este penisul, sexul feminin fiind doar un accesoriu necesar, iar scopul este orgasmul masculin, cel feminin nefiind vizat decât ca o consacrare a virilității și ca mijloc de a inspecta particularitățile femeii. Ceea ce femeia reproșează bărbatului, la acest capitol, este că acesta prea merge drept la țintă și îi impune „codul său viril" (18) în definirea iubirii, stereotipul scenariu „erecție-penetrare-ejaculare". Un asemenea comportament sărăcește schimbul dintre parteneri și instaurează obsesia, dacă nu chiar terorismul orgasmului. În această situație femeia este sclava bărbatului care, la rândul lui, este scalvul unor presupuse obligații care îl constrâng, îl traumatizează, îl frustrează nu mai puțin decât pe partenera care nu își dorește altceva decât ca plăcerea să țâșnească din profunzimile benefice ale mucoasei genitale și să se dezvolte într-o multitudine de mângâieri care să îi acopere întreaga suprafață a pielii.

A patra asimetrie: participarea psihismului

Participarea psihismului — afectivitate, fantasme — în cursul activității sexuale rămâne, pentru bărbat, rudimentară, în timp ce pentru femeie, emoția, sentimentul, visul ocupă o parte majoră din desfășurarea eroticii ei. Femeia își dorește ca partenerul ei să nu o considere doar un mijloc de obținere a plăcerii, ci o ființă care are aspirațiile, sensibilitatea și imaginarul ei. Să îi vorbească, așadar, să o asculte, să o înțeleagă, să o facă să viseze, să-i facă fantasmele să germineze, să răspundă așteptărilor ei, iar relația lor sexuală să devină comunicare intimă și factor de destindere și de echilibru pentru amândoi.

Din păcate, sexologia de esență virilă a contribuit și ea la accentuarea asimetriilor. Medicalizând iubirea, sexologia a

îngustat câmpul schimburilor amoroase la câțiva centimetri pătrați de sex, potrivindu-le în diverse poziții cu scopul de a extrage cu orice preț orgasmul. A accentuat obsesia copulației, terorismul orgasmului și a instituit obligații de frecvență și de performanță. Una peste alta, sexologia a banalizat dragostea și a golit-o de componenta ei afectivă. Or, plângerile pe care le-am auzit cel mai adesea nu se refereau atât la patologia balisticii sexuale, cât la absența tandreții.

Asimetria dintre sexualitatea femeii și cea a bărbatului e strigătoare la cer. Ea este cauza lipsei de satisfacție a femeii și a epuizării bărbatului, a temerilor acestuia și a războiului dintre sexe. Nu vom repeta niciodată îndeajuns, însă, că temerile bărbatului și epuizarea lui nu vin din vreo pretenție excesivă a femeii, ci din decalajul dintre comportamentele lor în dragoste.

• *Ce e de făcut?*

Poate bărbatul să evadeze din înlănțuirea draconică a reflexelor sale copulatorii instinctive și să dobândească stăpânirea propriei ejaculări? Se poate el elibera de vechile stereotipii de care este încercuit și să își lărgească erotismul către întreaga suprafață a trupului său, către întreg spațiul ființei sale? Altfel spus, își poate el umaniza copulația? Poate el primi femeia cu o fericire egală și serenă? Bărbatul se îndoiește. Această „groază a masculului" a stat, secole de-a rândul, la originea represiunii sexualității feminine. Pentru ca, în sfârșit, bărbatul să se liniștească, trebuie să afle că este pur și simplu virtuală capacitatea orgasmică nelimitată a femeii. Aceasta nu are nevoie, la fiecare contact, să își multiplice vârfurile senzoriale. O posibilitate fiziologică nu este neapărat și o obligație, nici pentru unul, nici pentru celălalt. Câteva explozii de plăcere,

conform ritmului fiecăruia, sunt suficiente pentru a asigura din plin fericirea cuplului. Dar dacă, pentru festinuri excepționale, femeia vrea mai mult, bărbatul o poate satisface dincolo chiar de ceea ce ea a visat.

Pentru aceasta, el trebuie să știe că poate obține o completă stăpânire a propriei erecții și, din acel moment, poate aduce femeia pe culmile plăcerii extreme de patru, de zece, de șaizeci de ori, poate alterna, în orele fierbinți, măiestria penisului și ardoarea degetelor, explorând pântecele feminin sau exersându-și virtuozitatea asupra bobocului clitoridian. Și astfel, poate face femeia să-și strige, pe toate tonurile și fără odihnă, plăcerea și mulțumirea, până în clipa când va cere îndurare. Bărbatul, însă, nu trebuie să cedeze acestei rugăminți, ci să continue sălbatica luptă corp la corp până când orgasmele femeii se vor înlănțui într-un soi de transă continuă, în care ea nu va mai putea decât să gâfâie, să emită onomatopee și să implore, între două respirații precipitate, un dram de milă, până când își va pierde conștiința, nemaiștiind cine este ori unde se află, până când trupul i se va volatiliza, până când sufletul îi va zbura de ici-colo, pierdut, prin încăpere. Și atunci, pe neașteptate, fiarele se vor prăbuși, cu trupurile dizolvate unul în celălalt, cu respirațiile împletite, conștiințe plutind în unul și același flux. Pe fereastra larg deschisă intră noaptea care a învăluit întreaga vale, acoperind corpurile dezgolite cu un voal călduț și presărându-le cu scânteieri stelare. În grădina înmiresmată, privighetoarea a început să cânte.

Există multe feluri în care femeia poate fi frustrată și, în consecință, o largă varietate de bărbați frustranți. Nu rămâne decât ca fiecare să se corecteze:

– rapidul ori grăbitul să afle că un boboc de trandafir nu dă în floare decât acordându-i timp, nu forțându-l cu degetele;

– egoistul care nu ascultă decât de propria-i plăcere să mai fie atent și la ceea ce partenera lui așteaptă de la joc;

– neîndemânatecul și grosolanul, care înaintează în saboți prin eflorescența feminină, să își pună papuci și să o ia în vârful picioarelor;

– ignorantul care își închipuie că le știe pe toate, proiectându-și propria sexualitate și propriile necesități, să fie în sfârșit atent la modul în care îi funcționează coechipiera;

– bivolul sexual care habar nu are de comorile palatului, și intră printre ele răsturnându-le, să pună mâna să învețe ce bogății se află acolo;

– pentru nepăsătorul care nici măcar nu încearcă să afle ceva și face doar ce-i dă prin cap a sosit momentul să se informeze;

– mediocrul care nu cercetează decât pe jumătate și tot așa și satisface, să se hotărască să o facă mai bine;

– leneșul care disprețuiește orice, ar face mai bine să se perfecționeze;

– fricosul care se teme de „sălașul fiarei misterioase" să se calmeze și să treacă la adorația acesteia;

– rușinosul pe care tabu-urile îl rețin să își revină și să se apuce de căutat aur în pârâurile iubirii;

– impotentul, ejaculatorul precoce, purtătorul maladiei lui Lapeyronie să meargă fără întârziere la doctor.

Atunci, toți aceștia vor vedea izbucnind din partenerele lor flăcările plăcerii care vor înfierbânta și propria lor plăcere.

Totuși, femeia nu trebuie să aștepte pasivă ca bărbatul să îi ofere pe tavă cheia satisfacerii. Dacă vrea să își amelioreze

fericirea erotică, să înceapă să învețe propria ei sexualitate. Studii recente au demonstrat că cea mai mare parte dintre femei își ignoră atât conformația internă, cât și pe aceea exterioară. Ele nu pot situa cu precizie diferitele elemente ale aparatului genital, confundă orificiile și rolul lor, cunosc eronat zonele erogene și, mai ales, punctul G. Pentru prea multe femei, sexul lor este o cavitate necunoscută, o deschizătură rușinoasă, ba chiar o rană larg deschisă. Într-un cuvânt, ceva murdar și terifiant. În plus, se dovedesc și prea inhibate pentru a și-l explora. Totuși, nu este decât o singură cale de a-și cunoaște intimitatea: să o privească cu ajutorul unei oglinzi și să o descopere cu sprijinul degetelor, inclusiv interiorul vaginului. După ce au fost recunoscute și inventariate, trebuie apoi să încerce să obțină, folosind toate aceste corzi, prin mângâieri subtile, câteva acorduri. Cunoscându-și bine sexul și modalitatea de a-l face să cânte, femeia va putea ghida și degetele elevului muzician. Fiindcă este foarte important să reușești în dragoste. Lipsa satisfacției sexuale și, mai ales, aceea a orgasmului, are consecințe foarte grave asupra femeii, care, la rândul lor, afectează cuplul.

În primul rând, dorința nu rezistă prea mult timp penibilei repetiții „excitare-frustrare", altfel spus „speranță-decepție". De zece ori, hai, treacă-meargă, dar de o sută de ori, adio îmbrățișări! Trupul se decondiționează, mentalul se dezinteresează. De la resemnare la aversiune nu este decât un pas... Dorința moare. Și atunci, femeile se cred frigide și, deci, anormale. Ele decad în propriii lor ochi, cu toate că secolul celebrează — vai, într-un mod atât de profan! — sexul și orgasmul. Desconsiderarea de sine este o ușă deschisă către depresie. Firește, unele femei își pot spune că insatisfacția le vine din incapacitatea

erotică a masculului. Fără îndoială concluzia salvează ego-ul, dar în nici un fel cuplul.

În sfârșit, tulburările nervoase — iritabilitate, insomnie sau anxietate, stare depresivă, tulburări psihosomatice etc — însoțesc adesea frustrările. Implozia energiilor dezlănțuite dar prost canalizate, deficitul de endorfine care, în lipsa plăcerii, nu au putut fi secretate, absența afecțiunii, căreia îi stau martore câteva mângâieri fade, sunt tot atâtea motive ale dezechilibrului sistemului nervos.

În context, cuplul este în mare pericol. Ofensată, mai întâi, de a fi servit drept aparat pentru scăpat bărbatul de spermă, iritată că i s-a furat dreptul la plăcere, revoltată mai apoi și, în fine, resemnată, femeia, de-a lungul acestor etape, nu poate decât să-i poarte pică partenerului. La rândul lui, acesta reacționează, purtându-i pică femeii. Astfel, în sânul cuplului se nasc interminabile conflicte.

Pentru bărbat

Prea adesea se crede că, în relația de dragoste, numai femeia poate rămâne jinduind și că bărbatul, fiindcă are orgasm rapid și puternic, până și în cea mai simplă copulație, este întotdeauna mulțumit. E drept că acesta pare de cele mai multe ori interesat doar de actul sexual și se grăbește să îl efectueze cu unicul scop de a ejacula. În realitate, bărbatul poate fi tot atât de senzual ca și femeia. Pielea lui este la fel de sensibilă și sexul la fel de încărcat cu puncte erogene. Așadar, este capabil să aprecieze subtilitatea oricăror mângâieri imaginabile. Am putea spune că bărbatul este un

nesatisfăcut care se ignoră, în măsura în care nu și-a conștientizat încă frustrările.

Bărbatul nesatisfăcut este, înainte de orice, victima propriei sale civilizații, acestei societăți pe care a organizat-o în scopul de a domina femeia, inclusiv femeia interioară pe care fiecare bărbat o poartă în el, această parte feminină pe care vechii chinezi o numeau *yin*, iar Jung o botezase *anima*. Orice educație masculină are ca finalitate hipertrofierea virilității, altfel spus a părții masculine a personalității, a *yang*-ului, a *animus*-ului. Bărbaților le este interzis să fie sensibili, senzuali, tandri. A fi sensibil ar însemna a fi vulnerabil. A fi senzual ar însemna a fi moale. A fi tandru ar însemna a fi slab. Un bărbat demn de acest apelativ trebuie să fie rece, dur, neemotiv, nemângâietor. Presiunii acestei mitologii a virilității i se adaugă obligațiile rolurilor pe care și le-a asumat: fie că este luptător, vânător, cultivator sau constructor, trebuie să aibă inimă de piatră și piele cornoasă, mai ales pielea palmelor. Așa că, în ceea ce privește mângâierile, putem trece mai departe: nu poate nici oferi, nici primi.

Din fericire, lucrurile se schimbă. Pe de o parte, progresul tehnic a eliberat bărbații de constrângerile nemiloase ale muncilor manuale, pe de altă parte, evoluția psihologică conduce bărbatul către eliberarea propriei *anima*. Din acest moment, nimic nu se mai opune faptului ca bărbatul să mângâie și să ceară mângâieri. Noul bărbat, tandru și rafinat, fără ca pentru asta să își renege masculinitatea, este pe drum. Doamnelor, pregătiți-vă să îl întâmpinați!

Lipsa de satisfacție a bărbatului mai vine și dinspre altă capcană pe care propria lui frică de femeie i-a întins-o: dialectica madonă — prostituată. Căsătorindu-se cu o femeie „respectabilă",

nu îi mai poate nici pretinde, nici propune, îndrăzneli erotice.

Dacă bărbatul este, în parte, cauza propriei insatisfacții, femeile au și ele partea lor de responsabilitate, căci sunt departe de a fi, toate, experte în mângâieri și dantelării erotice. Cu toate acestea, contrar predestinării educaționale masculine, rolul le-ar face să fie sensibile, senzuale și tandre. Educația, pregătindu-le să își iubească și să își îngrijească soțul și copiii, le favorizează sensibilitatea și tandrețea. Maternitatea, permițându-le să își erotizeze pielea în contact cu bebelușul și să își exprime emoțiile față de el, e o adevărată școală a mângâierilor și afecțiunii. Lucrările pe care, în mod tradițional, le efectuau, le predispuneau rafinamentului (bucătărie, croitorie, îngrijiri etc) și le puneau în contact cu materiale mângâietoare (țesături, fructe, plante etc). În fapt, când femeile chiar vor, sunt sublime: gheișele, saktis-ele, devas-ele, tantrikas-ele și alte rafinate ale amorului sunt exemplele cele mai cunoscute. Și în climatul civilizației noastre numeroase soții ori iubite se dovedesc a fi de o prețioasă virtuozitate. Ceea ce nu înseamnă că nu mai ai loc de ele pe stradă ori în dormitor. Clanul feminin își are și el rapidele și egoistele, neîndemânatecele și ignorantele, nepăsătoarele și leneșele.

Ignorante? Cu siguranță. Câte femei știu oare, cu excepția câtorva „șmecherii" clasice, ce face plăcere bărbaților? Leneșe? Bineînțeles, căci prea puține sunt dispuse să învețe. Nepăsătoare? Vai, nu poți strânge armate din femeile care se străduie să dedea plăcerii atât pielea, cât și sexul bărbatului lor, altfel zis să facă din dragoste o capodoperă. Trebuie spus că nici bărbatul însuși nu cunoaște toate secretele propriei sale sexualități.

Pentru dumneavoastră, amândoi, voi detalia mai departe câteva lecții de erotism.

Lui Gilles i-au plăcut întotdeauna mângâierile. Un epidermic pasionat. Îi place să atingă și să fie atins. Frisonează la cel mai ușor contact. Mai nou, s-a îndrăgostit nebunește de Joëlle. Petrece îndelungi după-amieze, ba chiar și nopți întregi mângâind-o, lucru minunat căci trupul ei este splendid. Trup pe care Gilles îl modelează, îl remodelează, îl acoperă cu arabescuri, înscrie pe suprafața lui poeme și epopei, îl atinge abia, din vârful degetelor ori cu buzele, îl zgârie, îl ciupește, îl frământă precum olarul argila. Oficiază ritualul acesta din cap până în picioare, în lung și-n lat, iar lui Joëlle îi place și i se abandonează într-o dulce euforie. Însă niciodată nu îi întoarce mângâierile. Cu toate acestea, într-o bună zi, fiind mai obosit, Gilles o roagă să îi maseze spatele. Uluit, o aude declarând: „Ce-ți închipui, că sunt gheișa ta? O femeie modernă nu se ocupă cu mângâierile!" Fără replică. Să fi asimilat aiurea cine știe ce păreri ultrafeministe sau are vreo problemă personală legată de atingerea pielii masculine? Gilles încearcă să îi explice că atunci când sunt împărtășite de ambii parteneri, mângâierile nu aparțin unui sex anume, precum nici tandrețea nu ține de vreo epocă istorică. Degeaba. Numai că Gilles nu a disperat. Așteaptă în continuare, continuându-și mângâierile. Fiindcă, chiar dacă nu primesc ploaia de rafinamente dorite, bărbații sunt totuși fericiți. Fascinația pe care o are corpul feminin pentru ei îi face să fie pe deplin satisfăcuți doar atingându-l și îmbrățișându-l. Mai ales dacă este corpul femeii iubite.

CAPITOLUL IV
DEFAZAREA DORINȚEI

Dorința, intensitatea și frecvența puseurilor ei, variază de la un individ la altul. Unii, dotați cu necesități sexuale puternice, au nevoie să facă dragoste mai des. Unii chiar de mai multe ori pe zi. Alții, cu necesități sexuale mai puțin imperioase, găsesc mulțumitor să o facă de câteva ori pe săptămână. Sunt și persoane satisfăcute de un singur raport sexual trimestrial. Așadar, tipurile de dorință sunt specifice fiecărui individ. Nevoia sexuală este legată de forța libido-ului, pe care natura a înscris-o în fiecare încă de la început și ține de constituția fiecăruia. Totuși, nimic nu este fatal. În decursul vieții, această forță poate evolua. Cei al căror libido somnola îl pot vedea trezindu-se, iar cei care l-au văzut fulgerând îl pot observa cum se calmează. Tipul acesta de energie are viața sa, poate prezenta variații spontane, poate fi influențat de istoria individului, de afectivitatea și de idealurile sale. Altfel spus, oricine, până la un punct, își poate administra libidoul, asumându-și-l, transformându-l, ajutându-l să evolueze.

Pe parcursul câtorva săptămâni, pentru același individ, dorința fluctuează, atingând puncte de maxim și de minim, în

funcție de diferite influențe: bioritm, ciclu hormonal, oboseală, stări psihice (griji, dispoziție etc). Un sindrom depresiv, de exemplu, scade dorința.

Se știe că există persoane „serale", altele „matinale" (în special bărbații, din cauza „trezirilor triumfale"), altele „de după-amiază" (femeilor le place asta mult). Asta este situația și nu ar avea nici o importanță dacă dragostea nu s-ar face în doi. Dar, pentru ca dorința fiecăruia să fie satisfăcută și pentru ca în cuplu să domnească armonia, ar trebui, cronologic, ca dorința unuia să corespundă mereu dorinței celuilalt. Fericita coincidență se realizează aproape permanent în prima perioadă a cuplului. Trupurile exaltate au nevoie continuă unul de celălalt. Dacă, din întâmplare, cererea unuia dintre parteneri este mai imperioasă, forța dorinței lui este suficientă pentru a o aprinde și pe a celuilalt. Dacă nu cumva, din dragoste, chiar fără a avea neapărat chef, acesta se oferă primul, fără nici o ezitare. Mai târziu, lucrurile se mai schimbă, iar trupurile se mai potolesc, o dată instalată coabitarea. Și totuși, fluctuațiile dorinței riscă să decaleze cel mai adesea nevoile sexuale. Ar fi exagerat să afirmăm, totuși, că sincronizarea perfectă relevă o coincidență miraculoasă.

Lipsa de suprapunere a dorințelor nu pune probleme grave decât cuplurilor în conflict latent sau deschis. În asemenea momente, sexualitatea este utilizată ca mijloc de șantaj ori de răzbunare, dar va putea fi și, pur și simplu, pretext de scandal. Legată, astfel, de fluctuația dorințelor și de decalajul lor, se ridică problema primului pas.

Primul pas

Cine va face primul pas către celălalt? În anumite cupluri, întrebarea poate fi spinoasă, iar verificarea ei riscantă (15). Cel mai adesea bărbatul ia inițiativa. Să fie el mereu partenerul cel mai încărcat de dorință? Asta ar înseamna ori că și-a educat prost iubita, ori că ea e slab „antrenată". Să fie bărbatul mai curajos în manifestări? Atunci, doamnă, ar cam fi vremea să vă hotărâți să existați. Să fie, în sfârșit, societatea patriarhală cea care a impus acest model de comportament? Din timpuri imemoriale este recunoscută ca prerogativă a bărbatului misiunea de a deschide „balul". Fără îndoială, dacă vrei să îi controlezi sexualitatea, este mai bine ca femeia să fie pasivă.

Să presupunem că femeia acceptă jocul. Că o face din dorință sau din iubire, sau din amândouă motivele la un loc, totul va merge bine sau, în orice caz, pe cât de bine se poate. Dacă este din teama de a evita un conflict, atunci lucrurile riscă să nu se mai petreacă chiar atât de bine.

Să presupunem acum că femeia refuză. Să notăm, mai întâi, că un „nu" hotărât, motivat prin lipsa dorinței, este rar. Cel mai adesea o va face pe ocolite, încercând să scape de solicitarea sexuală sub pretextul unei migrene, al unei crize de ficat, al unei treburi urgente, al grijilor, al oboselii. Dacă nu cumva va declanșa cu bună știință o ceartă care să stingă dorința partenerului. Nici nu prea contează, oricum bărbatul este foarte rar tras pe sfoară. Numai că, astfel, îi intră în cap că nu mai este iubit sau chiar că e înșelat. Asta dacă nu ajunge la convingerea că, în mod evident, e jalnic la pat. Oricum ar fi, se simte lipsit de valoare și umilit. Urmarea va fi o ceartă mai

mult ori mai puțin gravă și ranchiună peste ranchiună, ceea ce va vicia viața cuplului.

Când bărbatul face primul pas, din dorință sau din prerogativă, intră fără să știe într-un joc plin de capcane. Înaintând astfel, dă *ipso facto* femeii puterea de a autoriza sau nu satisfacerea lui. Drept de veto redutabil care permite unor femei manipularea premeditată a bărbaților. Monedă de schimb, obiect de șantaj, armă de răzbunare, sexul permite unor asemenea femei să își atingă scopurile. Cum se întâmplă adesea, cine sapă groapa altuia cade singur în ea, iar femeia va plăti scump această putere cu prețul punerii în cauză a propriei ei satisfacții. Într-adevăr, de teamă să nu piardă frânele făcând ea primul pas, femeia își va refula dorința și își va interzice orice pretenție erotică. Ba chiar va refuza să se abandoneze plăcerii. Ce poate face bărbatul în fața acestei puteri? Mult timp a contracarat-o cu noțiunea de obligație conjugală de netăgăduit. Dar argumentul este din ce în ce mai slab și sunt din ce în ce mai rare femeile care fac dragoste ca o corvoadă gospodărească.

Să ne imaginăm acum cazul în care femeia face primul pas. Cum va reacționa bărbatul? Dacă este vorba despre o atitudine obișnuită, el nu poate fi decât încântat. Dar dacă încercarea constituie o noutate, probabil că reacția lui nu va fi prea plăcută. Totuși, o asemenea schimbare este legitimă. Orice femeie care conștientizează faptul că i se impune mereu același scenariu este îndreptățită să își spună: de ce întotdeauna trebuie să îmi ascund dorințele așteptând să se trezească dorința lui? Ei, și? Bărbatul care își trăiește spaimele ancestrale va ajunge la deducții neguroase:

– Femeia care „cere" nu este o femeie convenabilă, demnă de a fi soție. El este convins că doar libertinele și prostituatele

fac avansuri. Astfel începe să se teamă pentru propria lui reputație. Cum vedem, aici este încă vorba despre dialectica „madonă-prostituată".

– Femeia care „cere" este o înfierbântată și, din această cauză, de două ori periculoasă: o dată, pentru siguranța căsătoriei (dorințele ei îi vor îndrepta pașii și către alți bărbați), a doua oară, pentru bărbatul care va trebui să îi facă față, care va trebui să o satisfacă riscând să se epuizeze și să eșueze. Perspectivă angoasantă: dacă nu va fi la înălțimea dorințelor ei, ce se va întâmpla?

Și atunci bărbatul o va respinge, făcând-o să înțeleagă ce lipsită de onorabilitate este dorința ei. Ultragiată, femeia își va exila dorința, închizând-o cu zece lacăte, într-atât o invadează sentimentul vinovăției și amărăciunea. Și își va jura că niciodată nu și-o va mai manifesta, căci prea este umilitor. Iar când, la rândul lui, bărbatul o va solicita sexual, ea îl va respinge. De data aceasta, rănit și umilit va fi bărbatul, care nu se va calma și își va rumega ura mocnită. Vor mai urma câteva tentative — din partea lui, cu siguranță — și tot atâtea refuzuri, fiecare blocându-se, traumatizat. Conflictul se va agrava. Va începe lupta pentru câștigarea puterii sexuale.

Se întâlnește și cazul în care femeia face primul pas, pe care bărbatul îl acceptă, însă înțelegându-l greșit, ca pe un gest de milă. Desigur, femeia asta își supraestimează libidoul dacă ajunge să ceară în asemenea mod...

În realitate, bărbatul care se simte ofensat nu este sigur pe el nici în pat, nici în viață. De pildă, la serviciu, trăiește decepție după decepție.

Viceversa, femeia al cărei bărbat nu face niciodată primul pas poate ajunge la cele mai negre gânduri: dacă el nu mai

manifestă interes față de ea, înseamnă că ea și-a pierdut farmecul. Și în acest caz eul este rănit. Iar astfel de răni conduc la ură și război.

Altă problemă: dacă inițiativa o are, de fiecare dată, același membru al cuplului, fie că o face pentru a întreține viața sexuală, fie din pură dorință, acesta va ajunge într-o bună zi să conștientizeze situația și să realizeze că nu este nici drept, nici echilibrat ceea ce se întâmplă. Și va protesta, susținând că și celălalt își poate exprima dorințele, făcând primele gesturi.

• *Armonizarea dorințelor*

Nu există medicamente al căror efect să fie coincidența fiziologică a dorințelor, dar avem posibilitatea să trezim și să augmentăm dorința partenerului. Pentru aceasta este necesară multă tandrețe și atenție, fără a uita de simțul umorului. Într-un cuvânt, trebuie să îl seducem. Nu asta făceați pe vremea când îl (o) cucereați, când îl (o) doreați și când el (ea) nu resimțea aceeași dorință, concomitent cu dumneavoastră? Nu asta faceți când doriți pe altcineva? Ba da, în ambele cazuri încercați cu fervoare, spiritual, seducția, iar dacă nu merge, o lăsați pentru o dată viitoare, fără a-i purta pică celuilalt. Faceți la fel și acum!

Dacă decalajul dorințelor persistă, atunci trebuie să negociați, însă nu „la cald". Lăsați să treacă puțin timp. Mai întâi, puneți-vă singur(ă) întrebări, analizați situația cu imparțialitate. Apoi mergeți să îi vorbiți partenerului (partenerei). Spuneți-i ce simțiți și ce doriți. Ascultați-l (o) și pe el (ea). Străduiți-vă să îl (o) înțelegeți și să acceptați că sunteți două ființe diferite. Important nu este atât să reduceți divergențele, cât să vă înțelegeți mai bine unul pe celălalt. Și apoi, știți doar,

libidoul fluctuează și la unul, și la altul. Haideți, să încercăm să fim mai supli în gândire! Cum am mai spus, există „matinali", amatori ai după-amiezelor și „serali". Negociați cu blândețe: unul îi va acorda celuilalt diminețile sale, celălalt va pune, de exemplu, la dispoziția primului după-amiezele. Astfel se elimină ura, ființele se apropie, dorința renaște.

În orice caz, evitați abordările negative, care torpilează schimbul de păreri, neîncetatele reincriminări, acuzele ce culpabilizează, subînțelesurile care rănesc, punând în cauză virilitatea ori feminitatea celuilalt și, astfel, devalorizându-l. Evitați însă și să dramatizați lucrurile, în singurătate: nu mai lăsați să vă macine gândul că nu faceți nici două parale, nu vă mai considerați dat(ă) la o parte, nu vă mai imaginați că acesta este începutul sfârșitului, numai fiindcă partenerul (partenera) nu are chef să facă dragoste. Și el (ea) are dreptul de a avea grijile lui (ei), are dreptul de a fi obosit(ă)... sau mai știu și eu ce altceva... Fiți mai ferm(ă) în forul dumneavoastră interior, mai sigur(ă) de propria dumneavoastră sexualitate. Iubiți-vă mai bine!

Pentru a regla problema primului pas ar trebui să inventați o cartă a dorinței ale cărei prime articole să fie, de exemplu:

– în relația sexuală partenerii sunt egali în drepturi;

– fiecare are dreptul să ceară ceea ce vrea și să facă primul pas;

– fiecare are dreptul să refuze;

– cel care are mai multă nevoie de sex să facă efortul de a înțelege motivele celui care nu dorește, în acea clipă, contactul sexual;

– cel care nu resimte dorința sexuală să încerce, însă, să fie receptiv — pofta vine mâncând, nu-i așa?

Se poate, de asemenea, conveni, ca primul pas să fie făcut cu schimbul. Ar trebui, totuși, prevăzuți un joker și un gaj, în caz de renunțare. Vom reveni asupra acestui subiect.

În fine, în cazul în care unul dintre parteneri nu este într-adevăr disponibil pentru copulație — boală, perioada de după naștere, ciclu menstrual (deși...), probleme psihologice etc —, iar celălalt are o dorință ieșită din comun, cel dintâi îi va oferi delicate mângâieri pentru a-i reduce tensiunea nervoasă. L-ar putea chiar detensiona sexual, dacă dorința este insuportabilă, mângâindu-i sexul până la orgasm sau participând la auto-mângâierile acestuia. Și, iată cum, armonia cuplului este salvgardată.

CAPITOLUL V
DORINȚA ȘI TEAMA

„Principalul obstacol în calea plăcerii sexuale este teama... sub toate formele ei: teama de a fi rănit psihologic sau afectiv, teama de a comite o greșeală, de a fi luat peste picior, teama de a părea urât, ridicol, nepriceput, indezirabil... toate ideile neplăcute pe care fiecare om și le poate face despre sine însuși." (1)

Teama blochează dorința printr-un fenomen psihologic, inhibiția, dar și fiziologia participă, în mod egal, la acest blocaj: teama, care este un stres, provoacă o descărcare de adrenalină, or această substanță, determinând vasoconstricția în sfera sexuală, se opune vasodilatației care determină excitația.

Teama de păcat

După cum am văzut, încă din primele secole de după Christos, anumiți prozeliți, deformând mesajul mesianic, au introdus în religia creștină o ură teribilă față de sexualitate și față de femeie. Dragostea carnală, pretindeau ei, este un păcat. Și astfel, de două milenii încoace, occidentalul se simte vinovat

că dorește și are orgasm. Firește, în familiile credincioase această interpretare face cele mai multe ravagii. Dar și ateii, în sufletul lor, sunt frământați de aceleași prejudecăți. Iar toți cei care au autoritate asupra copiilor — părinți, preoți, profesori — le cenzurează sexualitatea.

Atitudinea adoptată poate fi pur și simplu tăcerea: nu se vorbește despre sexualitate, nu se oferă nici o informație, nu este tolerată nici un fel de abordare a subiectului. Însă atitudinea cea mai des întâlnită constă în enunțarea interdicțiilor: ferește-te să faci orice ar avea vreo legătură cu sexualitatea! Prin „să faci" se înțelege să visezi, să dorești, să vorbești, să te dezbraci, să privești, să atingi, să mângâi, să (te) masturbezi, ca să nu mai vorbim de a face dragoste propriu-zis. Toate acestea sunt păcate. Se mai spune că „nu e frumos", ba chiar că „e urât", până la a provoca dezgust, sau că „nu e bine" și „e rău" (se subînțelege că pentru sănătate) până la a provoca neliniște.

Dacă un copil sau un adolescent trece dincolo de interdicție, reacția nu întârzie: admonestare, amenințări, pedepse (privarea de unele lucruri, îndepărtarea, lovirea...). Totuși, ceea ce îi marchează cel mai puternic pe copii este să fie făcuți de râs față de străini, să fie lipsiți de dragostea părinților („Mama nu o să te mai iubească...") ori de a lui Dumnezeu („O să-l faci să plângă pe micuțul Iisus, care nu o să te mai iubească..."). Toate aceste sancțiuni nu numai că schimbă serios hotărârea de a trece peste interdicții, dar o și întăresc. Pe termen lung, copilul interiorizează aceste tabu-uri, apropriindu-și-le. Astfel se instalează în conștiință — sau, mai precis, în inconștient — o instanță pe care unii o numesc „critică interioară", iar psihanaliștii „supra-eu", și care, pe tot parcursul vieții, va

repeta somațiile părintești: „Orgasmul e un lucru rău!", „E urât să te uiți!", „Masturbarea e o mizerie!", „Ești un vicios!", „Nu ai voie să te porți ca o destrăbălată!", „Ești o curvă!" etc. Rapid, acest dresaj își atinge obiectivele: natura copilului este profund modificată, sexualitatea îi este înfrânată, dorința redusă, dacă nu chiar inhibată, senzualitatea atenuată, dacă nu chiar anesteziată.

Este posibil ca, atunci când vine vremea descoperirii sexualității în doi, exaltarea simțurilor și impetuozitatea sentimentelor să opună individul propriei instanțe interioare și să îl facă să mature tabu-urile. Cu toate acestea, nimic nu este câștigat, nici pentru totdeauna, nici pentru întreaga lume. După câteva luni sau câțiva ani de coabitare putem asista la a doua moarte a dorinței. În favoarea decepției sau a conflictelor care fac țăndări visele, prin intermediul rutinei care demistifică ființele, beția începuturilor se evaporă puțin câte puțin, iar criticul care tropăie mărunțel în străfundurile inconștientului își revine și reia invectivele cu și mai multă putere. Pentru indivizii mai puțin siguri pe ei și oarecum complexați, spaima de dorință și de plăcere, vechile repulsii și blocajele arhaice se pot resuscita. Sunt unii care, numai simțind (parcă în ciuda lor) plăcutele frisoane erotice, sunt cuprinși de angoasă și încearcă să evite actul sexual, atunci când acesta își anunță apropierea. Dacă este prea târziu, nu le mai rămân drept scăpare decât gândurile parazite care, în conștiința lor, înlocuiesc realitatea: niște bani pierduți, mașina de reparat, facturile de plătit etc...

• *Exorcizarea fricii*

În primul rând, trebuie să ne spunem și să ne convingem că plăcerea nu este un păcat. Dumnezeu ne-a prevăzut cu organe

sexuale elaborate, în care a inclus și modalitățile de a obține plăcerea. Este ceea ce confirmă și Abélard, a cărui credință nu poate fi pusă la îndoială: „Nu avem dreptul să socotim păcat plăcerea naturală, și nici să vorbim despre greșeală când cineva se bucură de o plăcere pe care nu se poate împiedica să o resimtă. Fiindcă încă din prima zi a creației, pe când omul trăia fără de păcat în paradis, raportul conjugal și degustarea felurilor încântătoare au fost întotdeauna însoțite, cu necesitate, de senzații agreabile. Dumnezeu însuși a creat astfel natura." (19)

Fricile oedipiene

Conform lui Freud, micuțul mascul nu doar își iubește mama, dar o și dorește. În același timp, acest lucru îi este interzis, fiindcă mama aparține tatălui. Dacă ar încălca legea, tatăl l-ar pedepsi în modul cel mai aspru: l-ar castra. Așadar, dorința față de mamă este pictată în culorile spaimei. Copilul va încerca să își refuleze dorința, dar aceasta se va manifesta continuu. Abia pe la șapte ani complexul lui Oedip va fi lichidat. Ceea ce nu va împiedica bărbatul ca, mai târziu, să aibă cu femeile unele probleme, generate de acest complex. El va avea tendința de a considera orice femeie un substitut matern și va proiecta asupra oricărei femei imaginea mamei care, evident, era blândă și sfântă. Însă dorința față de mamă, resimțită în copilărie, îi poate apărea, într-o anumită măsură, și ca incestuoasă. Iată de ce, anumiți bărbați, prea atașați de mamele lor, sunt cuprinși de angoasă în momentul în care „cunosc" o altă femeie.

Și fetițele își iubesc și își doresc tații. Și lor asemenea dorință le este interzisă, ceea ce nu le oprește să declare până pe la șapte ani că se vor mărita cu ei. La această vârstă, complexul Electrei este și el lichidat, iar fetița renunță la tată și începe să se apropie de mamă. Totuși, se întâmplă să păstreze ascunsă atracția față de tată, combinată cu sentimentul vinovăției, mai ales când se află în preajma lui. În acest caz va alege, mai mult sau mai puțin conștientă, bărbați care să semene într-o oarecare măsură tatălui, măcar câteva trăsături sau câteva ticuri. Când se va mărita și, mai ales, când va avea copii, se va acomoda mai ușor relației de tip „tati-mami", iar asimilarea soțului ca substitut al tatălui se va putea preciza. Vechiul sentiment de vinovăție — a face dragoste cu tatăl — se va reactualiza și va risca să îi inhibe dorința.

• *Ce e de făcut?*

Atunci când complexele lui Oedip și al Electrei au drept consecință tulburări ale dorinței, este necesară psihoterapia. Pentru bărbați, scopul ei este de a pune lucrurile în ordine: dragostea pentru mamă rămâne exclusiv la nivelul afectiv; dragostea pentru femeie este extrasă integral din zona dragostei pentru mamă. Pentru femei, scopul este, simetric, de a disocia dragostea pentru bărbat de aceea pentru tată.

A priori, psihanaliza pare terapia cea mai indicată, căci suntem aici în plină mitologie freudiană. Însă este întotdeauna vorba despre un drum foarte lung. Tehnici psihoterapeutice mai moderne, precum psihosinteza sau analiza tranzacțională, asigură o derulare mai rapidă a procesului. Eliberați de amalgamul apărut în copilărie, indivizii își vor regăsi claritatea și forța dorinței.

Dezgustul femeii față de sexualitate

Pentru fete și, drept consecință, pentru femei, educația represivă poate antrena un anumit dezgust față de sexualitate. Însă dezgustul profund se datorează mai degrabă transformărilor sexuale cărora le-au fost victimă. Evenimentele șocante și, mai ales, traumele sexuale care survin în copilărie (întâlniri cu exhibiționiști, săruturi cu de-a sila sau atingeri mai mult ori mai puțin forțate de către un tată alcoolic, un bunic deșănțat, un vecin obsedat) lasă urme de neșters. Cele mai rele sunt „similiviolurile", raporturile incestuoase cu unul dintre membrii familiei. Ceea ce mărește drama este faptul că evenimentul a fost trăit sub imperiul ambivalenței: pe de o parte, au fost resimțite emoții penibile precum rușinea, umilința, teroarea, pe de alta, emoții agreabile sau excitante, ca tandrețea sau plăcerea. Cele care s-au simțit excitate sunt și cele mai perturbate. Se consideră vinovate și nu și-o pot ierta, devenind dezgustate de ele însele.

Cu anii, femeile consideră afacerea „clasată" dar amintirea rămâne vie și repercusiunile grave. Una dintre acestea este neîncrederea, teama față de bărbați, care nu sunt stabili, este mai bine să nu ai încredere în ei și să te ferești de orice nouă apropiere de natură sexuală. Pentru aceasta femeile hotărăsc să nu mai fie dezirabile, și se străduie să se urâțească, neglijându-și aspectul exterior și îngrășându-se. Cu toate aceastea, dacă apare o legătură cu un bărbat și se profilează, în consecință, o nouă relație sexuală, pericolul vine mai repede din ceea ce ele ar putea simți. Drept pentru care își vor anestezia zonele erogene și își vor renega și excitația și orgasmul.

Pentru alte femei, traumatismul a fost produs de primele relații sexuale. Partenerul neîndemânatic, speriat, egoist sau

brutal (pentru a nu spune bestial), nu numai că nu a știut să trezească nici cea mai mică plăcere, dar a și adăugat unele dureri. Totuși, ceea ce a dezgustat-o profund a fost lipsa de atenție și de tandrețe a bărbatului, și modul lui de a o trata ca pe un simplu obiect. Sexul este murdar când nu ești iubită așa cum ai vrea! După botezul sexual ratat și după încă vreo câteva întâlniri cu nimic mai reușite, femeia, nesatisfăcută și îndurerată, nu va putea decât să își hrănească angoasa și repulsia față de dorință, de actul sexual, în general, și de bărbați în totalitatea lor. Astfel, se pot instala adevărate fobii.

• *Cum să gustăm din nou bucuria sexualității?*

Cu titlu preventiv, trebuie incitați părinții și educatorii să ofere o viziune mai senină și mai frumoasă sexualității. Pe de altă parte, bărbații trebuie imploraţi să abordeze tinerele neiniţiate cu tot atâta tandreţe şi atenţie câtă dorinţă. Simţindu-se în siguranţă, femeia iubită va putea trece peste aprehensiune, peste dezgust şi, puţin câte puţin, va putea ajunge să guste erotismul. Bărbaţii au o mare responsabilitate în ceea ce priveşte primele experienţe ale femeii.

Ca tratament: în cazurile în care traumatismele sexuale au lăsat urme profunde — nevroze de angoasă, fobia sexualității, dezgust față de propriile organe sexuale etc — este necesară psihoterapia.

Bărbatul și organele sexuale feminine

Din totdeauna, sexul femeii a inspirat bărbatului o teamă profundă, fascinându-l, în același timp. O arată ceea ce știm

despre viața preistorică, o demonstrează istoria diferitelor civilizații.

Cât de impresionant este acest orificiu din care apare viața, dincolo de care se deschide lumea misterioasă a pântecelui, el însuși colcăind de viață! Te siderează fanta aceasta prin care copilul iese plin de sânge și țipând! Numai gândindu-se că pe acolo a ieșit copilul, că și el, da, da, chiar și el, tot pe acolo a ieșit, îl umple pe bărbat și de admirație, și de teamă.

Cât de impresionantă este această scobitură a femeii, compusă din mai multe scobituri, a vulvei, a vaginului, a uterului! Scobituri secrete, sedii ale unei misterioase alchimii, în care lumina nu poate ajunge, ermetice față de orice logică! Scobituri insondabile în care dorința femeii se dovedește o forță care aspiră totul și, deci, spațiu al tuturor nălucirilor masculine! Abis umed, plin de mirosuri marine, nu este, oare, sexul feminin asăemănător mării? Și, ca și marea, sexul femeii fascinează bărbatul, îl atrage și îl înspăimântă. Nu riscă, oare, bărbatul, să fie înghițit de un asemenea sex? Cu sexul lui dispărut în profunzimile femeii, cu trupul scufundat în brațele ei, cu spiritul cuprins de amețeală, bărbatul ajunge să se teamă că se va prăbuși în acest abis marin fără de întoarcere. Oare, în profunzimile vaginului, nu or fi fiind ceva grote marine prin care se ascund animale feroce? Pești să fie? Șerpi să fie? Dar și cavitatea aceasta, nu o fi fiind chiar ea botul cine știe cărui animal, bot ai cărui colți — *vagina dentata* — ar putea mușca, ar putea tăia penisul, ba chiar ar putea înghiți bărbatul cu totul? (9)

Alt motiv de teroare pentru bărbat: părul pubian. Mulți l-au considerat malefic. Vederea lui, de rău augur, putea atrage mari nenorociri. Astfel se credea de către egiptenii antici și de către unele populații africane. Grecii, a căror misoginie era

recunoscută, vedeau în această pilozitate sălbatică un semn de barbarie, o urmă de animalitate care întărea emanațiile sexuale. Pentru a discredita acel loc, sfinții părinți ai bisericii aduceau ca argument mirosurile degajate. Nu amintea, oare, Sfântul Augustin, cu un cinism răutăcios, că locul pe unde am venit în lume se află la intersecția organelor prin care eliminăm reziduurile (*Inter urinam et faeces nacimur*)?

Însă ceea ce sperie cel mai tare masculul este sângele menstrual. Unii vedeau în acesta o dovadă a apartenenței femeii la forțele primare, altfel spus demonstrația animalității ei: ca toate mamiferele femele, și cea umană sângerează periodic, inevitabil. Prea legată de propriul corp, de natură și de materie, femeia nu poate ști cum să se înalțe spiritual. Alte fantasme masculine explică proveniența sângelui menstrual dintr-un penis mușcat de vaginul cu dinți (*vagina dentata*). În sfârșit, alții, văzând cum curge sângele, s-au gândit că tot astfel se scurge și viața și, interiorizând această amenințare a morții, iată-i în plină angoasă.

Ce se întâmplă în ziua de azi? Deși evoluați, sexul femeii le inspiră bărbaților tot atâta neliniște. Fantasmele și reacțiie lor nu sunt deloc diferite de cele ale omului primitiv. Întrebați-i pe psihiatri și pe toți ceilalți depozitari ai confesiunilor masculine. Ba, de ceva timp, o spaimă suplimentară s-a adăugat celor clasice: groaza de microbi produsă de maladiile cu transmitere sexuală și, mai ales, de SIDA.

Oricare ar fi cauza, teama bărbatului de sexul feminin pune obstacole în calea dorinței și perturbă viața sexuală.

• *O floare admirabilă*

Pentru a elimina spaimele stupide, viziunea asupra sexului feminin trebuie elevată pe plan estetic — este o admirabilă

floare; pe plan afectiv — este locul extraordinar al unirii dintre bărbat și femeie; pe plan spiritual — este fabuloasa intersecție a vieților și trambulina unei stări de conștiință de cel mai înalt nivel. Altfel spus, trebuie redate sexului femeii și frumusețea, și sacralitatea.

Aici știința poate juca un rol salvator, ajutându-ne să ne eliberăm de ideile arhaice și de fantasmele dăunătoare care înconjură sexualitatea feminină. Știința ne poate învăța perfect anatomia organelor genitale feminine și ne poate permite să înțelegem funcționarea lor (ovulație, menstruație, concepție, naștere etc). Sexualitatea feminină nu are nimic otrăvitor sau misterios. Atenție, totuși: prea marea demistificare riscă banalizarea. A reduce sexualitatea la o simplă funcție, adică la niște fenomene mecanice și chimice, înseamnă a o salva din ghearele ingnoranței pentru a o oferi pornografiei. De la desacralizare la sacrilegiu nu este decât un pas. Relația sexuală și maternitatea rămân fenomene admirabile, fabuloase. Și, în sine, sexul feminin este un spațiu al splendorii.

Sunt o mie de motive pentru a adora sexul femeii. Aceste dovezi de civilizație au fost înțelese de către popoarele Orientului. Nimic nu este mai frumos decât descrierile din tratatele asupra eroticii din China antică. Ele se constituie în minunate pagini de poezie ale omenirii. Să cităm *Su Nu King* sau *Manualul fetei nevinovate*, primul manual de erotism apărut cu două veacuri înainte de Christos și reeditat încă două milenii de-a rândul, în diferite variante și cu adnotări. Dar și *Yu Fang Mi Ju* sau *Secretele camerei de jad*. Fără a uita nici *Ars amatoria* a maestrului Tong Huan și nici *Tao To King* sau *Cartea căii supreme*, lucrare aparținând fondatorului

taoismului. (10) Imaginația, lăsată în voia vântului, debordează de metafore fantastice: îmbrățișările sunt jocuri ale norilor și ale ploii; trupurile unite — o luptă în care se desfășoară stindardele și se bat tobele; introducerea penisului — alunecarea dragonului negru în marea adâncă. Imageria împrumută elemente ale naturii, căci dragostea participă la fenomenele naturale. Nu este nici o diferență între ploaia care udă câmpurile și sămânța care fecundează femeia. Secrețiile feminine sunt numite nori sau ploaie. Numele organelor ei intime evocă florile (inima florii, camera înflorită, grădina misterelor, curtea celestă), câmpul (câmpul sacru, valul profund, șuvoiul de cinabru), izvoarele (fântâna de jad, ușa prețioasă, ușa vieții). Animate de același elan, inspirate de aceeași uimire, artele chinezești (stampe, mătăsuri, porțelanuri, sculpturi) fac și ele apel la elementele naturii pentru a reprezenta sexul feminin. Florile de prun, bujorul deschis și imortelele, piersica și ciupercile, norii groși și văile neguroase semnifică magnific frumusețea, delicatețea și atracția pe care o exercită anatomia feminină.

Popoarele Indiei nu doar au admirat, dar chiar au venerat sexul feminin. În lăcașurile de rugăciune fidelii adorau literalmente vulva sfântă. Ea era reprezentată în maiestuoasa sa realitate, în desene ori sculpturi, sau simbolizată prin imagini și obiecte sacre: triunghiuri cu vârful în jos, flori de lotus, cochilii, pietre fisurate, toate foarte grăitoare.

„Trebuie spus că în Occident, scria Marguerite Yourcenar, dragostea nu a fost niciodată o plăcere sacră, ci fie un păcat, fie un sentiment." Iată de ce poarta către plăcere, sexul feminin, nu a fost niciodată adulată oficial în zona noastră geografică. Aruncând oprobiul asupra sexualității, biserica a

împins-o în tenebrele conștiinței și în infernul bibliotecilor. A trece sexualitatea în inventarul rușinii a însemnat a o abandona vulgarității. Când, în Europa, se vorbește despre sexualitate, ne aflăm pe terenul expresiilor fără perdea, dacă nu cumva chiar al trivialității. Însă frumusețea cărnii nu a fost nicicând cântată cu adevărat.

Va veni o zi când bărbații vor binecuvânta mândra blăniță de pe culmea moviliței. Sau vor proslăvi părul colinei ondulate pe care își vor odihni fruntea ori de care își vor lipi trupul. Sau vor cânta femeia și livada ei, fructul inundat de suc, pulpa plină de dorințe, despicată ca o piersică, mai zemoasă decât fructul de mango. Sau vor lăuda, pe treptele palatului, mlădița rafinată, mugurele ardent, bobocul divin. Sau vor celebra, culegându-le, florile, frunzele, potirele stacojii, corolele strălucitoare, petalele înroșite. Pliurile și sinuozitățile carmin. Festoanele și ornamentele în relief, tivurile și godeurile, pliurile, cutele, pensele, faldurile. Mai secrete decât irișii, perfecte ca orhideele. Sau vor glorifica roua care perlează, aversa care se năpustește, izvorul care șiroiește și apa care se avântă în torente, sclipind în roșu aprins, scânteind. Care îi botează și le poartă noroc. Care îi sfințește cu solemnitate. Și se vor prosterna, amețiți de sânge și de foc.

Contrar a ceea ce pretind unii misogini — grecii, clericii —, sexul femeii, când este curat și sănătos, este dotat cu arome eminamente agreabile și insidioase. Vom mai vorbi despre acest lucru în partea a treia. Da, într-o bună zi, eliberat de vechile tabu-uri și de anticele fobii, depășind recea lumină a științei, Occidentul va inventa o nouă transcendență a iubirii.

Temerile masculine

Am afirmat deja suficient că femeia are o capacitate erotică deosebit de mare — mai ales în ceea ce privește dorința — și că această capacitate înfricoșează bărbații. A venit vremea să analizăm motivele acestei spaime, fiindcă ele sunt numeroase.

• Bărbatul se teme să nu se epuizeze și, astfel, să nu își mai poată exercita rolurile — de șef de familie, șef de clan, șef de întreprindere — sau să nu își mai poată duce la bun sfârșit munca — vânătoarea, cultivarea pământului, producția de orice fel, combaterea dușmanilor. Este adevărat că actul sexual este considerat epuizant de către mascul, mai ales că acesta este însoțit, de fiecare dată, de ejaculare. Toate tratatele de erotică ale vechii Chine, precum *Tao To King*, scrisă cu șase sute de ani înainte de Christos, afirmau: „Sămânța bărbatului este tot ce are acesta mai prețios. Este izvorul sănătății și chiar al vieții sale. Orice pierdere îi diminuează vitalitatea." (10) În secolul al XVII-lea, Duplex confirma: „Prea frecventa emisie a seminței le va tulbura sănătatea și le va scurta viața". Iar profesorul Seraine, în 1865, adăuga: „De fiecare dată când bărbatul consumă actul procreației, își dă o parte din viață". (14)

• Bărbatul se teme că frecventarea femeilor îl va slăbi. În contact cu acestea el devine mai tandru, mai sentimental, mai sensibil, mai senzual. Ceea ce constituie tot atâtea tare când trebuie să se lupte în jungla vieții. Însă, dacă stăm să ne gândim mai bine, bărbatului îi este frică să nu își trezească propria feminitate, pentru mortificarea căreia a cheltuit atâta timp. Să descopere că, în fond, este încă tandru, sensibil și senzual, înseamnă să constate că poate fi fragil, vulnerabil, pașnic și (ce grozăvie!) blând sau (mai rău) bleg. Există teama de a fi, ori

de a părea, mai puțin viril, mai slab și, deci, mai expus la a fi bătut, dominat, spoliat, ucis de concurenți sau de evenimente. Popoarele cele mai războinice au fost și cele mai neîncrezătoare în dragoste și cele mai aspre cu femeile. Ele se temeau că dragostea fizică are ca efect debilitatea. Iar unii războinici practicau o anumită abstinență, așa cum fac astăzi unii sportivi pentru a rămâne în formă.

• Bărbatul învață că nu poate satisface nevoile senzuale ale lacomei de femei, că nu poate avea erecția care i-ar trebui, la timp, atâta timp cât ar fi cazul și de câte ori ar fi nevoie. Nimic nu este mai puțin ascultător și mai fragil decât erecția. Și dacă numai de erecție ar fi nevoie... Dar mai trebuie și să mângâi îndelung și rafinat. Și să fii și tandru. Dar și sălbatic. Hai și prinde-te când să fii tandru, și când sălbatic! Așa că femeia, cel mai adesea, nu este satisfăcută. Iar bărbatul este pătruns de întrebarea: să nu fiu eu chiar bun de nimic? Dar și de neliniște: dacă se va duce la altul să o satisfacă? Drept pentru care se spetește pentru a-și obține brevetul de mascul viril. Iar prețioasa-i spermă o șterge de la domiciliu, penisul nu mai răspunde la comenzi... Epuizat, speriat, pătruns de simțul inferiorității, bărbatul nu se mai simte capabil să atace.

• Bărbatul se teme de orgasmul feminin. De această fervoare, de acest cânt, de aceste strigăte, de această superbă dezlănțuire, de acest extaz despre care se întreabă dacă este mistic ori demonic, minunat ori patologic. Și dacă ea se va pierde în abis fără cale de întoarcere? Măcar copiii să nu fi auzit nimic... Iar lui măcar de i-ar fi rămas atâta putere încât să poată pregăti cina!

• Bărbatul este neliniștit și de propria-i plăcere. Oare, aceasta, nu îl va preda cu arme și bagaje femeii? Dumnezeule, ce

plăcere poate să aibă! Iată-l arzând în brațele femeii. Iată-l prăbușindu-se în creuzetul trupului ei. Râu de aur și de sânge. Dintr-o dată o erupție de plăcere îl ia pe sus, îl ridică, îl trage, îl aruncă, îl pulverizează. Și iată-l praf de lavă, între Sirius și Casiopeea. Din acel moment nu va mai dori altceva decât să reînnoiască acea plăcere, încă și încă, mereu și mereu. Și să se supună femeii ca unui drog. Și să uite de datoriile și de trebuințele sale bărbătești.

• În sfârșit, bărbatul mai învață că poftele pe care femeile le trezesc în unii sau în alții sunt surse de rivalitate și de conflicte, nu se supun ordinii publice și sociale, aruncă în aer cuplurile și provoacă ostilitatea între cetățeni.

Adesea devalorizat, uneori înșelat, înmuiat, obosit, anxios, cum ați vrea ca bărbatul să se mai impună în fața femeii sale, a colaboratorilor, a dușmanilor și să-și mai ducă la capăt, viguros, misia? Iar, dincolo de el, riscă să fie zguduită din temelii întreaga organizare patriarhală. Teama reîntoarcerii la matriarhat obsedează bărbatul. Iar această teamă nu reprezintă doar ceva teoretic. Este vorba despre teama de a pierde autoritatea în familie, la birou, în uzină, la magazin. Teama de a pierde privilegiul salariului mai ridicat, al promovării prioritare. Teama de a pierde toate drepturile legale care îl avantajează. Într-un cuvânt, toate prerogativele: să decidă asupra destinului său, să aibă partea leului, să fie servit, să i se rezerve servicii, mai ales serviciile „nobile", să fie plătit mai bine, să practice adulterul fără a fi lapidat etc. Fiindcă, mai presus de orice, lucrul de care bărbatul se teme cel mai mult este să își piardă puterea. Orice opresor trăiește cu groaza posibilității ca oprimații să se revolte într-o zi (9). Așa că trebuie vegheat ca nici o bucățică de autoritate să nu fie lăsată în mâna

femeilor și să se cadă sub influența lor. Or, sexualitatea și iubirea, iată riscurile cele mai mari prin care te poți preda bunului plac al femeilor.

Parcă vă aud răspunzând: „Toate astea țin de trecut!" Greșeală! Eliberarea femeii a reactualizat toate vechile spaime, mai ales spaima de sexualitatea feminină. Tot ceea ce împiedica activitatea sexuală a femeii s-a relaxat: culpabilizarea prin păcat, opinia publică reprobatoare, represiunea prin tribunale și teama de sarcină, îndepărtată prin contracepție și întreruperea ei voluntară. Mai mult: femeia are dreptul la plăcere. Sexologii au proclamat-o. Încă și mai mult: femeia poate dispune de viața și de corpul ei cum dorește. A decretat-o și legea. De exemplu, poate divorța. De acum, femeia are capacitatea de a-și dezvolta bogata ei sexualitate cu cine vrea și când vrea.

Tot acum însă devine exagerată spaima masculină de epuizare, căci a face dragoste tot obositor este, iar munca, în această societate industrială și liberală, cere tot mai multă energie. Și atunci, teama de a nu putea satisface o femeie „eliberată" atinge puncul culminant. Să asiguri fericirea erotică a femeii rămâne, pentru mulți, o misiune dificilă, dacă nu imposibilă, fiindcă senzualitatea feminină este în egală măsură complexă și bogată, și trebuie să îi cunoști tainele. Bărbații care se străduie să o reprime, în loc să o dezvolte, plătesc tribut secolelor de obscurantism. Îndrăgostitul trebuie așadar, cu orice preț, să își propulseze partenera pe piscurile plăcerii, fără de care el nu poate fi considerat bărbat. Lipsa de satisfacție a femeii face din bărbat o ființă castrată, nu doar sexual, dar și uman: „Orgasmul femeii rămâne ultimul domeniu în care bărbatul se poate simți atotputernic, căci este clipa unică în care ea îl poate dori pur și simplu ca bărbat și nimic altceva." (11). Frica de

a nu fi la înălțime dezorientează bărbatul: „Ce-i folosește bărbatului că poate debarca pe Lună când, pe drumul de întoarcere, se întreabă cu spaimă dacă, ajuns acasă, își va putea satisface femeia?"

Sub această teamă sexuală se găsește, în realitate, eterna spaimă de a pierde puterea, pe care am denunțat-o deja. Mai ales că au apărut amenințări mult mai directe: femeia a început să ceară în mod oficial împărțirea autorității. Și a îndrăznit așa ceva fiindcă, pe parcursul a numai trei generații, structurile patriarhale s-au ruinat, iar valorile masculine s-au măcinat. Femeia a câștigat: a cucerit libertatea și egalitatea. De acum este o ființă și un cetățean cu normă-ntreagă, având aceeași valoare și aceleași drepturi ca și bărbatul. În societate, femeia are dreptul să participe la managementul acesteia. Pe plan familial, poate, ca și bărbatul, să își aleagă partenerul, să îl părăsească, să își stabilească domiciliul, să administreze problemele financiare. La serviciu, poate pretinde oricare dintre posturi. Câte drepturi câștigate de femeie — tot atâtea spaime suplimentare pentru bărbat.

• *Să terminăm și cu teama, și cu războiul*

În ceea ce privește teama masculină de sexulitatea femeii, vom vedea în partea a treia că nu are nici o rațiune de a fi. Și că femeia nu este o ființă nesătulă, care pune în pericol masculul și ordinea socială. În primul rând, capacitatea orgasmică nelimitată a femeii este o însușire, nu o obligație. Ceea ce este teoretic posibil, nu trebuie și concretizat zi de zi. În al doilea rând, bărbatul, aplecându-se cu pasiune asupra artei de a iubi, va ști să își satisfacă partenera fără a se epuiza și fără a face performanță. Mângâierea pielii, mângâierea vaginului,

mângâierea interioară și atâtea altele pe care le vom descrie, sunt tot atâtea modalități de a aduce femeia, de cât mai multe ori, la extaz.

În ceea ce privește lupta pentru putere, aceasta trebuie depășită. Sunt mii de ani de când bărbatul a luat puterea, grație circumstanțelor care i-au fost favorabile și împins de frica lui de femeie. Și-a pus la punct puterea și a organizat supunerea femeii printr-un ansamblu de instituții și reglementări civile și religioase. La începutul secolului al XX-lea, femeile s-au revoltat și au obținut împărțirea puterii. De atunci, ele sunt egalele bărbatului și ca valoare umană, și ca drepturi. Însă, dacă eliberarea *animus*-ului feminin constituie un progres, acesta nu este decât un progres parțial. Uneori, pentru societate, evenimentul este chiar un non-progres. Vreau să spun că femeile, eliberate, au o prea marcată tendință de a-și uita propria esență, imitând bărbații, setea lor de a domina, materialismul lor, lipsa lor de sensibilitate, agresivitatea. Astfel se perpetuează o civilizație despre care nu s-ar putea spune că a însemnat fericirea omenirii. În realitate, numai atunci vom avea un real progres al civilizației când și femeia și bărbatul vor fi ființe complete, ale căror *animus* și *anima* vor fi în mod armonios echilibrate.

„Iată că, de treizeci de mii de ani valorile masculine domină lumea. Și suntem obligați să constatăm că acele civilizații pe care le-au inspirat sunt doar eșecuri. Ele nu au reușit să armonizeze nici relațiile între femei și bărbați, nici între cetățeni sau între națiuni. Teama masculină, modul de a exista la masculin, războiul, tortura, exploatarea omului de către om, materialismul, afacerismul, distrugerea mamei-Terra sunt fructele acestor civilizații." (9)

Religiile, pe care le-au inventat bărbații, au fost deturnate de la sursa lor primară de inspirație pentru a deveni instrumente ale represiunii femeii și trupului. Mai rău: au fost pretextul a nenumărate asasinate. Doctrinele socio-economice decretate de către bărbați, precum capitalismul sau marxismul, au creat societăți în care nu a fost nici o plăcere să se trăiască. Până și știința, cucerire a erei masculine, care s-ar fi putut dovedi benefică, se întoarce mult prea des contra ființei umane: fără progres etic, progresul tehnologic nu poate aduce fericirea umanității. Civilizația patriarhală a dat naștere unei lumi violente, crude, inumane, populată de frustrați, angoasați, nevrozați, criminali. A condus umanitatea în punctul critic în care se află, la marginea unei catastrofe mondiale de ordin ecologic sau economic. Puterea masculină este incapabilă să construiască fericirea umanității. Falimentul ei este evident.

Nu ne rămâne decât o singură șansă pentru a supraviețui și a inventa o lume mai bună: să renunțăm la preponderența valorilor masculine și să le dezvoltăm pe cele feminine. Adevărata alternativă care ne este dată nu constă în a alege între liberalism și socialism, ci între perpetuarea unei civilizații „machoiste" și sado-masochiste și inaugurarea unei societăți care va permite valorilor feminine să se exprime, o civilizație cu adevărat umană. A reda omenirii bogăția feminității nu înseamnă doar a-i oferi mijloacele unei noi ere, dar și a-i asigura supraviețuirea. Oricum, epoca în care trăim este palpitantă. Este o epocă de tranziție între aceste două lumi în care se nasc, sub ochii noștri, noua femeie și noul bărbat.

Noua femeie se străduiește să dezvolte în ea polul masculin. Legislația și știința îi dau această posibilitate. Stăpână pe viața și pe corpul ei, femeia poate lua orice inițiativă, poate

întreprinde orice acțiune, poate exercita orice meserie, își poate alege partenerul, își poate alege reședința etc. Se străduiește să își investească energia în activități mai corecte, mai generoase, mai logice decât cele ale bărbaților de altădată, și se întrebuințează pentru a găsi alte soluții problemelor umanității. Are grijă să își conserve polul feminin și specificitatea. Nu confundă egalitatea cu similitudinea. Obsedate de egalitarism și luând ca model de referință bărbatul, feministele au vrut o femeie asemănătoare lui. Falocrații au tolerat evoluția, căci asigura continuitatea valorilor masculine. Astfel, femeile au copiat bărbații, adoptându-le ideologiile, modurile de organizare, activitățile (afaceri, războaie etc), comportamentul (agresivitate, cinism, grosolănie, fumat etc), ba chiar și, în mod caraghios, felul de a se îmbrăca. Un asemenea mimetism nu a făcut altceva decât să perpetueze patriarhatul în tot ce are el mai nefast. Latura negativă a acestui comportament s-a văzut mai ales când femeile au deținut cele mai înalte responsabilități. Promovând o politică similară cu a bărbaților, nu au făcut nicicum să progreseze dragostea, dreptatea și pacea. Fără îndoială, interesate de sistemul masculin, nici nu puteau face altceva. Cele care au riscat să practice o politică novatoare, deschisă, generoasă, conciliantă, pacifistă, au fost rapid demise din funcții. Au rezistat numai cele care au practicat o politică strict conformă cu idealurile conducătorilor „virili". Dacă femeile se vor comporta precum bărbații, nu vor schimba nimic. Nefiind ele însele, nici nu vor putea aduce nimic nou. Lumea are nevoie de o altă viziune, de alte soluții, de un nou elan. Umanitatea are nevoie, pentru a se reinventa, de feminitate în tot ce are ea esențial.

Din fericire, mulți bărbați s-au schimbat. Noul bărbat se străduiește să își dezvolte latura feminină. Eliberându-și

afectivitatea, își dă dreptul să simtă din plin emoțiile și să le exprime natural, chiar și pe acelea de care îi era rușine: teamă, tristețe, tandrețe. El știe că a fi tandru nu înseamnă a fi nici moale, nici slab, că poate avea mușchi de oțel și gesturi de mătase, voință de fier și inimă de catifea. Noului bărbat îi place să dăruie și să primească tandrețe. Viața i s-a transformat, fiindcă tandrețea este antidotul stresului și contragreutatea agresiunilor care îi iau cu asalt simțurile și nervii. Viața omenirii se va schimba astfel, căci tandrețea atenuează agresivitatea și cruzimea substanțiale ființei umane, încurajate de sistemul patriarhal, în orașele sfâșiate, în care triumfă kalașnikoavele, și în jungla afacerilor, în care domnesc fiarele. În fața barbariei renăscânde, noul bărbat știe că tandrețea este mai mult decât o utopie: este o speranță. Unica.

Noul bărbat își dezvoltă în mod egal sensibilitatea și senzualitatea. Știe să își asculte vibrațiile trupului și să se bucure fără restricții. Este mai atent la plăcerile epidermei, mai receptiv la binefacerile aromelor, mai deschis virtuților coloristice etc. Pe scurt, mai deschis bucuriei simțurilor. În dragoste, înainte de orice altceva, este tandru, inventiv, plin de umor. Își ascultă cu atenție partenera și o înțelege cu adevărat. Este interesat de ceea ce ea dorește, gândește și simte. Vorbește, își spune păsurile și îndrăznește să ceară. Îi plac bucuriile dragostei, însă are dreptul să nu intre automat în erecție, să nu pătrundă vaginul în mod sistematic, să fie mângâiat și alintat. Își cultivă latura masculină în ceea ce aceasta are mai benefic: agresivitatea o transformă în combativitate, pe care o pune în serviciul cauzelor nobile; spiritul de dominare, într-o forță de caracter care permite înfruntarea dificultăților. Își va orienta setea de a întreprinde către

țeluri meritorii. Și astfel, virilitatea va redeveni sinonimă curajului, puterii, nobleții.

Domeniile în care se pot exercita calitățile masculine rămân imense și capătă noi câmpuri de acțiune. Încercările vieții, activitatea profesională, practicarea sporturilor, lupta împotriva catastrofelor naturale și a foametei, apărarea populației de delincvenți, criminali, nebuni și fanatici, ajutoarele umanitare, cucerirea adâncurilor marine, explorarea spațiului, salvarea mamei Terra, cer tot ce au bărbații mai bun: forța lipsită de cruzime sau, și mai bine, îndrăzneala împletită cu tandrețea. Dacă bărbații ar ști avantajele pe care li le rezervă latura lor feminină, nu ar mai sta pe gânduri și ar lăsa-o să se exprime. Cultivată, senzualitatea lor le va oferi plăceri de nebănuit. Înflorind, sensibilitatea lor le va descoperi bucurii intense. Eliberată, tandrețea lor le va aduce o imensă fericire. Femeile, copiii, natura vor deveni adevărate mine de bucurie. Ar fi cel dintâi pas către o lume nouă, în care relațiile dintre indivizi ar înceta să mai fie demonstrații de forță, iar raportul cu natura nu ar mai fi unul de exploatare sălbatică. O lume în care va domni armonia între locuitori și în care va străluci o natură cu adevărat respectată.

Pe noul bărbat femeile și-l doresc din toată inima. M-au convins de acest lucru și îndelungile mele observații, și sondajele de opinie publicate de presă. Femeile vor un bărbat adevărat, care să fie o fericită combinație de virilitate și sensibilitate. Ele înțeleg prin virilitate curajul moral și fizic, forța psihică, sinceritatea, stăpânirea de sine, simțul măsurii. Chiar și intelectualele și femeile „manager" mărturisesc că au nevoie de umărul puternic al unui partener protectiv. Dacă acesta are și succes în propria lui activitate, cu atât mai bine. Cu

condiția ca succesul să fie bazat pe calități omenești. Să fie, astfel, bărbatul condamnat la eroism? Nici vorbă, fiindcă femeile vor un bărbat autentic, cu adevărat el însuși, care, însă, lasă să i se dezvolte și latura feminină, în acord cu propria lui sensibilitate, sentimentalitate și, de ce nu, cu propria-i vulnerabilitate. Și, dincolo de toate, care este tandru. Tandrețea este prima calitate dorită de către femei, primordială în pat. Dacă este să aleagă, femeile preferă bărbații care le pătrund cu blândețe, care știu să mângâie, mai degrabă decât pe cei orbiți de fervoarea sexuală. Femeile doresc ca bărbații să știe să le asculte și să facă efortul de a le înțelege cu adevărat. Și mai doresc ca tot ei să aibă destulă imaginație și spirit pentru a schimba culoarea fiecărei zile.

Alianța dintre noua femeie și noul bărbat va transforma lumea. Între ei schimburile sunt mai depline, mai bogate. Diferențele dintre ei — latura masculină, mereu preponderentă la bărbat, latura feminină, mereu susținută de femeie — îi atrag cu putere. Asemănările, la rândul lor, îi apropie, sporindu-le intimitatea. Lăsată să se desfășoare, latura feminină a bărbatului se acordă cu aceea a femeii și iată-i, astfel, comunicând și fuzionând. Întărită, la rândul ei, latura masculină a femeii se mulează pe aceea a bărbatului și iată-i înțelegându-se și colaborând. Cântec la patru mâini cu acorduri multiplicabile la infinit. Jocuri orizontale, jocuri încrucișate, prin care le va fi mult mai ușor să se găsească, să se înțeleagă, să se reunească. Paule Solomon numește „solar-lunar" sau „androgin" acest model de cuplu născut din ieșirea la suprafață a femeii „dispărute" și din împlinirea bărbatului prin recunoașterea laturii sale feminine. Este cuplul celui de-al treilea mileniu (20). Acest nou cuplu este un factor de echilibru și de îmbogățire a personalității

pentru fiecare dintre membrii săi, o garanție de armonie pentru societate, prin coeziunea sa, dar și prin exemplul de comunicare și de cooperare pe care îl oferă. Din acest moment interacțiunile individ-cuplu-societate pot funcționa într-un sens favorabil umanității.

Teama de a iubi

O dată cu angajarea senzuală sau sentimentală, femeia, ca și bărbatul, poate resimți o anumită teamă, dacă nu cumva chiar teroare.

Pentru bărbat, frica pare a fi mai accentuată. Este vorba de teama ca sentimentele dezlănțuite în el de către femeie să nu îi aspire forțele, să nu îi consume timpul, să nu îl înghită ori să-l devoreze afectiv. Este și teama că dorința lui îi va aliena libertatea. Că, o dată subjugat, își va pierde capul, o dată dominat, se va lăsa dus de nas. Pe scurt, că va deveni sclavul femeii. Fiindcă plăcerea pe care ea o provoacă înseamnă posesiune absolută și deposedare totală. A fi al unei femei se traduce prin a nu îți mai aparține. Pasiunea conduce la supunere.

Acest tip de atașament prin voluptate, pe care l-am descris în termeni psihologici, poate fi analizat și ca un proces fiziologic foarte constrângător: este vorba despre o autentică dependență. Plăcerea provoacă secreția, în creier, a unor adevărate droguri: neurohormonii hedonici. Aceste substanțe antrenează o adevărată toxicomanie. În momentul în care plăcerea se întrerupe, nivelul endomorfinelor scade și apare o stare de lipsă, care constrânge individul să caute iarăși plăcerea pentru ca, astfel, aceasta să augmenteze din nou la nivelul

inițial al drogurilor interne. Plăcerea reproduce nevoia de plăcere. Cam asta ar însemna „să nu îți poți smulge femeia din tine". Și iată cum bărbatul pierde controlul propriului destin.

În revolta manifestată de bărbați față de dragoste se regăsește și teama fantasmatică de castrare. Chiar dacă bărbatul este adult, „virilitatea" lui nu este mai puțin la bunul plac al femeilor. De fiecare dată când va fi mai slăbit, va fi nevoit să se lase pe mâinile lor. Îndrăgostit, va fi la cheremul iubitei, bolnav, la cel al infirmierei, bătrân, la cel al îngrijitoarelor. Teama infantilă de castrare se reactualizează pentru bărbat în multe ocazii. Firește, în relația sexuală riscul este cel mai mare: în fața cavității vaginale, se va teme ca nu cumva penisul să îi fie definitiv înghițit; confruntat cu apetitul sexual al femeii va fi îngrozit că aceasta îi va prelua prerogativele pentru totdeauna.

Astfel de amenințări cu emascularea sunt, desigur, pure fantasme masculine. Și totuși, există cazuri în care femeia poate castra în mod deliberat bărbatul, de exemplu batjocorindu-i calitățile virile. Comentându-i depreciativ calitățile, disprețuindu-i atitudinile, mai ales ironizându-i penisul, femeia poate ucide eul și sexul bărbatului.

S-ar putea crede că bărbatul modern a depășit aceste spaime. Totuși, frica de dragoste este mai vie decât oricând. Să te predai iubirii? Să îți pierzi capul? Să îți alienezi libertatea? Să devii sclavul emoțiilor? Să gâfâi de dorință? Să te macine neliniștile? Să treci de la delir la disperare? Nu, mulțumesc! Să îți pierzi vremea? Să suferi așteptând? Să tânjești în absența-i? Să trăiești la bunul plac al unui surâs? Să te predai geloziei? Să te expui palpitațiilor, migrenelor, arsurilor stomacale, nopților albe? Nici vorbă! Să riști să îți pierzi suflul, să fii slăbit, ridiculizat, ruinat, înșelat, trădat, abandonat? Să suferi și să mori din dragoste? Ei, asta-i!...

Pasiunea nu mai este ce a fost odată. La drept vorbind, oare mai există? Ți-o mai tragi, mai treci prin pozițiile alea, treizeci și șase, mai un orgasm, mai un concubinaj, te mai și căsătorești câteodată, coexiști, cel mai adesea, dar mai poți simți dragostea aceea care se scria cu litere de-o șchioapă? Să fie lipsa de timp? Să nu te mai țină suflul? Prea multe temeri! Și o iau înainte cariera, banii, îngrijirea aparențelor. Oare în economia liberală, în materialismul copleșitor, chiar să nu mai fie loc pentru iubire? (9)

Pe femeie pare a o speria spaima de a fi abandonată. Drept pentru care îi este frică să iubească de teamă să nu fie părăsită, ca și cum, pentru ea, dăruirea își conține părăsirea. Ca și cum faptul de a câștiga iubirea ar suspenda-o în gol, expusă rănirii și condamnată la cădere. Mai bine, atunci, să nu trăiești așa ceva, decât să te pierzi și să fii pierdută astfel.

Teama de plăcere

Ați crede așa ceva? În pofida evoluției moravurilor, mulți oameni nu se simt deloc la largul lor, față în față cu plăcerea. Să îți asumi conștient faptul că faci dragoste în scopul de a naște plăcere poate pune probleme, mai ales în cadrul căsătoriei. Într-o aventură, sau chiar în timpul logodnei, dorința și actul sexual pot fi ceva imprevizibil, care se întâmplă și te ia pe sus. Te lași purtat de val, nu e vorba de o decizie deliberată, nu ești responsabil și cu atât mai puțin vinovat. În căsătorie, în schimb, sau într-o legătură de durată, disponibilitatea permanentă a partenerului, previzibilitatea a ceea ce va urma să se întâmple te fac să fii mai conștient și mai reponsabil și de

dorință, și de satisfacție. Așadar, este vorba mai degrabă despre o decizie decât despre o inspirație accidentală. Deci, trebuie să privești în față sexualitatea și, dincolo de aceasta, și ceea ce este și înseamnă cel (cea) de lângă tine.

Cel mai rău este când apar dificultățile sexuale și, în mod special, problemele de dorință. Constatarea lipsei de dorință ori a lipsei de plăcere și necesitatea de a analiza fenomenul și de a face exerciții pentru retrezirea dorinței și stimularea plăcerii presupun o conștiință mai rafinată a sexualității și o responsabilitate reală. Dacă, prin cine știe ce ungher al conștiinței, a rămas întipărită ideea că dragostea este murdară și demnă de represiune, simțul vinovăției și teama cărora aceasta le dă naștere vor alunga toate motivele pentru care am face analiza și exercițiile: „Persoanele respectabile care, pe deasupra, mai sunt și mame și tați, nu se pot deda unor asemenea practici deplasate!", „Nu mai suntem copii, ca să ne ținem de asemenea prostii!", „Șmecheriile astea nu sunt deloc normale!", „E ridicol!" etc. În realitate, fugim de răspundere.

În teama de plăcere se pot sesiza și alte spaime precum aceea de a nu fi părăsit și disprețuit, într-o bună zi, teama de a nu părea infantili dacă ne lăsăm purtați de spontaneitate și de bucurie, teama de a nu fi luat(ă) drept un (o) desfrânat(ă) dacă te lași pradă plăcerii, teama de a părea ridicol sau urât când orgasmul te face să gemi, să strigi, să plângi, să te strîmbi, teama de a părea că te predai când îți mângâi partenerul, teama, în sfârșit, de a deveni dependent de plăcere și de cel (cea) care o produce.

• *Bucurați-vă!*

Cum am mai spus, plăcerea este un fenomen natural. Natura ne-a prevăzut cu un sistem fiziologic al plăcerii și cu

molecule hedonice pe care, așadar, este legal să le utilizăm. În plus, a încărcat cu plăcere actele naturale. Mai mult: plăcerea, funcția ei metafizică, face suportabilă această viață semănată cu suferințe și spaime (6). Dacă Prea-Înaltul ne-a prevăzut cu simțuri, nu credeți că a făcut-o ca să ne bucurăm de ele?

În sfârșit, ca medic, vă pot asigura că plăcerea — prin neurohormonii care o însoțesc — este un foarte bun mijloc de a vă proteja sănătatea, fiind anxiolitică (scade anxietatea), timoleptică (stimulează starea de bine și combate depresia), analgezică (diminuează durerea), miorelaxantă (reduce contracțiile), psihostimulatoare (augmentează capacitatea intelectuală).

Teama de intimitate

Intimitate nu înseamnă doar să te refugiezi în brațele cuiva pentru a fi mângâiat, pentru a face dragoste ori pentru a adormi. Nu înseamnă nici, doar a-ți deschide inima pentru un schimb de sentimente. Intimitate înseamnă a-l lăsa pe celălalt să îți pătrundă în cea mai profundă zonă, în viața ta interioară. Înseamnă să i te arăți așa cum ești, cu puterile și slăbiciunile tale, cu partea ta frumoasă, dar și cu aceea urâtă. Înseamnă să îți exprimi emoțiile, aspirațiile, temerile. Intimitate înseamnă a înceta să te mai străduiești să pari altceva decât ceea ce ești, să disimulezi ceea ce crezi că este detestabil în tine. Înseamnă deci să îți asumi riscul de a nu fi înțeles, de a fi detestat, alungat, cum ne amenințau părinții, expus la a retrăi cele mai negre clipe ale copilăriei, riscul de a redeschide unele răni sau de a ni se provoca unele noi (21).

Există persoane care adoră și caută intimitatea. Au nevoie de celălalt până la împletirea cu el. Acestea pot deveni cu totul exigente și, din acest motiv, foarte posesive. Ajung să întrebe necontenit: „La ce te gândești?" sau, în timpul actului sexual: „Ce simți?" Dacă partenerul (partenera) e de același soi, va fi complet satisfăcut(ă). Dar dacă nu îi place modelul comportamental, ba chiar îl (o) sperie, va alunga posesorul (posesoarea). Iar, împreună, unul va fi profund frustrat, iar celălalt enervat, dacă nu chiar terorizat.

Fiindcă există și persoane pe care intimitatea le înspăimântă. Acestea se simt gâtuite, sufocate când li se impune să stea prea mult alături de cineva. Pentru unele dintre ele, este vorba despre temperament: au nevoie, în mod natural, de spațiu vital. Pentru altele explicația este amprenta afecțiunii familiale. Orice apropiere amintește de această afecțiune. În familie dorința era exclusă, pe când acum își face apariția. Asocierea apropiere-dorință naște o stare neplăcută. În sfârșit, pentru altele, teama de intimitate merge până în prima copilărie. Pentru a o înțelege trebuie să știm că relația mamă-copil constituie prototipul intimității și conferă aptitudinea de a te apropia de cineva. Dacă această relație nu a funcționat bine se amorsează o personalitate inaptă pentru apropierea de cineva. Relația nu funcționează bine dacă mama este excesiv de apropiată, fiindcă aceasta generează fie frica de a nu o pierde, fie teama de incest. La fel se întâmplă și dacă mama este perturbatoare (depresivă, dominatoare, cu tendințe de abandon etc), ceea ce determină lipsa de încredere în sine a copilului și o anumită incapacitate de a se dedica unei alte persoane.

Cei care se tem de intimitate practică variante ale evitării: refugiul în muncă sau în sport, sabotarea relației (deschiderea

unui conflict cu bună știință etc), masturbarea, prin care diminuează dorința. Alții nu ezită să o rupă, printr-un refuz dur, imediat ce se simt amenințați de o potențială investiție afectivă și, pentru a se motiva, își îndreaptă atenția către defectele celuilalt, amplificându-le. Aceștia (acestea) vor trece toată viața din femeie în femeie, respectiv din bărbat în bărbat.

• *Domesticiți-vă intimitatea*

Cei care reclamă prea multă intimitate și își indispun partenerul (partenera) să facă un pas înapoi. Să accepte că celălalt poate fi diferit și poate avea nevoie de spațiu vital și de liniște. Să luăm, ca exemplu, relația sexuală: firește că ea este, prin excelență, o împletire a ființelor, cea mai completă și cea mai densă, dar de ce să o strângem mai mult de atât? După alte toate, sunt atâtea modalități intime de a te împleti cu celălalt. În loc să vă plângeți de rezervele partenerului (partenerei), întrebați-vă dacă nu cumva aveți o excesivă nevoie de apropiere, dacă sentimentul lipsei de protecție nu vă conduce la a cere prea multe dovezi liniștitoare. Atunci când partenerul (partenera) pare distant(ă) sau prea taciturn(ă), înainte de a dramatiza, de a gândi, de pildă, că nu vă mai iubește, spuneți-vă că are și el (ea) dreptul la stările lui (ei) proaste, la griji și probleme. În rest, dacă îl veți lăsa pe celălalt să fie ceea ce este, veți vedea că puteți obține o adevărată intimitate. Gândiți-vă la asta: prea multă intimitate ucide dorința, o anumită distanțare o stimulează.

Cei care se tem de intimitate să facă un pas înainte. Le promit că nu se vor sufoca. Luați-vă puțin curaj în fața spaimei de intimitate și aveți încredere și în dumneavoastră și în celălalt. Hai, săriți în apă! Dacă va simți că merită osteneala, partenerul

(partenera) va ști să vă înțeleagă, se va abține să vă judece, vă va accepta așa cum sunteți și vă va respecta. Și atunci veți simți că intimitatea înseamnă „să renunți la traiul hai-hui pentru a ține pe cineva în brațe".

Cu vorbe, sau fără? Unii vorbesc mult și-l zic într-una pe „te iubesc". Ceea ce poate indispune partenerul (partenera). Este foarte adevărat că a vorbi prea mult poate ridica un perete de cuvinte care taie intimitatea în două. Schimb fals între cei doi, pălăvrăgeala este mai rea decât tăcerea. Cât despre „te iubesc"-ul repetat, acesta riscă să își piardă puterea, mai ales că, adesea, constituie doar o cerere deghizată de reasigurare afectivă. Ne putem chiar întreba dacă vorba lungă nu maschează teama de intimitate. Există și varianta inversă: persoane complet taciturne, care nu spun niciodată „te iubesc", fiindcă nu sunt locvace de la natură și fiindcă își exprimă altfel dragostea, de exemplu prin comportamentul de zi cu zi. Este bine ca fiecare să facă efortul de a se adapta partenerului (partenerei) fără a se lepăda de propria fire. Intimitatea este făcută și din lungi schimburi de cuvinte, și din lungi schimburi de tăceri.

CAPITOLUL VI
DORINȚĂ ȘI RELAȚIONARE

Nivelul dorinței depinde de calitatea relației dintre parteneri. Vom vedea că asemănările afectează și ele dorința, ca și deosebirile evidente.

Diferențele antagoniste

Cel mai adesea, diferențele antagoniste se referă la putere: care dintre cei doi va prelua comanda, va hotărî, va deține autoritatea? Înainte vreme, această problemă nu se punea. Bărbatul își aroga puterea, iar întreaga societate patriarhală era organizată în vederea dominației masculine. În orice caz, cum bărbatul era furnizorul mijloacelor de supraviețuire, acesta era *ipso facto* stăpânul cuplului și al familiei. În zilele noastre, femeia și bărbatul au, oficial, aceleași drepturi și aceleași îndatoriri în toate domeniile, inclusiv în cadrul cuplului. Ce se întâmplă în realitate? Uneori partenerii împart puterea, alteori se luptă pentru ea. Patul conjugal este reflectarea acestei situații. Când unul dintre cei doi, cel mai adesea bărbatul, vrea să conducă, impunându-și dorința sa, dorința partenerului

(partenerei) riscă să dispară, dacă nu cumva acestuia (acesteia) îi place să fie dominat (ă).

Poziția partenerilor în actul sexual este relevantă. Povestea este veche de când omenirea, fiindcă începe cu *Geneza*. Amintiți-vă de Lilith, prima femeie a lui Adam, pe care Dumnezeu a creat-o simultan și independent de bărbat, tot din lut. Adam a vrut să o domine pe Lilith și i-a impus să facă dragoste totdeauna și exclusiv sub el. Lilith, la rândul ei, dorea egalitatea și revendica dreptul ca, făcând dragoste, să stea și ea deasupra sau în alternanță de roluri. Adam a refuzat orice împărțire a puterii, Lilith a părăsit Paradisul și a plecat la plimbare prin Univers. Pentru a o înlocui, Dumnezeu a creat-o pe Eva ca supusă a lui Adam. În Occident, prerogativa bărbaților de a sta deasupra a fost dur apărată de toate autoritățile, inclusiv de aceea a părinților bisericii. Viguerius, un teolog din secolul al VII-lea, afirma: „În actul conjugal, bărbatul este activ, iar femeia pasivă, și de aceea rolul cel mai nobil revine bărbatului." Poziția femeii deasupra bărbatului, în psalmii de penitență, este considerată „păcat împotriva naturii". Un teolog afirma chiar că potopul a fost declanșat din cauza „răsturnării din poziția normală". (17)

Diferențele antagoniste se referă și la alte lucruri: autonomia fiecăruia în raport cu celălalt, libertatea sexuală, gradul de intimitate, concepția asupra vieții. Este posibil ca, la început, îndrăgostiții să aibă o opinie asemănătoare asupra problemelor vieții și a proiectelor comune. Evoluția conștiinței fiecăruia îi poate însă îndepărta unul de celălalt. De exemplu, unul dintre parteneri continuă să dea importanță sentimentelor și erotismului, cuplului așadar, pe când celălalt dă mai multă importanță carierei, sportului, televizorului (mai ales bărbatul), când nu pune pe primul plan copiii (mai ales femeia). Pot

apărea, de asemenea, divergențe ideologice sau religioase. Această defazare este izvor de conflicte și de insatisfacții. O asemenea ruptură nu mai lasă loc pentru dorință.

Asemănările

La început semănau, doar de asta s-au hotărât să fie împreună. Aceleași gusturi, aceleași interese, aceeași sensibilitate, aceeași concepție asupra vieții. Trăind împreună, au ajuns să semene din ce în ce mai mult. Și au continuat jocul de-a sufletele-pereche. Fiecare vede în partener dublul eului său și, în același timp, face efortul de a-i semăna, copiindu-l, satisfăcându-i cele mai mici capricii, anticipându-le. Uitându-și propriul eu și propriul trup. Nu mai sunt decât imagini în oglindă, două reflectări ale lui Narcis în undele aceluiași lac. În această situație dorința se dizolvă. Când tu însuți nu mai exiști în mod distinct, nici nu mai poți simți complet propriile nevoi. Când celălalt a ajuns să îți semene în asemenea măsură, nu mai poți avea nevoie de el, fiindcă dorința vine din diferență, din misterul pe care îl creează și din fantasmele pe care le suscită.

Într-o zi, unul dintre „gemeni" înțelege situația și faptul că similitudinea slăbește relația. Și atunci, pentru a se găsi pe sine însuși, pentru a-și regăsi propria personalitate și propriile nevoi, va căuta în afara cuplului-oglindă o ființă diferită, o ființă care să nu fie el însuși, pentru care să fie altcineva, un străin.

• *Să spargem oglinda!*

Fugarul ar fi putut să economisească o relație extraconjugală, să ia taurul de coarne și să își deschidă sufletul în fața

partenerului. Să presupunem că o face. Atunci, amândoi își vor da seama că este momentul, într-o anumită măsură, să redevină străini unul față de celălalt, să redevină fiecare el însuși și, pentru aceasta, să se concentreze asupra propriilor senzații, să învețe să fie egoiști, acasă să petreacă și unele clipe separat — fiecare să aibă o cameră în care să se poată izola — și să exercite activități diferite în afara casei.

Lipsa de comunicare

Cum își pot oare partenerii cunoaște dorințele și insatisfacțiile dacă nu își vorbesc sau dacă nu se ascultă? Și cum își pot satisface așteptările și înțelege frustrările dacă nu și le cunosc? Ceea ce nu este spus, nu poate fi corectat. Mai rău: lucrurile necomunicate — emoțiile întoarse din drum, dorințele reținute, regretele întreținute — deteriorează relația și fac praf dorința. Ranchiuna este fermentul deteriorării, iar izbucnirile, ca revanșă a ceea ce gura nu a verbalizat în mod direct, se vor exprima altfel: se va vorbi prin intermediul trupului, gesturilor, emoțiilor, situațiilor, însă întotdeauna cu scop punitiv.

Dorința poate fi utilizată ca mijloc — ah, cât de pervers! — de comunicare. Exaltând-o sau, din contră, înfrânând-o, diferențiind-o chiar până la abolire, o putem face să spună ceea ce vrem: testăm, protestăm, clamăm, reclamăm, acuzăm, recuzăm. În toate cazurile este cântată dragostea sau descrisă în amănunt lipsa ei. Este foarte ușor să îl batjocorești pe celălalt, referindu-te la sexualitatea lui, căci sexul este epicentrul eului. Dorința și lipsa de dorință pot fi moduri de exprimare redutabile când dialogul nu există.

• *Trebuie spus*

Așadar, trebuie să vorbim. Însă trebuie ales modul eficient de a vorbi: fără a blama, fără a acuza, fără a reproșa. Pur și simplu comunicând, exprimând nevoile și speranțele, decepțiile și frustrările. A vorbi cu adevărat înseamnă a mărturisi în chip autentic temerile, slăbiciunile, nevoia de tandrețe, setea de plăcere. Acestea sunt cele mai bune modalități de a te face ascultat și înțeles, singurele care pot incita partenerul (partenera) să își corecteze atitudinile.

Lipsa de tandrețe

După cum am mai spus, fiindcă este un dat biologic, dorința poate exista și fără dragoste. Dar, în acest caz, acuplarea nu este decât o masturbare reciprocă, ba chiar un viol conjugal. În varianta ei umană, însă, dorința are nevoie, pentru a se dezvolta și a susține o relație, de un minim de afecțiune și de complicitate. Tandrețea este cheia magică a dorinței. În același timp este și amplificatorul ei, căci dragostea multiplică dorința. Pasiunea nu se poate dezlănțui, și nici nu își poate dărui delirul, decât în cuibul de puf al tandreții și al încrederii reciproce.

În schimb, nimic nu este mai rău pentru a dezgusta dorința decât reproșurile, criticile, certurile, fiindcă acestea deteriorează complicitatea și sunt izvoare de ură. Dincolo de iritările vizibile, ele pot atinge miezul ființei, stima de sine însuși. Or, este greu dacă nu ești fie *macho*, fie masochist, să dorești pe cineva care nu te respectă și care te face să te disprețuiești.

• *Tandrețea, prenumele iubirii*

Scoateți-vă armura în prag, puneți-vă masca în cuier. Deschideți-vă larg inima, brațele, mâinile, ochii, urechile.

Și nu uitați să faceți complimente. Fără mângâieri sufletești, nimeni nu poate supraviețui. Fiecare ființă are nevoie de recunoștință, de manifestări exterioare care să îi confirme iubirea de sine însuși. Nu poate fi imaginat un schimb erotic fără un minim respect reciproc. Însă complimentele nu trebuie oprite la marginea patului, ci trebuie făcute de-a lungul întregii zile.

Tratați-vă partenerul cu o atitudine deliberat pozitivă. Subliniați-i calitățile și felicitați-l (o) pentru ele. La ceasul mângâierilor spuneți-i atingându-l (o) cât de mult îl (o) apreciați, cât de bine vă simțiți cu el (ea), ce corp extraordinar are.

Mânie și dragoste

Nici o relație umană nu este sfântă. Agresivitatea are mereu un cuvânt de spus, inclusiv în viața de cuplu. Fiecare ființă este făcută și din umbre, nu numai din lumină, iar agresivitatea nu e deloc neglijabilă. Din punctul de vedere al creierului nostru arhaic, pulsiunea agresivă, la fel ca pulsiunea orală sau pulsiunea sexuală, este o pulsiune fundamentală care permite ființei să supraviețuiască și să se afirme. Să acceptăm, deci, că și agresivitatea trebuie exprimată și că dialogurile îndrăgostiților nu se rezumă numai la vorbe dulci. De altfel, de ce ar fi tandrețea singura emoție valabilă în cuplu? Ar fi să limităm registrul sentimentelor. Agresivitatea și produsul ei, cearta, sunt și ele legitime. Ba, mai mult, pot fi

lianți în căsătorie. În definitiv, este o formă de comunicare care cuprinde și lucruri mai tari (15).

Nici sexualitatea nu este exceptată de la agresivitate. *Ad gresso* înseamnă a penetra. Câte fantasme de supunere sau posedare, impuse sau cerute, câtă violență, ba chiar durere, suportată sau visată, în dorință, în copulație, în plăcere! Kinsey notează că între starea de excitație erotică și cea de mânie sunt paisprezece puncte comune. Și Tordjman a arătat că atât comportamentul sexual, cât și cel agresiv utilizează aceleași circuite neurohormonale. În fond, este vorba de aceeași energie care, o dată mobilizată, circulă. Doar scopul diferă. Cât de minunat o demonstrează certurile care dau în îmbrățișări. Vă amintiți? Erați în apogeul furiei când, dintr-o dată, v-ați oprit din strigăte pentru a vă înlănțui înfierbântat partenera, pentru a o îmbrățișa cu furie și a o pătrunde cu sălbăticie. Iar ea s-a lăsat cuprinsă de aceeași frenezie. Mânia este o emoție excitantă și, ca atare, virtual afrodisiacă. Împăcarea sub plapumă se bazează pe același proces, doar finalitatea diferă.

Din contră, atunci când nu reușesc să-și controleze agresivitatea și să devieze furia, indivizii se îndepărtează violent unul de celălalt, iar dorința se pulverizează. Nu mai ai nici un chef să te apropii de celălalt, să îl mângâi și să îți desfaci picioarele când clocotești de resentimente.

• *Faceți dragoste-mânie*

Există o modalitate de a exterioriza agresivitatea fără a dăuna iubirii. Aceasta este să faci „dragoste-mânie". Nu așteptați miracolul dorinței care cade dintr-un cer furtunos, nici clasica împăcare de sub plapumă. Faceți dragoste ca și cum ați face scandal. Bineînțeles, convenția trebuie negociată, în lipsa

altercației. Lucrul acesta îl știe foarte bine bărbatul care utilizează adesea, inconștient sau nu, raportul sexual ca un mijloc de a se afirma, de a-și reafirma dominarea sau de a-și exterioriza agresivitatea. El știe că a te așeza deasupra femeii înseamnă a o învinge, a-i desface picioarele înseamnă a o lua în posesie, a o penetra înseamnă a o violenta. Femeia trebuie să învețe și ea rolul agresorului, să se așeze la rândul ei deasupra bărbatului, să îl imobilizeze, să îi apuce penisul și să îl conducă în ea, în loc de a-l primi pasivă, să decidă direcția mișcărilor, mișcându-și bazinul pe măsura furiei proprii. Astfel își poate desface coapsele fără a-și nega personalitatea. Firește, totul se va face cu simțul jocului, în așa fel încât să nu existe nici învingător, nici învins. Iar singurul câștigător să fie dragostea.

Mai sunt și alte modalități vesele de exteriorizare a agresivității, de lichidare a conflictelor și de suscitare a dorinței, modalități ale războiului prin îmbrățișări:

– simularea luptei prin gesturi și mimică, dacă nu chiar lupta corp la corp, însă fără violență și fără a provoca durere; veți simți cum resentimentele se estompează și cum dorința crește într-un fericit puseu;

– luptele simbolice cu proiectile ușoare (perne, ciorapi făcuți ghem, mingi de ping-pong etc); ar fi mai bine să fiți dezbrăcați, fiindcă dorința nu va întârzia să vă înfioare pielea.

CAPITOLUL VII
DORINȚĂ ȘI GRAVIDITATE

Sarcina și urmările nașterii modifică dorința femeii, sporind-o sau diminuând-o în funcție de perioadă.

De-a lungul sarcinii

În timpul primelor trei luni ale sarcinii dorința este în declin și statisticile arată că numărul de raporturi sexuale descrește. Trebuie spus că primul trimestru este marcat de câteva neplăceri: grețurile, voma și somnolența sunt cele mai frecvente. Aceasta este perioada cu cele mai evidente amenințări: cuplul se teme că raporturile sexuale pot provoca un avort, mai ales dacă femeia sau vreo prietenă au avut deja această experiență, cu atât mai mult cu cât în această perioadă survin ușoare sângerări. Cuplul se mai teme și că raporturile sexuale pot determina anumite malformații ale foetusului, fiindcă se știe că în cursul primelor luni de sarcină se formează organele umane. Dacă în anturaj există un copil cu malformații, asta îi sensibilizează și mai mult. În această perioadă sarcina nu se traduce, pentru femeie, în afara neplăcerilor de care vorbeam,

decât printr-o vagă impresie de balonare și de umflare. Pentru bărbat este vorba de ceva și mai greu de perceput, și mai misterios. Pentru amândoi copilul rămâne o virtualitate. Ceea ce nu îi împiedică să aibă grijă să nu perturbeze cele dintâi tatonări ale unei vieți pe care o cred fragilă.

În al doilea trimestru dorința se amplifică și numărul de raporturi crește, pentru a atinge și uneori depăși frecvența dinaintea sarcinii. Și asta pentru că neplăcerile au trecut, amenințările au fost depășite, siguranța s-a instalat, iar copilul s-a impus. Sarcina limpede afirmată, resimțită în deplinătatea ei de către femeie, zărită acum și de soț, este acceptată și împărtășită de parteneri. Femeia apare majestuoasă: fața îi radiază, iar formele se împlinesc. Sânii umflați, cu aureolele proeminente și brune, cu sfârcurile întărite și purpurii, sunt de o sensibilitate rafinată. Femeia strălucește de feminitate și trăiește o stare de plenitudine. Dorința i se dezvoltă pe măsura hiper-feminității și întâlnește dorința bărbatului marcată de această abundență. Augmentarea estrogenilor în corpul feminin nu este singura explicație a metamorfozei. Certitudinea femeii că a intrat într-unul din rolurile sale cele mai frumoase are și ea aceeași funcție esențială.

După cum o confirmă și statisticile, în luna a șaptea sau a opta dorința scade iarăși, ca și frecvența raporturilor sexuale. Copilul a început să ocupe atâta loc, și la propriu și la figurat, încât raporturile sexuale devin inconfortabile, iar partenerilor numai la asta nu le mai stă mintea. În plus, femeia, care adesea ia mult în greutate, se simte mai puțin suplă și se sufocă mai repede. Uneori apar dureri ale oaselor și o anume oboseală care numai către plăcere nu duc. În sfârșit, apariția contracțiilor uterine face partenerii deosebit de circumspecți. Cât despre bărbat, se întâmplă

ca anumite fantasme să îl îndepărteze de sexualitate, cum ar fi aceea că ar putea răni copilul sau că s-ar putea da în spectacol în fața locuitorului din uter. Dacă nu cumva se naște și se instalează în el un fel de respect și de devoțiune pentru zeița-mamă.

În afara acestei evoluții clasice a dorinței femeii în timpul sarcinii, pot exista și alte variante: fie exacerbarea dorinței pe întreaga perioadă a celor nouă luni, fie invers, dispariția ei totală pe aceeași perioadă. Orice este posibil. Cuplul are, deci, de administrat aceste situații, în spiritul unei înțelegeri reciproce. În orice caz, trebuie știut că raporturile sexuale, în afara cazurilor excepționale de sarcină patologică, nu pot amenința graviditatea. Introducerea penisului nu privește decât vaginul, un spațiu închis și separat de uter, la rândul lui închis și separat de vagin prin colul uterin a cărui interpoziționare este sigură și de netrecut. În nici un caz penisul nu poate traumatiza copilul, bine adăpostit în uter și plutind în lichidul amniotic.

Este de dorit să se întrețină o bună activitate sexuală în timpul sarcinii, cel puțin pentru a nu crea o decondiționare care ar agrava eventualele dificultăți ale reluării vieții erotice după naștere. În cazul în care copulația se dovedește cu adevărat imposibilă, din motive fizice sau psihice, trebuie profitat pentru a imagina tot felul de alte jocuri: mângâieri ale epidermei, ale sexelor etc, cu ajutorul mâinilor sau gurii. Astfel se poate întreține voluptoasa complicitate dintre îndrăgostiți.

După naștere

Și dorința, și afecțiunea față de soț scad pentru multe femei după naștere. Nu mai au chef să facă dragoste și își cam

neglijează partenerul. La întoarcerea acasă le aduce în această stare așa-numitul *baby-blues* și, ca în orice stare depresivă, nu mai au chef de nimic. Nu e vorbă, au și de ce să fie deprimate: au pierdut plenitudinea sarcinii — firește, copilul este acolo, dar nu mai este în ele — și se adaugă oboseala suptului, a nopților epuizante și îngrijorarea pentru sănătatea copilului.

Apoi, la unele femei se instalează o stare de simbioză cu copilul. Acesta devine un complement vital. Nimic nu este mai important decât el. Femeile dăruie atâta iubire copilului și primesc tot atâta din partea lui, încât nu mai simt nevoia de a-și iubi soții sau să fie iubite de către aceștia. Nu mai au nevoie nici să facă dragoste. Alăptarea poate spori autosatisfacția. Femeile care alăptează investesc mult în sânii lor pe care îi iubesc. Ei reprezintă plinul care compensează proaspătul gol al pântecelui lor. Mai mult, ele pot avea chiar orgasm alăptând. Bogate în receptori senzitivi, mameloanele sunt cu siguranță capabile să producă plăcere. Astfel împlinită, femeia care alăptează resimte puțină dorință. Or, după cum știm, lipsa este necesară pentru amorsarea dorinței. Oricum ar fi, în acea perioadă femeilor le este rușine de trupul lor deformat — grăsimea acumulată, pântecele lăsat, vergeturile — și nu sunt deloc grăbite să și-l arate bărbatului. Se simt și îmbătrânite fiindcă, o dată devenite mame, ele se asimilează propriilor lor mame. Una peste alta, se găsesc mai puțin dezirabile. Dacă totuși intervine un raport sexual, lărgirea cavității vaginale, diminuând contactul între penis și vagin, și, deci, atenuând senzațiile, nu va încununa deloc primele încercări. Mai rău, cicatricele de după epiziotomie sau alte rupturi pot provoca anumite dureri care nu incită femeia să mai încerce prea curând. Toate acestea blochează dorința și nu favorizează reapropierea de bărbat.

Cum va trăi bărbatul, însă, toate acestea? Când femeia investește prea mult în copil, bărbatului nu îi rămâne decât să asiste ca simplu spectator la această poveste de dragoste din care se simte exclus. Oricum, nu mai este singurul iubit, ci are un rival. Mulți bărbați sunt geloși din această cauză. Mai mult, cum femeia a devenit „mami" și bărbatul „tati", fiecare se simte față de celălalt unul „mami", celălalt „tati". Ceea ce, după cum am văzut, afectează dorința.

Din fericire, natura aranjează bine lucrurile și nu va întârzia să dea un impuls libido-ului adormit. Progresiv, mama redevine femeie. Etapa decisivă este înțărcarea și trecerea copilului în grija bunicilor sau a bonei. Din acel moment, mama începe să se distanțeze de copil. Astfel se încheie sentimentul plenitudinii în doi, astfel renaște lipsa, astfel se anunță iarăși dorința. Iat-o gândindu-se cum să fie dorită, interesată din nou de siluetă și de toalete. Iar aceasta se întâmplă cu atât mai repede cu cât își reia munca și ieșirile în societate. Gimnastica perineului o va ajuta să își refacă deplina conștiință a sexului, strângând vaginul și facilitându-i lubrifierea și orgasmul. Exercițiul constă în contractarea și relaxarea alternativă a planșeului perineal, ca și cum te-ai reține sau te-ai lăsa să urinezi. Vom reveni la aceste lucruri în detaliu, în cea de-a treia parte a cărții.

Bărbatul nu trebuie să rămână simplu spectator al maternității, ci trebuie să facă eforturi pentru a se integra cu bucurie evenimentului. Așadar, să admire în mod deschis gesturile materne, să participe la alăptare până la a gusta și el din laptele matern, să ia parte la îngrijirile zilnice și, mai presus de orice, să își adopte copilul. La momentul cuvenit să își ajute femeia să se renarcisizeze, făcându-i curte, liniștind-o în legătură cu problemele trupului ei, confirmându-i că este frumoasă și

dezirabilă, privind-o cu poftă în timp ce o mângâie. Trebuie să o încurajeze să își reia activitățile din afara casei — munca, plimbările etc. Atunci va putea vedea din nou cum dorința strălucește în ochii femeii, iar pielea i se înfierbântă ca mai înainte.

Tratamentul sterilității: o probă de rezistență

Ea dorește un copil, dar, de fiecare dată când îi vine ciclul, speranțele i se duc pe apa sâmbetei. Dorința îi devine nevoie, iar nevoia obsesie. Nu mai este loc pentru altă necesitate. În afară de zilele potențial fecunde, raporturile sexuale nu mai sunt dorite. Pe de altă parte, intervențiile medicale constituie o adevărată invadare a cuplului. Examenele pentru diagnosticare și urmărire, ca și tratamentele sunt dintre cele mai jenante, căci nu se adresează doar intimității unui individ, ci a întregului cuplu, și se întind pe luni și luni de zile. Prescrierea declanșatorilor de ovulație obligă la programarea raporturilor sexuale într-o perioadă de timp redusă, în cursul căreia trebuie să se producă ovulația indusă. A face dragoste la comandă, independent de apetitul spontan, nu este cel mai bun lucru pentru dorință. Dovada este că anumiți bărbați intră în pană de erecție.

În cadrul inseminării cu sperma unui donator, ca și în acela al fecundării ovulului în eprubetă (fecundare *in vitro*), raportul sexual nici măcar nu este necesar. Procreerea se petrece în afara sexualității și în afara patului. În asemenea condiții, de ce te-ai mai deda unor relații inutile, își spun unele femei care, dintr-o dată, anulează jocurile sexuale.

Sterilitatea în sine este o încercare. Devalorizată, femeia nu se simte pe deplin femeie. Culpabilizată în ochii soțului și ai familiei, ea își reproșează că nu reușește să conceapă moștenitorul așteptat. În aceeași situație nici bărbatul nu se simte mai bine. În plus, anumite calcule provocate de cruzimea științifică a spermogramelor zdruncină din temelii virilitatea: „Spermatozoizii sunt insuficienți ca număr și calitate, mulți sunt anormali etc". Încercați să mai aveți vreo erecție când vă simțiți „insuficient" și „anormal"! Cum să mai înfruntați soția și familia care așteaptă descendenți cu asemenea etichetă infamantă? Bărbatul steril este și el culpabilizat și devalorizat. Și pentru el, ca și pentru femeie, dorința nu mai e în zile bune.

Pentru protejarea dorinței nu trebuie amestecate lucrurile. Desigur, dragostea folosește la a face copii, dar în egală măsură folosește pentru a vă iubi mai bine, oferindu-vă reciproc stări minunate și plăcere. Drept pentru care distanțați-vă de fecundare și izbucniți în voluptate. Faceți pauză în terapie pentru a evita să vă lăsați înlănțuiți de obsesia de a face copii.

CAPITOLUL VIII
ACCIDENTE TEHNICE

Dorinţa şi plăcerea aparţin trupului şi se exprimă prin intermediul acestuia. Este, deci, indispensabil ca organele care intră în joc să fie în bună stare de funcţionare. Dacă nu se întâmplă aşa, dorinţa şi plăcerea se realizează cu greu.

Durerile

E culmea să simţi dureri la nivelul sexului făcând dragoste. Păi nu sunt făcute organele astea ca să producă starea de bine? Pe termen lung, asemenea dureri riscă să ucidă din faşă dorinţa, amorsând o condiţionare negativă. Ceea ce era atrăgător fiindcă plăcea, ar putea deveni respingător. De la dorinţă se trece la aversiune. Anticiparea durerii blochează dorinţa născândă.

La bărbat leziunile care deranjează activitatea sexuală sunt rare şi oricum mai uşor de vindecat. Să cităm dimensiunea redusă a frenului penian, fimozele, inflamarea glandului (balanită), inflamarea prostatei şi inflamarea testiculelor (orhită).

La femeie, evantaiul leziunilor şi frecvenţa lor sunt mult mai mari. Întreaga patologie ginecologică poate fi la originea

durerilor resimţite în cursul actului sexual (mângâieri digitale, penetrare şi mişcări ale penisului, orgasme etc). Să luăm pe rând fiecare dintre cauzele acestor dureri:

Dureri ale vulvei şi vaginului

Sunt cauzate de:

– cicatrice dureroase ca urmare a naşterii. Leziunea poate fi situată la intrarea în vagin, la nivelul perineului care s-a rupt spontan sau care a fost tăiat chirurgical (epiziotomie). Leziunea poate fi situată şi în profunzime, la nivelul ligamentelor largi. Durerile pot persista săptămâni, ba chiar luni întregi după naştere;

– infecţiile care antrenează o vulvo-vaginită. Responsabili: microbii (stafilococul, proteusul, chlamidia, gonococul), micozele sau ciupercile (candida albicans, micoplasma etc), paraziţii flagelaţi (tricomonas etc), viruşii (herpes etc). Iritaţiilor dureroase li se adaugă şi alte manifestări neplăcute: scurgeri rău mirositoare şi sângerări.

– iritaţii motivate alergic. Factori alergeni: cauciucul prezervativelor sau al diafragmelor şi compuşii chimici ai ovulelor antiseptice sau contraceptive;

– inflamaţii datorate unor injecţii sau duşuri intra-vaginale; acestea decapează învelişul protector al mucoasei vaginale, modifică pH-ul şi perturbează flora vaginală provocând înmulţirea rapidă a germenilor nocivi;

– lipsa de umiditate vaginală.

Dureri ale clitorisului

Factori responsabili:

– iritaţii provocate de deodorante, de pantaloni prea strâmţi sau de masturbări excesive cu ajutorul vibratorului;

– contracții ale aderențelor dintre gland și capișon.

Dureri ale uterului

Sunt provocate de metrite, tumori (fibrom etc), retroversiuni, cicatrice operatorii.

Dureri ale ovarelor

Pot fi motivate de inflamații (salpingită, ovarită), chisturi, tumori.

Dureri ale bazinului și ale perineului

Pot fi provocate de cicatrice și aderențe produse de operații ale organelor pelviene (uter, trompe uterine, ovare, vezică urinară etc) sau de aderențe produse de infecții ale organelor amintite.

Dureri abdominale

Sunt datorate colitelor spastice, fiindcă în timpul actului sexual toate organele din această regiune a corpului, inclusiv intestinele, sunt puternic zguduite.

Endometrita

Aceasta este o leziune care poate fi plasată în orice punct al organelor genitale (vagin, uter, trompe uterine, ovare). Este compusă dintr-un țesut asemănător mucoasei uterine (care se numește endometru, de unde și numele leziunii), care se congestionează și poate sângera în timpul ciclului menstrual, provocând dureri.

Vaginismul

Este o contracție reflexă a mușchilor perineali și vaginali, făcând penetrarea dureroasă și uneori imposibilă.

Sunt de remarcat trei lucruri legate de leziunile ginecologice dureroase:

– Există leziuni atât de subtile (sfâșieri ale ligamentului larg, după naștere, vaginite ascunse, micoze, endometrită discretă) încât examenul medical nu reușește să le descopere. Iată de ce, ca medici, este bine să ne gândim mai mult înainte de a spune unei femei: „Nu aveți nimic, totul este doar în mintea dumneavoastră!"

– Anumite perturbări psihologice pot contribui la augmentarea durerilor, de altfel autentice, bazate pe leziunile la care m-am referit mai sus. Anxietatea, stările depresive, lipsa de satisfacție sexuală, conflictele conjugale, descoperirea infidelității amplifică durerile și oferă femeii un alibi care îi permite să evite raporturile sexuale.

– În cazul dificultăților sexuale, descoperirea leziunilor unor organe nu exclude și posibiliatea unei cauze psihice. Prin ea însăși, leziunea nu explică în mod automat totul și poate să nu fie decât revelatorul unor pobleme mai profunde și mai vechi.

• *Tratamentul*

Diagnosticarea și tratarea leziunii sunt de competența ginecologului. Nu ezitați să îi cereți precizări. Este important să înțelegeți foarte bine ce se petrece în interiorul dumneavoastră.

Vorbiți clar despre durere cu partenerul, spuneți-i ce așteptați de la el și ascultați-i dorințele. Întrebați-vă amândoi dacă, dincolo de durere, nu cumva există probleme mai profunde ale fiecăruia sau ale cuplului. Este momentul să încercați să le rezolvați.

Iată câteva sfaturi pentru a reduce lipsa de confort a raporturilor sexuale: dacă durerea este superficială, aplicați pe vulvă

și pe vestibulul vaginului un unguent calmant (calendula sau colpotrofină). Dacă penetrarea este dificilă, utilizați un lubrifiant (premisia sau taido). Dacă durerea este de profunzime, luați un calmant. Mai aflați că poziția Andromacăi (femeia deasupra) permite femeii să controleze penetrarea și, în consecință, și durerea. Astfel, ea poate modula diferiții parametri ai copulației (profunzime, direcție, forță și ritm ale mișcărilor).

Absența lubrifierii

Absența lubrifierii provoacă uscarea vaginului și, deci, dureri în cursul actului sexual. În timp, durerile antrenează lipsa de motivare a dorinței. Să ne amintim că lubrifierea vaginului se produce în faza de excitație a dorinței și provine din trans-sudația, prin peretele vaginal, a apei provenite din plexul nervos peri-vaginal congestionat (erecția feminină). La adolescență, fenomenul se produce în zece până la treizeci de secunde. La femeia în menopauză este nevoie de unu până la trei minute. Descrește după primul orgasm, ștafeta fiind preluată de glandele lui Bartholin, situate în vulvă, a căror secreție însoțește următoarele orgasme.

La originea absenței lubrifierii se găsesc atât cauze fiziologice, cât și psihice. Dintre cauzele fiziologice cea mai frecventă este lipsa de estrogeni (hormoni secretați de ovare). După cum vă amintiți, estrogenii întrețin troficitatea mucoasei vaginale. Când lipsesc, mucoasa se atrofiază, devine palidă, se subțiază, este mai puțin permeabilă, toate aceste modificări opunându-se trans-sudației. Vaginul se îngustează și vulva se strânge.

Rămâne să aflăm care sunt motivele care reduc secreția de estrogeni. Acestea pot fi oricare dintre bolile ovariene, oricare dintre perturbările axei hipofiză-ovar și anume: perioada de după naștere, alăptarea, menopauza și tumorile hipofizei.

Celelalte cauze fiziologice ale lipsei de umiditate vaginală sunt infecțiile locale, anumite maladii generale precum diabetul și folosirea unor medicamente (pilulele contraceptive sărace în estrogeni și bogate în progesteron, unele antialergice antihistaminice, unele antihipertensive și unele psihotrope). Să adăugăm și faptul că maniacele curățeniei care săpunesc prea des și prea energic sexul, și utilizatoarele asidue de tampoane și ovule pot, prin aceste practici, să își usuce mucoasele.

Să ne referim acum și la cauzele psihice ale absenței lubrifierii. Dorința fiind marele declanșator al umezirii sexului feminin, tot ceea ce se opune dorinței usucă frumoasele mucoase. Regăsim aici diferite blocaje pe care le-am mai studiat: interdicții datorate educației represive și spaime sau dezgusturi produse de traumatisme sexuale infantile ori de prime experiențe nefericite. Regăsim aici ca motivație și conflictele conjugale, absența lubrifierii fiind o modalitate de a exprima lipsa de interes sau ostilitatea față de un partener care nu știe să iubească sau frustrează sexual.

- *Remedii*

În fiecare caz medicul vă va indica remediul necesar: tratamentul infecției, tratamentul diabetului, întreruperea medicației perturbatoare. Deficitul de estrogeni se tratează prin aportul hormonal pe cale orală sau injectabilă. Se poate, de asemenea, hrăni foarte simplu vaginul, introducând ovule care conțin mici cantități de estradiol.

În ceea ce privește lipsa de umiditate motivată de cauze psihice trebuie abordat fondul problemelor, găsind soluția pentru dificultățile psihice personale și rezolvând conflictele conjugale. Când partenerii au reușit să se reapropie, observă că ajunge doar puțină dragoste și câteva mângâieri subtile pentru a face să țâșnească din nou izvorul miraculos. Și, în toate cazurile, puțin unguent ajută enorm.

Histerectomia

Redutabila „totală", operația prin care „s-a scos totul", histerectomia cu ablațiune de ovare este adesea cel mai greu suportată de femei. Ele se tem că ulterior nu vor mai fi adevărate femei și nu vor mai avea în pântece decât un mare gol. Se și întreabă ce se va întâmpla când va sosi bărbatul. La rândul lui acesta este frământat de aceleași neliniști și se întreabă: „Pe unde o să-mi mai hălăduiască penisul?" Întorcând pe toate fețele asemenea baliverne, și unul, și celălalt își pierd dorința și uită să se mai dedea plăcerii. În plus, bărbatul își pierde și erecția.

Calmați-vă! Nu a fost totul scos! „Histerectomia totală" înseamnă ablațiunea uterului și a ovarelor. Uterul scos era tiparul care servea la făcut copii (când vârsta permitea), nu la făcut dragoste. Rolul său în plăcerea sexuală este de accesoriu. Cât despre ovare, ele nu joacă nici un rol în sexualitate, în afara lubrifierii vaginului prin intermediul hormonilor estrogenici. Însă sunt ușor de prescris hormoni care să îi înlocuiască sau geluri lubrifiante. Ca să nu mai vorbim că în „histerectomia simplă" ovarele sunt păstrate. Așadar, acest „totul" este departe de participanții direcți la actul sexual: clitorisul,

vaginul, perineul (liră ale cărei vibrații ritmice însoțesc plăcerea). Și nu este nici vid acolo înăuntru, fiindcă uterului, care nu este mai mare decât o smochină, intestinele i-au luat imediat locul. Și nu e nici un pericol de a cădea nu știu unde, fundul vaginului fiind închis.

Este preferabil să ne abținem de la raporturile sexuale în timpul primei luni de după intervenția chirurgicală. Profitați, deci, de această perioadă pentru a vă perfecționa mângâierile și celelalte bucurii extra-vaginale. Reluați apoi progresiv unirea sexelor, până când veți atinge iarăși regimul de croazieră.

Mamectomia

La rândul ei, ablațiunea unui sân ca tratament al cancerului este o încercare pentru cuplu. Abia aici se testează relația. În cazul în care cuplul scârțâia, operația va agrava conflictele. Dacă, dimpotrivă, domnea înțelegerea, operația va consolida armonia, creând noi legături.

Femeia se teme că amputarea unei părți atât de simbolice a trupului ei va atenta la propria-i feminitate și astfel va fi mai puțin demnă de a fi iubită. Unele sunt doar deprimate, dar toate se tem de prima confruntare cu privirea bărbatului. Așadar, atitudinea partenerului este determinantă. Femeile ale căror bărbați continuă să le privească sclipindu-le în ochi dorința, vor trece cu bine peste încercare, dar cele față de care bărbații vor manifesta o anumită rezervă, ba chiar dezgust, vor fi încă și mai deprimate. Iată de ce este de preferat ca femeile să nu aștepte nici o apreciere din partea bărbatului, pentru a se accepta în noua ipostază. Adevărata acceptare se află la capătul

unei călătorii personale și solitare, pentru care trebuie tot atâta inteligență cât curaj. Când ele însele se vor simți din nou bine în pielea lor și vor fi din nou sigure de ele vor putea să învingă și reticențele exterioare.

Bărbatul pentru care partenera nu este decât un obiect narcisiac va suporta greu amputarea sânului. Tot așa și acela prea legat de simbolismul matern al sânilor. Alții, și asta nu este cu nimic mai bine, sunt pătrunși de amenințarea cancerului și nu vor fi deloc în largul lor. Cu toții vor fi în situația de a-și pierde interesul față de partenară. Pentru ei a sosit momentul să își dezvolte iubirea, să își depășească ego-ul: ei da, femeia aceasta este tot aceea pe care au iubit-o și au dorit-o, tot aceea alături de care au trăit atâtea și atâtea lucruri. Ochii ei sunt frumoși, surâsul este cald, mâinile când blânde, când pasionale.

La început, lăsați pielea să se cicatrizeze complet. Jucați-vă departe de acel loc pe imensa suprafață a pielii. Dacă chiar vă place să vă umpleți căușul palmelor de rotunjimi, consolați-vă cu acelea ale umerilor sau ale feselor. Mâine sau poimâine veți putea mângâia celălalt sân. Fie ca astfel viața să continue, iar dorința să sară până în înaltul cerului!

Impotența masculină

Accidentul tehnic clasic al bărbatului are un inconvenient: se vede. Corpii erectili care armează penisul nu mai știu să se umple de sânge și organul rămâne flasc. Imediat gândul te duce la o problemă de țevărie (vreo arteră înfundată, vreo venă care curge) sau de circuite electrice (un nerv conductor de energie s-a defectat). Totuși, să nu ne repezim dintr-o dată către

aparatele de diagnosticare. Investigațiile tehnice dureroase, periculoase, costisitoare sunt adesea inutile, dacă nu cumva chiar agravează situația, focalizând atenția asupra sexului și riscând să creeze o obsesie. Să vedem mai întâi ce se petrece în mintea bărbatului.

Nu este neapărat necesar să plonjăm în abisurile inconștientului pentru a înțelege. O spaimă, o stare depresivă legată de un eveniment recent (pierderea serviciului, infidelitate etc.) sunt suficiente pentru a explica lenevirea penisului. Numai dacă dificultățile psihice se dovedesc profunde trebuie începută o psihoterapie specializată.

Pana poate proveni și din problemele psihologice ale cuplului. Și aici, înainte de a face teoria chibritului, ar fi suficient, pentru a descifra motivele, să ne punem cele mai simple întrebări — fundamentale, însă, și cu atât mai neplăcute — despre dorință, atât a unuia cât și a celuilalt. Bun, erecție, dar de ce? O mai iubesc? O mai doresc? Dar ea? Mă mai iubește, oare? Mă mai dorește? La ce bun erecția dacă nu vreau să i-o dăruiesc ori dacă nu mai este interesată să o primească? Fiindcă, cel mai adesea, drama se joacă la nivelul iubirii, a sentimentelor, a relației dintre cei doi și nu a sistemului circulator ori a profunzimilor conștiinței.

Bărbatul preferă să își pună impotența pe seama trigliceridelor sau depresiei, să fie controlat de aparatura de laborator sau de psihiatru ori să sufere în tăcere, decât să își pună întrebări asupra încrederii reciproce, dar și în sine însuși. Fiindcă, dacă ar face-o, va trebui să ia notă de realitatea sentimentelor și a situației cuplului, să constate criza și, din acel moment, să înceapă să facă eforturi deosebite pentru a se schimba pe sine însuși, să își refacă încrederea în propria-i persoană, să

comunice cu partenera, să fie iarăși tandru etc, dacă vrea ca lucrurile să se schimbe, la rândul lor. Pe scurt, să se pună pe treabă, nu să demisioneze. Nu este decât o singură ieșire: bărbatul trebuie să facă față propriilor spaime și să se angajeze în transformarea propriei personalități, pe de o parte, și a relației cu partenera, pe de alta.

Atât bărbatul, cât și femeia trebuie să ajungă la convingerea că erecția automată nu este obligatorie. Nici penisul nu este un robot, nici penetrarea singura manieră de a face dragoste. Asta este: intumescența masculină fluctuează la bunul plac al neliniștilor, oboselii etc. Este omenește. Asta-i viața! A face o tragedie din asta înseamnă a te expune la o și mai mare fragilitate. În rest, este pur și simplu o idee fixă a bărbatului că femeia nu visează decât să-i vadă penisul catarg și să fie penetrată. Și, când el își spune: „Bună treabă!", ea suspină: „Altceva n-o mai ști să facă?" și fantasmează asupra altor îmbrățișări decât copulația propriu-zisă.

Ceea ce nu împiedică femeia să își facă și ea probleme în legătură cu impotența partenerului. Cel mai adesea ea se crede cauza fenomenului, imaginându-și că nu mai este dezirabilă ori destul de feminină, spunându-și că dacă ar fi fost vorba despre o altă femeie, mai tânără sau mai frumoasă, bărbatul cu siguranță nu ar fi avut asemenea probleme. „Fără discuție s-a săturat de mine și-o să-mi dea papucii!" În cele mai multe ocazii, deși vă torturați astfel, sunteți pe un drum greșit. Sunt sigur că, de fapt, nu fizicul dumneavoastră este motivul înmuierii penisului. Soțul vă este cu adevărat obosit sau are o arteroscleroză. Decât să vă culpabilizați, mai bine v-ați pune întrebări asupra relației: chiar faceți suficiente eforturi pentru a comunica, pentru a-l mângâia, pentru a-l seduce? Face și el

eforturi similare? Impotența este ocazia de a identifica locul unde vă aflați, ca și cuplu, și de a restabili rolul fiecăruia în cadrul acestuia.

Ejacularea precoce

Înțelegem prin ejaculare prematură fenomenul masculin produs înainte ca femeii să i se fi dat cea mai mică șansă de a avea orgasm. În mod extrem, ejacularea se produce *ante portas*, înaintea penetrării penisului în vulvă. Asemenea manifestări nu sunt decât accelerarea unui program ereditar pe care, din negura vremurilor, bărbatul îl are în comun cu primatele superioare. În timpurile preistorice, pădurile și savanele nu erau locuri sigure și, într-o clipită, cine știe ce animal de pradă îți putea cădea în spate. Prin urmare actul sexual trebuia să fie scurt, iar ejacularea de nestăpânit. Din rațiuni obligatorii de reproducere, specia nu își putea permite luxul ca indivizii să aibă inițiative și fantezii. Fecundarea cu orice preț presupunea înscrierea în cromozomi a unui program scurt și tiranic. Mai târziu, specia *Homo* se va demarca de celelalte antropoide și va trece printr-un progres gigantic, încoronat de *Homo sapiens sapiens*. De noi, adică. Se pare că, totuși, programul copulatoriu a rămas același. Astfel că, de ani și ani, umanizarea sexualității masculine constă în a prelungi, în numele iubirii, durata actului sexual.

Din cauza ejaculării precoce, rapiditatea copulației fiind contrară dezvoltării propriei plăceri, femeia rămâne înfometată. Și nimic nu este mai penibil decât să te simți invadată de apetit, să salivezi și să vezi cum prăjitura îți trece pe sub nas.

Ce e de făcut atunci cu această chemare, cu această așteptare care rămâne în pântece? Mai ales dacă lucrul se întâmplă de zece ori, de o sută de ori. De la frustrare, femeia va trece pe nebăgare de seamă la iritare, apoi la desconsiderare, fiindcă astfel pierde mai mult decât plăcerea — pierde propria-i identitate. Cu un asemenea bărbat, care nu își afirmă masculinitatea în clipa așteptată de ea, femeia nu își poate afirma în deplină strălucire feminitatea. Nici bărbatul nu stă mai bine: rușinea, teama de raporturile sexuale, disprețul de sine vor agrava „boala", iar dorința nu va mai putea rezista. De după colțul patului pândesc, de acum, impotența și depresia.

• *Ce este de făcut?*

În primul rând, femeia nu trebuie lăsată cu această insuportabilă foame. Plăcerea ei trebuie să explodeze. Ea este cea care are de ales între a se masturba până la orgasm, alături de partener, ori a-și lăsa sexul mângâiat de acesta, cu același scop. Totul într-o baie de tandrețe. Satisfacția va aduce femeii nu doar liniștea așteptată, dar îi va și transforma pe cei doi parteneri în complici, ceea ce pentru cuplu este o binecuvântată poziționare.

O dată reușită această „depanare de urgență", trebuie apoi învățată stăpânirea ejaculării. Orice bărbat o poate face. Pentru a ajunge, însă, la aceasta, nu trebuie făcut un simplu efort de voință, care ar putea duce la o tot atât de nefastă stare de crispare, ci unul suplu și plin de încredere, de autoconvingere și de afirmare a propriului eu: „Ca ființă umană sunt profund convins că un reflex precum cel al ejaculării poate fi educat și că inteligența mea este capabilă să triumfe asupra automatismului instinctual". Iată ceea ce bărbatul trebuie să își repete

cu o calmă hotărâre. Dacă lucrul individual nu ajunge, atunci trebuie trecut la tehnicile expuse de Masters și Johnson, care și-au dovedit deja virtuțile. Acestea se adresează cuplului și cuprind mai mulți timpi.

Timpul unu este al redescoperirii propriei senzualități. Pentru a i vă putea consacra mai bine, suspendați pentru câteva zile orice practică implicând organele sexuale. Mângâiați-vă din creștet până-n tălpi, prin față, prin spate, pe toate părțile, alternați toate soiurile de mângâieri, folosiți mâinile și gura. Gustați-vă epiderma și toate părțile trupurilor, inspirați apoi parfumul lor. Și vorbiți. Comunicați-vă impresiile, starea de bine, plăcerea, așteptările. Spuneți ceea ce vă place. Învățați să apreciați, în această strânsă intimitate, tonul tandru și, poate chiar, cântecele ființei iubite. Astfel, toate simțurile vor fi treze și gata de a face schimb. Bineînțeles, deocamdată organele genitale vor fi lăsate în afara acestor exerciții de tandrețe. Dăruiți și primiți pe rând. Faceți acest lucru cel puțin o oră, trei patru zile la rând.

Timpul doi constă în a integra sexele în circuitul stimulărilor, copulația rămânând și acum prohibită. Punctul forte al acestei faze va fi masturbarea bărbatului de către femeie, exercițiu pentru care amândoi trebuie să adopte poziții cât mai confortabile. Dumneavoastră, doamnă, așezați-vă sprijinită de capul patului, cu picioarele desfăcute. Dumneavoastră, domnule, lungiți-vă între picioarele soției, desfăcând și dumneavoastră picioarele și trecându-le peste ale doamnei. Iată sosită clipa, doamnă, de a declanșa erecția, cu calm și delicatețe, fiindcă bărbatul este puțin cam tensionat. Destindeți-vă, domnule, până la pasivitate, chiar. Nu aveți altceva de făcut decât să fiți atent la propriile senzații. Este de importanță ca-

pitală. Simțiți-vă plăcerea, creșterea ei progresivă și apropierea punctului fără de întoarcere, momentul, adică, în care, orice ați face, ejacularea tot se va declanșa (punctul O al schemei nr. 4, p. 280). Avertizați-vă partenera imediat ce simțiți apropierea acestui punct. Încetați imediat mișcările de masturbare, doamnă, și apăsați penisul, între degetul mare și cel arătător, la nivelul coroanei glandului. Compresia, numită și „squeeze" (de la englezescul „to squeeze" = a comprima, a presa — *N. t.*), va fi suficient de puternică, la limita durerii, și va fi menținută circa patru secunde. Zborul către ejaculare se oprește vizibil. Cum e și normal, erecția slăbește puțin, așa că reluați gesturile masturbării. Cât despre dumneavoastră, domnule, pândiți, detensionat și pasiv, apropierea punctului fără de întoarcere. Când el survine din nou anunțați imediat, iar doamna va mai practica un „squeeze". Jocul se ia de la capăt de patru sau cinci ori și va fi repetat mai multe zile la rând. Curând, bărbatul va conștientiza faptul că reflexul ejaculator poate fi controlat. La capătul a câtorva zile el va putea suporta chiar masturbări mai lungi (de exemplu cincisprezece minute) fără a ejacula.

Timpul trei este al copulației propriu-zise. Culcați-vă pe spate, domnule, și rămâneți încă pasiv. Dumneavoastră, doamnă, așezați-vă călare peste el, cu coapsele desfăcute cuprinzând picioarele bărbatului. Erectați-i penisul, dacă fenomenul nu s-a produs deja, și introduceți-l în dumneavoastră efectuând câteva mișcări de bazin pentru a-l face să alunece mai bine. Acționați cu prudență și urmăriți cu atenție reacțiile masculine. Dumneavoastră, domnule, rămâneți în continuare pasiv și concentrat doar asupra propriilor senzații. Când plăcerea crescândă se apropie de punctul fără de întoarcere, anunțați. În

aceeași clipă, doamnă, scoateți penisul din vagin și aplicați-i un „squeeze". O dată depășit momentul critic, refaceți-i erecția prin câteva mișcări de masturbare și puneți-l la loc, în trupul dumneavoastră. Reluați mișcarea de du-te-vino și așa mai departe. Vor fi suficiente trei sau patru reprize. Deocamdată interziceți-vă orgasmul provocat de penis. Dacă tensiunea la care ați ajuns este insuportabilă, descărcați-o prin autostimulare sau prin bunele oficii ale partenerului. După vreo două-trei săptămâni orice bărbat poate ajunge astfel la o perfectă stăpânire a propriei ejaculări. Este posibil chiar să nici nu mai aibă chef de ejaculare la fiecare contact sexual și, astfel, să își facă intrarea în arta mângâierii interioare. Dacă are loc o recidivă, adică o revenire a ejaculării precoce sau a nevoii de nestăpânit de a ejacula la fiecare copulație, ședințele de „squeeze" trebuie reluate.

Această tehnică poate aduce servicii și bărbaților care nu suferă de ejaculare precoce, dar care doresc să își controleze perfect reflexele până la a accede la elita practicanților mângâierii interioare sau a tantrismului. Să devină, deci, „amanți ieșiți din comun". (16)

Accidente legate de patologia generală

Orice maladie poate avea repercusiuni asupra dorinței și a vieții sexuale. Bolile acute, ca și cele cronice, antrenează erodarea libido-ului din cauza oboselii sau a durerilor. Energia generală, mobilizată în lupta contra bolii, riscă să o epuizeze și să o facă să lipsească pe aceea care ar trebui acordată iubirii. Pe de altă parte, anxietatea și teama de ceea ce ar putea să se

întâmple cu propriul corp, cu viitorul, ba chiar cu propria viață eclipsează, la nivelul conștientului, dorința de dragoste. Invers, am putut vedea bolnavi grav conservând un apetit sexual uimitor și făcând dragoste ca-n ceasul morții — confruntare patetică între Eros și Thanatos, admirabilă și instinctivă convingere că tratamentul cel mai bun pentru frică este dragostea.

Bolile glandelor endocrine și, mai ales, ale celor care secretează hormoni sexuali masculini și feminini, au repercusiuni mai precise asupra sexualității. Astfel, afecțiunile glandelor care secretează sau echilibrează testosteronul, hormonul dorinței, au consecințe evidente asupra apetitului sexual. Sunt în cauză, aici, următoarele: hipofiza, dirijorul glandelor endocrine, suprarenalele care, atât la femeie cât și la bărbat, produc hormoni androgeni, și firește, testiculele. Ablațiunea suprarenalelor la femeie, de exemplu, atrage după sine scăderea netă și violentă a dorinței.

Menopauza, care nu este o boală, ci starea naturală de odihnă a ovarelor, este însoțită de lipsa de estrogeni, apărând riscul reducerii umidității și elasticității vaginului și, deci, putând da relațiilor sexuale un caracter mai puțin satisfăcător. Soluția este tratamentul hormonal local sau general. Tot așa, alterarea siluetei și epidermei după cincizeci de ani poate fi dificil de suportat în planul seducției de către femeie și poate „răci" bărbatul. Ar fi însă păcat pentru toată lumea, căci tocmai atunci se instalează predominanța hormonilor masculini, urmare a declinului celor feminini, iar femeia e gata să se aprindă de toată frumusețea. Departe de a fi semnalul crepusculului, menopauza inaugurează o nouă dimineață.

Are, oare, ablațiunea prostatei, operație obișnuită pentru bărbat, repercusiuni asupra vieții sexuale? Am văzut că prostata

joacă un rol în sexualitate, însă unul limitat. Esențialul se întâmplă în altă parte. Ablațiunea prostatei pentru un simplu adenom nu are nici un fel de urmări. Din contră, cea mai amplă, datorată unui cancer, poate atinge unele terminații nervoase utile erecției. În realitate, însă, operația nu este decât picătura care umple paharul. Viața sexuală era deja compromisă de probleme de sănătate legate de vârstă ori de substanțe toxice (alcool, medicamente, proastă alimentație) și de defectele de relație ale cuplului, cea mai gravă fiind absența dorinței din partea femeii. Iată de ce a putut cineva scrie: „Ceea ce lipsește nu este glanda, ci femeia".

Dorința poate fi stinsă și de către anumite medicamente. Acestea perturbă acțiunea neuromediatorilor circuitelor nervoase ale dorinței (dopamina, serotonina etc) sau mineazăacțiunea testosteronului, mesagerul dorinței. Cele mai nefaste sunt psihotropele (somnifere, tranchilizate, antidepresive, neuroleptice), antihipertensivele (printre altele, betablocantele), medicamentele hipocolesterolemiante (fenfibratele). Pilulele contraceptive bogate în progesteron (care blochează testosteronul) reduc și ele apetitul erotic.

În sfârșit, semnalez că aceia care utilizează droguri puternice (heroină, morfină etc) sau abuzează de droguri ușoare (alcool, tutun etc) se expun la grave inconveniente sexuale.

CAPITOLUL IX
NU-I VREME!

Un proverb oriental spune: „Timpul nu respectă ceea ce este făcut în afara lui". Cei care își neglijează viața sexuală se apără cel mai adesea spunând că nu au timp, că sunt prea ocupați.

Este adevărat că zilele multora dintre contemporanii noștri sunt pline cu asupra de măsură: trezirea în jurul orei 6.30, propriul program matinal, pregătirea copiilor și ducerea lor la grădiniță sau la școală, efectuarea lungului și plictisitorului drum până la serviciu, opt ore de muncă, traseul de dimineață în sens invers, luarea copiilor de la școală sau de la grădiniță, ajunsul acasă în jurul orei 19, pregătirea cinei, câteva mici treburi gospodărești. S-a făcut deja ora 22, dacă nu 23, când te poți băga, epuizat, în pat. Atunci, când „numai la asta nu îți mai stă mintea", mai ales dacă îți mai faci și griji în legătură cu sănătatea copiilor sau cu problemele de la serviciu. Drept care renunți și la atingeri, și la mângâieri.

Păcat, fiindcă dragostea sau mângâierile ar fi cel mai bun mijloc de a-ți calma tensiunile nervoase și de a te reîncărca energetic. De exemplu, mângâierea capului și a spatelui, alternând ușoare atingeri cu frământarea cărnii

și savante zgârieri ale acesteia, are efecte pur și simplu miraculoase.

Pentru a fi receptiv la așa ceva ar fi de ajuns să vă hotărâți să vă destindeți câteva minute, pentru a vă degaja spiritul de ceea ce îl stânjenește. Vă puteți ajuta respirând în patru timpi: inspirație profundă, pauză de inspirație, expirație profundă, pauză de expirație. Faceți asta de șapte sau opt ori. Cel care este mai puțin tensionat poate lua inițiativa mângâierilor calmante. Celălalt, deși în plină exasperare, va lua decizia inteligentă de a nu protesta. După câteva secunde va fi uimit să își simtă nervii destinzându-se și o stare de bine învăluindu-l. Chiar a meritat, pentru început, să fi făcut actul de voință, pentru această uimitoare și binefăcătoare mană cerească.

Dacă este adevărat că zilele vă sunt teribil de pline, este esențial, de asemenea, să reușiți să vă prevedeți și timp pentru dragoste. Ar fi de ajuns ca, într-o seară, să suprimați televizorul, ieșirea în oraș sau cine știe ce recepție. Câteva ceasuri de comunicare intimă sunt mai importante decât un film, un dineu sau un meci. În joc este înțelegerea cu partenerul (partenera) în ceea ce această înțelegere are mai intim, mai profund. Și reciproca dumneavoastră stare de bine. Nici o bucurie exterioară nu face cât armonia cuplului.

Dacă tot o țineți pe-a dumneavoastră că nu aveți timp, dacă într-adevăr preferați dragostei ieșirile în oraș, ceva nu este în ordine. Fie în cuplu, fie cu dumneavoastră. Și nu expediind problema ori pretextând lipsa de timp o veți rezolva. Fie cuplul se va defecta pe ascuns, fie un conflict grav va izbucni. Veți putea găsi în aceste pagini câteva propuneri pentru ameliorarea dificultăților (ranchiună, diferende, lipsă de comunicare, dezinteres, infidelitate etc). Dacă nu va merge, consultați un

terapeut. În privința problemelor personale precum, de exemplu, anxietatea ori starea depresivă legate de riscurile existenței, trebuie să le luați în serios, cu sprijinul unui psihoterapeut.

Printre aceste probleme personale se numără și obezitatea sau, cel puțin, tendința de a câștiga în greutate. Persoanele în cauză, rușinate de propriul corp, găsesc tot soiul de scuze, printre care și lipsa de timp, pentru a evita raporturile sexuale. Un medic le-ar putea împăca însă cu propriul trup. Sfaturi în acest sens pot găsi și în studiul pe care l-am scris în acest sens (21).

La drept vorbind, mijlocul cel mai sigur de a avea timp dedicat iubirii este să îl programezi, mai ales când ești foarte ocupat. Notați-vă, așadar, în agendă, în fiecare săptămână, o seară sau două, o după amiază sau o zi anume. Notați-vă și un week-end pe lună! În serile sau în zilele acelea nici vorbă de ieșire în oraș, de recepție, de muncă nici atât. În căsuțele goale ale agendei, astfel menajate, veți face tot ceea ce vi se va părea bine de făcut în doi, în domeniul intimității. Veți sta de vorbă, pur și simplu, degustând, de ce nu, câteva feluri suculente sau bând o cupă de șampanie, însă, de asemenea, mângâindu-vă și iar mângâindu-vă, pentru bucuria epidermei. Faceți tot ce vreți, tot ceea ce vă exaltă trupurile și sufletele reunite.

Ceea ce veți face poate fi rodul improvizației, al invenției, pe măsura succesiunii de mângâieri. Puteți însă și să puneți la punct un scenariu pe care unul dintre dumneavoastră l-a imaginat și să îi satisfaceți astfel dorințele și fantasmele. Puteți opta și pentru un meniu *prêt-a-porter*: deschideți o carte de erotism, *Tratatul despre mângâieri* (Editura Trei, București 2004) de exemplu și, urmărind pas cu pas itinerariile, să treceți din descoperire în descoperire. Veți conveni că fiecare dintre dumneavoastră se angajează să realizeze propunerile celui care ia

inițiativa. Coechipierul care simte unele reticențe este bine să știe că greu e doar primul pas și că pofta vine mâncând.

Dar copiii? Ce facem cu copiii? Dacă sunteți acasă, agățați pe ușă o pancardă cu inscripția „Nu deranjați!", învârtiți cheia în broască de două ori și dați muzica mai tare. În orice caz, învățați-vă copiii că dormitorul părinților este domeniu privat. Altă soluție: îndepărtați copiii trimițându-i la bunici sau la prieteni, la cinema sau la circ, însoțiți de bunici sau de prieteni mai mari, dacă sunt încă prea mici. Și altă soluție: îndepărtați-vă dumneavoastră de copii, mergeți la hotel, mergeți la casa de la țară, după ce ați încredințat copiii celor apropiați. De ce nu ați organiza, între cupluri prietene, gărzi pentru iubire, gărzi de după-amiază, de seară, de week-end, în timpul cărora, cu schimbul, unii iau în grijă copiii celorlalți îndrăgostiți?

III
LECŢIA DE EROTISM:

O MIE ŞI UNU DE FELURI DE A COMBATE RUTINA

CAPITOLUL I
LECȚIA DESPRE TOT FELUL DE LUCRURI

Și asta se învață

Dacă vom ști ce se petrece în corpul nostru, dacă vom înțelege fabuloasa efervescență care ne cuprinde în întregime ființa și face să ni se dechidă sexul ca o floare minunată, vom ajunge să ne iubim și propria dorință. Dorință de viață. Dorință de frumusețe.

Să știm cum se naște plăcerea, cum se avântă, cum explodează în noi, amplifică voluptatea și, ca urmare, dorința, fiindcă, am văzut deja, dorința se hrănește din amintirea plăcerii. Dacă memoria a înregistrat minunea extazului, dorința de a o lua de la capăt sporește. Dacă, însă, nu a reținut decât amarul frustrărilor, dorința este periclitată. Doar cultivând plăcerea putem întreține dorința. Trebuie să ne inducem, și să inducem și celuilalt, nerăbdarea de a trăi noi voluptăți.

Renunțați la convingerea că, dacă sexualitatea este un lucru natural, nu e nimic de învățat legat de ea și că este de ajuns să ne ascultăm instinctul. Fără îndoială există ființe cu dorințe arzătoare și cu o senzualitatea cu deosebire fericită, care găsesc spontan drumul către senzualitatea celuilalt. Vor ști ele, însă,

cu certitudine, să întrețină această flacără? Cât despre ceilalți, majoritatea, nici vorbă să atingă, în cadrul schimburilor erotice, optimul de fericire pe care îl pretind. Dovadă este faptul că numai 44% dintre femei obțin, alături de partener, orgasmul prin stimulare clitoridiană și 30% prin copulație, pe când în singurătate, prin masturbare, îl ating 95% (22). Este o probă că bărbatul ignoră cu cruzime senzualitatea tovarășei lui. Dar și că femeia nu se pregătește deloc pentru această întâlnire. O dovedește și procesiunea femeilor care consultă medicul din cauza tulburărilor psihosomatice legate, cel mai adesea, de o viață sexuală dezamăgitoare. Mi-am spus de multe ori, în urma orelor de consultație, că dacă soții ori iubiții s-ar fi ocupat mai atent de partenerele lor, acestea nu ar mai fi recurs la ajutorul medicinei, pentru fericirea lor, a programului supraîncărcat al medicilor și al ruinatului serviciu de securitate socială.

Este, în primul rând, necesar, ca fiecare să își cunoască propria sexualitate, propriile organe și zone erogene și funcționarea acestora. Să începem prin a le repera cu privirea, direct sau folosind o oglindă. Apoi să le explorăm cu degetul. Metoda este importantă în special pentru femei, al căror sex nu este „la vedere". Cum ți-ai putea asigura plăcerea optimă fără a te cunoaște? Și cum ți-ai putea învăța partenerul lucrurile care îți produc cea mai mare plăcere, ce dorești să facă și modul în care să se comporte dacă nu cunoști toate acestea în primul rând tu însuți? Dacă lăsați celuilalt sarcina de a ghici ceea ce până și dumneavoastră ignorați, nu vă mai mirați că vă simțiți frustrat(ă).

La fel de necesar este și să cunoaștem trupul celuilalt, organele sale, punctele voluptuoase, cele mai bune metode de a obține chintesența stării de bine. Lucrul este valabil în special

pentru bărbați. Aud prea des femei care regretă că cea mai mare parte a bărbaților nu are nici o idee despre dorințele și așteptările feminine, despre ceea ce lor le place într-adevăr și pot exersa singure cu ele însele. Nu doar că nu au nici o idee, dar nici măcar nu încearcă să afle, și se încăpățânează să le producă plăcere după propriile concepții masculine, de exemplu „trăgându-le-o zdravăn".

În schimb, îmi închipui că nu există bărbați care să se plângă de femeile care nu știu să le satisfacă necesitățile. Trebuie spus că, în linii mari, bărbatul este ușor de satisfăcut. Erecție, penetrare, ejaculare, totul se rezolvă din trei mișcări de șolduri. Aparent, bărbații sunt mulțumiți, iar femeile îi cred împliniți erotic. Însă, atenție, doamnelor: nu este decât o aparență! Bărbații sunt și ei ființe senzuale și tandre. Dacă par că nu așteaptă altceva decât copulația și nu cer nici mângâieri, nici gesturi dulci, este pentru că asupra lor apasă secole de represiune care îi condamnă să fluture în vânt stindardul „virilității" incompatibile cu abandonarea lucidității și jocurile epidermei. Fiți sigure că dacă ar îndrăzni, și bărbații s-ar dovedi la fel de avizi de toate aceste plăceri. Și chiar vor îndrăzni, din ce în ce mai mult, fiindcă deja sunt numeroși aceia care observă că, eliberându-și *anima*, așadar partea lor sensibilă și iubitoare, își îmbogățesc personalitatea și își sporesc bucuria de a trăi. Vă sfătuiesc solemn: mângâiați-i din plin, și nu doar sexul, ci întregul corp! Cât despre sex, vă rog, ar fi binevenite câteva floricele, câteva cizelări și delicatese, mai pe scurt, imaginație! Însă aceasta nu este totul. Ascultați-le visurile, în spațiul secret al intimității, prosternați-vă în fața acestei dorințe erecte, în fața acestei dovezi înălțate de energie vitală, adorați-o cu căldura gurii, cu murmurul inimii, cu sărutările sufletului dumneavoastră.

Cât despre trup, doamnelor, vă rog în numele tuturor celor de un sex cu mine, mângâiați-ni-l din creștet până-n tălpi, mângâiați-ne fața, gâtul, spatele, pieptul, pântecele, fesele, picioarele. Ne plac toate aceste mângâieri chiar dacă nu întotdeauna o știm. Aveți cuvântul de onoare al unui bărbat. Dăruiți-ne aceste mângâieri și, tot pe cuvânt de onoare, vi le vom întoarce însutit.

O, femei, fiți voi iubirea, fiți dincolo de toată ura, de toate războaiele, de toate discursurile! Fiindcă numai dragostea naște dragoste. Și atunci veți putea vedea bărbatul aruncându-și armura și venind spre voi, gol și bucuros, cu inima cât un ocean de tandrețe. Nu peste mult timp, iubitul se va apleca în fața voastră și, în genunchi, va binecuvânta în cuvinte și în respirație sacadată fereastra prin care îl veți face egalul zeilor, prin care veți fi egala zeițelor.

Erecția feminină

Acum câteva sute de ani, Ambroise Paré scria: „Ceea ce bărbatul are în afară, femeia are înăuntru". Și, deși este un adevăr, nu credem decât ceea ce vedem, așa încât numai penisul, numai falusul continuă să fie purtat triumfal, fie că este de carne, fie că este de piatră. Probabil că trebuie să așteptăm al treilea mileniu pentru întoarcerea Zeiței Mamă, pentru ca iarăși să ne prosternăm în pat sau în sanctuar în fața minunii minunilor — fabuloasa inimitate a femeii: vulva din carne sau imaginea ei.

Dacă adunăm corpii erectili, acești bureți atât de bogat vascularizați și gata să se umple de sânge până la refuz, ajungem

la un volum mult mai mare decât în cazul similar masculin. Atâta doar că nu sunt în afară și, deci, vizibili. Corpii cavernoși au forma unui diapazon cu câte un picior de-a lungul fiecăreia dintre buzele mari și al cărui vârf al mânerului este clitorisul. Corpul spongios este situat în peretele despărțitor care separă uretra (conductul care evacuează urina din vezică în exterior) de vagin, pe fața anterioară a acestuia. Peretele despărțitor a primit numele descoperitorului său: fascia lui Halban. La rândul lui, vaginul este îmbrăcat în întregime într-o teacă erectilă. O multitudine de vase sanguine (arteriole, vinișoare și capilare) trasează în jurul mucoasei o complicată și admirabilă rețea sanguină a voluptății.

Să spunem că o anumită percepție, vederea persoanei iubite, de exemplu, trezește dorința femeii. Imediat o animă o izbucnire vitală: sufletul îi tresaltă, inima începe să îi bată cu putere, sângele se aruncă în minunata arborescență a corpilor erectili, îi umple și îi congestionează. Este faza excitației. Buzele mari (dar și cele mici, nimfele) se înroșesc, se umflă, se bombează, se întind, se lărgesc, ies în afară, se depărtează una de cealaltă. La rândul lor, și buzele mici se umflă și se inflamează. Puteți vedea fina și roza dantelă transformându-se, într-o clipă, în franjuri cărnoși, de un roșu aprins. Există, oare, vreo mai frumoasă înflorire decât aceea care se desfășoară în sexul femeii? Acolo, în miezul florii, fascinant, misterios, promițător, se întredeschide vaginul, acest palat de lux.

Înainte de a-l aborda, să ne continuăm plimbarea prin grădina luxuriantă. Sus, sub tufișul de pe Muntele lui Venus, crește și strălucește bobocul clitorisului. Tija lui umflată scoate în afară și înalță glandul înfierbântat. Pentru a-l admira mai bine trageți înapoi, delicat, capișonul. Veți vedea

ridicându-se cel mai frumos dintre rubine. De contemplat, de adorat, de binecuvântat înainte de a-i oferi darul infinitelor dumneavoastră mângâieri. Haideți, acum, să vizităm și palatul. Acesta este pradă unei vii agitații. Sângele care afluează dilată și umple rețeaua de vase, cucerind cavitatea vaginală. De acum, aceasta nu mai este decât o teacă de carne înălțată în pântecele femeii. Fenomenul constituie o adevărată erecție internă.

Cele două treimi superioare ale cavității se dilată, în timp ce treimea inferioară se strânge, în așa fel încât vaginul ia forma unui balon. Este astfel și mai evident că avem de-a face, în miezul femeii, cu o erecție sub înveliș, care corespunde erecției evidente a bărbatului. Pe plan funcțional, dilatarea oferă glandului masculin puțin spațiu de mișcare. Pe de altă parte, ea crează o presiune negativă care, prin efectul de ventuză, aspiră spermatozoizii în mișcare. Să mai adăugăm că ea aspiră și penisul scufundat în profunzimile feminine sau degetele exploratoare. Cât despre strângerea părții inferioare a vaginului, idee minunată dacă este și pusă în practică, aceasta ajustează mai bine mucoasa vaginală pe trunchiul penian, spre mărirea plăcerii ambilor parteneri (schema 1, p. 193).

Prin pereții vaselor peri-vaginale congestionate trece o anumită cantitate de apă care se va infiltra în țesuturile dimprejur. Acest edem întărește turgescența vaginului și participă la dilatare. Continuându-și drumul, apa va ajunge la mucoasa vaginală, pe care o va traversa, strălucind în interiorul cavității. Picăturile reunite vor unge pereții vaginali și îi vor lubrifia. În cazul excitației puternice, trans-sudația crește și un șuvoi generos va depune mărturie, în exterior, despre emoția interioară. Vaginul este primul loc în care dorința se exprimă.

Lubrifierea apare în zece până la treizeci de secunde. Altfel spus, femeia „se udă" mai repede decât „i se scoală" bărbatului.

Vasocongestia și edemul (într-un cuvânt, intumescența) nu se opresc la țesuturile peri-vaginale, ci se extind la toate țesuturile și organele localizate în bazin, în abdomen: uterul, ovarele, rectul, peritoneul, intestinele sunt la rândul lor atinse de această revoluție a dorinței. Manifestărilor vasculare ale dorinței li se adaugă fenomene musculare. Fibrele musculare netede care înconjoară vaginul participă la plăcuta transformare a cavității. Relaxându-se în partea superioară, permit dilatarea. Contractându-se în partea inferioară, determină strânsa îmbrățișare dintre penis și vagin. Cât despre uter, nemulțumit doar de a se congestiona, se contractă. Ceea ce am putea numi „erecție uterină" se produce chiar numai la vederea sau la evocarea bărbatului dorit. Tensiunea voluptății poate fi atât de ridicată, încât unele femei ajung să își apese pântecele cu ambele mâini.

Dorința este la originea tuturor acestor modificări fiziologice. Iar ceea ce percepem întărește dorința, focalizând-o asupra zonei sexuale și sporindu-i materialitatea. Insurecția sanguină și turgescența pe care aceasta o antrenează în sex și în zona învecinată creează o tensiune ascuțită și nevoia imperioasă de descărcare. Deschiderea vulvei și dilatarea vaginului determină chemarea zvâcnitoare de a umple golul.

Punctele sensibile ale femeii

• *Clitorisul*

Întreaga față internă a vulvei este sensibilă, iar aceasta jubilează dacă, pe suprafața ei, minunat înroșită de dorință,

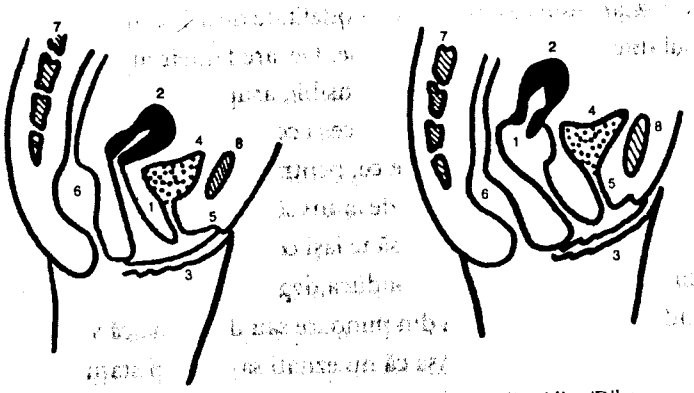
umflată și umezită cu generozitate, se plimbă un deget tandru și lacom, un deget de o dragoste necontenită, pentru care pare că numai această plimbare contează. Conduceți acum degetul în partea dinapoi a fantei, în locul numit „furculiță", la comisura nimfelor, și veți întâlni un punct rafinat pentru care, dedicându-i delicioase osanale, vi se vor ridica imnuri de slavă. Dacă înlocuiți aceste dovezi de devoțiune ale degetului cu cele ale limbii, așteptați-vă la adevărați psalmi de mulțumire.

Dacă aduceți degetul înainte veți întâlni clitorisul, locul cel mai cunoscut și cel mai exploatat. În pofida a tot ceea ce s-a scris în legătură cu acest subiect, se pare că, dacă e să credem mărturisirile și sondajele de opinie, clitorisul este totuși încă prea puțin onorat și atât de stângaci, încât multe femei preferă să nu le fie atins. Iată de ce, deși am vorbit pe larg despre acest subiect în *Tratatul despre mângâieri* (8), voi relua aici câteva lecții de bază.

– Clitorisul este compus din trei părți: tija, inserată sub comisura anterioară a fantei vulvare, curbura numită „genunchi" și glandul. Un capișon fin de piele acoperă clitorisul, cu excepția vârfului glandului. Bobocul clitoridian e garnisit cu corpusculii Krause, captatori specializați ai plăcerii, de unde și extrema sa capacitate de a naște orgasm.

– Clitorisul se reperează cu privirea mai mult decât cu degetele. Privindu-l, ne vom întreba partenera dacă este mai bine când îl atingem în cutare sau cutare punct.

– Clitorisul, și mai ales glandul său, este un organ extrem de sensibil, cumva comparabil cu nervul unui dinte. Dacă o mângâiere subtilă poate provoca plăcerea supremă, manipularea neadecvată, greoaie, stângace, în afara ritmului necesar etc, poate produce iritare, dacă nu chiar durere. Sensibilitatea



Orgasm vaginal/Dilatarea vaginului în formă de clopot.

Orgasm clitoridian/Dilatarea în formă de balon.

Schema I:

1. Vagin
2. Uter
3. Buzele mici
4. Vezica urinară
5. Uretra
6. Rectul
7. Osul sacru
8. Osul pubian

clitorisului nu are nimic de-a face cu mărimea lui. Unul mai mic poate fi deosebit de sensibil, tot așa cum unul mai gros poate fi mai greoi în reacții.

– În decursul aceleiași secvențe de mângâiere, sensibilitatea clitorisului crește, ca și plăcerea obținută. După un moment, sensibilitatea sa este atât de mare, încât mângâierea poate declanșa mai degrabă durere decât bucurie. Atunci, degetul va trebui să devină mai ușor decât o aripă de fluture.

– De-a lungul vieții, sensibilitatea clitorisului crește pe măsură ce este utilizat. Pentru femeia care și l-a mângâiat în copilărie, în adolescență și la maturitate, erogenitatea mugurelui clitoridian este deosebit de bine dezvoltată. La fel se întâmplă dacă bărbatul se ocupă aplicat de clitoris.

– Care este cea mai bună modalitate de a-l stimula? Răspunsul diferă de la femeie la femeie. Fiecare femeie are preferințele ei asupra punctului cel mai sensibil, asupra presiunii și ritmului. Ea va ști cu atât mai exact ceea ce este mai bun, cu cât se va stimula mai atentă. Iată de ce, pentru a descoperi punctele savorii și gestul ideal nu este de ajuns să te încrezi în reacțiile partenerei. Cel mai sigur este să te lași condus de ea. Cu vorba sau cu mâna, ea va ști să vă conducă degetul. Poate că, însă, nu va îndrăzni să ia inițiativa din pudoare sau de teamă că v-ar putea răni amorul propriu. Așa că nu ezitați să îi cereți sfatul.

Nu cred că bărbatul este grosolan, lipsit de senzualitate sau egoist. Numai educația i-a mutilat finețea, sensibilitatea, generozitatea. Devenind tandru, delicat, senzual, atent cu vârfurile degetelor, cu tot trupul, cu urechile, bărbatul trebuie să găsească declanșatorul care îi va catapulta iubita pe orbita celestă. Este foarte important pentru bărbat să știe să mângâie clitorisul. Dacă va voi, va putea. Iar ca să își facă o idee, prin analogie, asupra sensibilității de un rafinament ieșit din comun a clitorisului, îl poate compara cu frenul glandului penian.

Acest punct rafinat este accesibil din mai multe unghiuri. Fiecare femeie are abordarea sa preferată: unele, glandul, altele, tija, altele, zona de sub „genunchiul" clitorisului. Situarea acestui punct este de o precizie milimetrică. Dincolo de microscopicul epicentru, stimularea nu mai este eficientă. Femeia l-a descoperit prin autostimulare. Dacă nu îl comunică și iubitului ei, el va avea sarcina să îl descopere plimbându-și ușor și foarte atent vârful degetului pe pereții clitorisului.

Conform diferitelor declarații feminine, acest punct are următoarele coordonate:

– deasupra glandului, pe muchia diedrului constituit de capișon;

– deasupra tijei, în locul în care se întâlnesc nimfele sau chiar mai sus, aproape de osul pubian;

– pe marginea clitorisului, privit de pe fețele laterale ale capișonului; în acel moment degetul se găsește în adâncitura dintre capișon și buzele mari;

– sub clitoris, uneori chiar cu doi centimetri mai jos, degetul poziționându-se între gland și meatul urinar;

– circular, de jur împrejurul glandului, degetul învârtindu-se în jurul acestuia.

Date fiind dimensiunea redusă a clitorisului (și cea încă și mai redusă a punctului „electric") și grosimea vârfului degetului, e dificil de perceput dacă stimulăm genunchiul, tija ori glandul. Cel mai adesea excitația este globală, însă nu imediată. Întotdeauna există o anumită distanță între punctul exact și cel de impact și, de multe ori, se poate interpune un țesut, lucru de dorit, întrucât contactul direct cu clitorisul provoacă adesea iritare și durere. Este preferabil să mângâiem peste capișon, peste nimfe ori chiar peste buzele mari, lăsând degetul să alunece pe deasupra lui.

Clitorisul preferă stimularea pe o suprafață relativ largă, mângâierea fiind astfel mai blândă, mai puțin punctuală. Oricum, suprafața trebuie să fie lubrifiată. Ceea ce urmează este de o precizie mai degrabă helvetică decât poetică. Pe baza acestui solfegiu, va fi treaba bărbaților să inventeze miile de simfonii.

Mângâierea cu un deget

– arătătorul: clasic, nu este cel mai capabil;

– mijlociul: preferat fiind cel mai ușor și central (prin definiție), ceea ce permite poziționarea mâinii pe axa vulvei, cu palma pe muntele lui Venus; arătătorul și inelarul, rămase libere, mângâie simetric nimfele și suprafața internă a buzelor mari;

– degetul mare: dirijat spre în jos, așezat pe regiunea clitoridiană, cu celelalte patru degete presând pubisul.

Mângâierea cu mai multe degete

– arătătorul și mijlociul: fiecare așezat pe fețele exterioare ale clitorisului;

– arătătorul, mijlociul și inelarul: arătătorul și inelarul poziționate pe suprafața exterioară a clitorisului, iar mijlociul la baza capișonului;

– arătătoarele stâng și drept: freacă între ele capișonul și clitorisul, cum s-ar face cu un spic de grâu între palme, însă cu rafinament;

– patru degete: cele două degete centrale (mijlociul și inelarul) freacă între ele capișonul și clitorisul; degetele laterale (arătătorul și degetul mic) adie peste buzele mici;

– degetul mare și arătătorul (sau mijlociul și inelarul): prind ușor în penseta astfel formată capișonul și clitorisul (sau chiar nimfele, capișonul și clitorisul), mângâind, între ele, pe cel din urmă.

Mângâierea cu palma

Suprafața ei cărnoasă rulează pe regiunea clitoridiană.

Mângâierea cu toată mâna

Palma, până în vârful degetelor, face surfing peste clitoris.

Presiunea optimă variază și ea, de la femeie la femeie, de la atingere subtilă la apăsări puternice. Nu trebuie nici să

„șlefuiești", nici să zdrobești. Dacă femeile încearcă adesea activări în forță, o fac cu coapsele strânse sau mângâindu-se peste vulvă. Or, acum ne referream la situația în care îndrăgostitul este în contact direct cu clitorisul și în care trebuie să înceapă cu o blândă presiune pe care o va augmenta progresiv, fără hopuri, pe măsura creșterii plăcerii, pentru a deveni mai puternică în pragul orgasmului. Presiunea va fi menținută până când femeia va cere pace.

Mișcarea cea mai apreciată, în general, este circulară, în sensul acelor de ceasornic, în care toate degetele se învârt în jurul clitorisului în cercuri strânse. Pentru aceasta, degetul nu trebuie ridicat de pe punctul de aplicație, fiindcă mucoasele sunt cele care alunecă și culisează (cele ale capișonului și ale nimfelor). Amplitudinea este de ordinul a câțiva milimetri.

Și alte mișcări sunt posibile. Din grijă față de eficacitate, le voi prezenta schematic:

– du-te-vino pe axa vulvară;

– ușoară presiune a clitorisului exercitată prin capișon de degetele mare și arătător; cleștele degetelor se strânge și se desface alternativ și se învârte cu precauție pe corpul erectil;

– masturbarea ușoară a clitorisului între două degete: fie mare și arătător (sau mijlociu), fie arătător și mijlociu;

– rulare transversală sub degete.

Viteza depinde și ea de fiecare femeie. Important este să fie constantă, fără întreruperi. Unele femei preferă crescendoul: mângâierea lentă, la început, se accelerează progresiv, pe măsura creșterii plăcerii, pentru a deveni destul de rapidă aproape de apogeu și în timpul acestuia. Și aici trebuie evitate întreruperile.

Ritmul trebuie să fie regulat, susținut, fără opriri, fără fisuri, pentru a întreține o excitație optimă și pentru ca partenera să

poată avea încredere în finalitatea orgasmică. Ritmul constant asigură stimularea și augmentarea excitației. Orice schimbare de presiune, de mișcare, de tempo face să scadă brusc nivelul excitației. Nu trebuie, așadar, schimbată în grabă nici mâna care acționează, nici poziția ei.

Durata mângâierii clitoridiene este hotărâtă de către femeie și nu trebuie în nici un caz întreruptă înainte ca aceasta să o solicite. Oricum, nu înaintea orgasmului, după care clitorisul se retrage și dispare sub capișon. Bărbatul nu trebuie, însă, să piardă contactul cu punctul sensibil, nici să reducă presiunea, nici să încetinească ritmul. Multe femei strâng picioarele când plăcerea crește. Oricum ar fi, bărbatul trebuie să își continue mângâierea. Asocierea mângâierii clitorisului cu sărutarea și mângâierea altor părți ale corpului accesibile (buze, sâni, anus), augmentează plăcerea.

Mult mai rafinată decât cel mai rafinat dintre degete, gura permite mângâierea uluitoare a clitorisului. Aceasta este mângâierea preferată a partenerelor noastre. Pe plan erotic, este excitantul la superlativ, provocând plăceri și orgasme senzaționale. Nici nu este de mirare: este întâlnirea a două sensibilități la fel de rafinate și de subtile, și una și cealaltă, acelea ale mucoaselor vulvară și bucală, *summum*-ul fiind întâlnirea dintre vârful limbii și cel al clitorisului, zonele cele mai sensibile ale trupului. Pe plan fizic este plăcut și pentru că femeia, cel mai adesea culcată pe spate, se poate relaxa și abadona propriilor vertijuri. Pe plan psihologic, este cel mai frumos omagiu pe care un bărbat îl poate aduce iubitei sale. Este gestul care îi poate provoca acesteia sublima stare narcisiacă. Este și cel mai frumos dar pe care o femeie îl poate face iubitului ei: darul feminității ei secrete. Aceasta presupune însă o mare încredere

reciprocă între cei doi. Femeile își doresc ca bărbații să le ofere cât mai des o astfel de mângâiere, fără a o limita la statutul de preambul copulatoriu. Grație acestei plăceri, ele preferă, în unele zile, să plutească în starea de bine a mângâierii, în altele să explodeze în orgasm.

Buzele și limba sunt organele cele mai potrivite pentru mângâierea unei zone de o asemenea sensibilitate. Buzele, și cu atât mai mult limba, sunt ușoare, blânde, umede, onctuoase, plate (mai puțin vârful limbii), motilitatea lor fină și complexă le face abile, subtile, precise. Vârful limbii, infinit mai expert decât degetele, este agentul ideal pentru explorarea și identificarea precisă a punctului „electric". Acest soi de calificare este de două ori justificat: pe de o parte, în contact cu vârful rafinat al limbii, femeia simte o plăcere „punctuală", enervantă, fulgurantă; pe de altă parte, atingând punctul cu vârful limbii pot fi resimțite o ușoară înțepătură și un gust amărui, identice celor percepute dacă pui limba pe o baterie electrică. O dată reperat acel punct, limba este mijlocul cel mai precis pentru a-l stimula după dorință.

Ca și în cazul degetului, bărbatul are de reținut că mângâierea trebuie să fie blândă, regulată, neîntreruptă, menținută pe tot parcursul orgasmului și prelungită până când femeia solicită încetarea. În acest caz, însă, poate fi încercat și contactul direct cu clitorisul, fiindcă mucoasa bucală este onctuoasă. Buzele prind cu delicatețe clitorisul, cu sau fără capișon, până la baza tijei (loc cu deosebire sensibil) sau numai glandul. Apoi apasă ușor giuvaerul, îl rulează, îl aspiră, îl suge, pe scurt se comportă ca și cum ar fi vorba despre un minimamelon. În acest timp, limba lipăie amplu, explorând cât mai precis glandul, adâncitura dintre gland și capișon, capișonul, căutând

punctul de extremă sensibilitate și atingându-l apoi cu mișcări sacadate.

Trebuie știut că orgasmele se amplifică dacă bărbatul mângâie în același timp și alte zone (vaginul, anusul, sfârcurile ori întregul corp). Și dacă ar fi numai din motive de tandrețe, și tot trebuie asociate acestei mângâieri alte jocuri carnale între cei doi îndrăgostiți, altfel ei se vor simți, paradoxal, departe unul de celălalt.

Foarte important: chiar înainte de orgasm, glandul se ascunde sub capișon, iar bărbatul, pierzând controlul, se simte descumpănit. Să nu se oprească, însă, Doamne ferește!, de a stimula ceea ce are sub degete ori sub limbă. Numai așa își va aduce iubita la extaz.

În mod clasic, stimularea clitorisului conduce la orgasmul numit „clitoridian" sau „superficial". Totuși, cercetări recente au remarcat că, în ciuda taliei sale reduse, mugurele clitoridian este capabil să ofere o întreagă gamă de plăceri. Astfel, stimulările cele mai intense sunt captate de gland care le transmite, via plexul rușinos, centrilor specializați, care pun în mișcare platforma orgasmică (alias mușchiul pubo-coccigian), ceea ce se traduce printr-o tonalitate mai ascuțită a plăcerii. În schimb, stimulările mai blânde și mai lente, acordate tijei clitoridiene, fac să treacă semnalul prin nervul pelvian până la aceiași centri, care pun în operă contracții uterine. De unde și o tonalitate mai profundă și mai vastă a plăcerii.

Să venim acum în templul iubirii: vaginul. Acesta este ornat cu un mozaic de puncte erogene. Existența, dacă nu chiar localizarea lor precisă, nici nu mai intră în discuție. O dovedesc femeile care obțin orgasmul stimulându-și cavitatea

vaginală. O dovedesc însă și femeile al căror clitoris a fost supus exciziei, și care, chiar și așa, resimt plăcerea supremă.

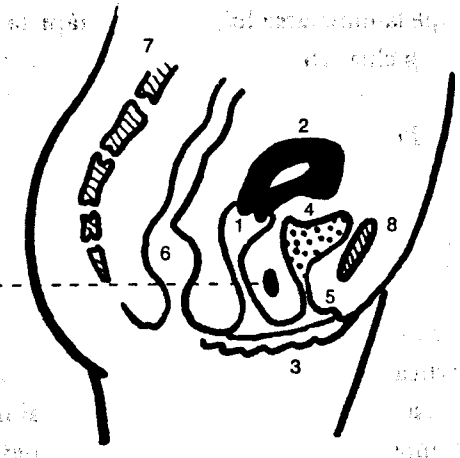
Sunt în mod deosebit erogene: intrarea în vagin, veritabil cerc magic, într-atât este de sensibil, punctul G care scânteiază pe la jumătatea lui, abisul cavității, la nivelul fundurilor de sac, și chiar colul uterin.

• *Punctul G*

Toate femeile au un punct G, numit așa după descoperitorul lui, Graffenberg. Cele care nu l-au descoperit încă, o pot face. El se găsește pe peretele anterior, la patru sau cinci centimetri de intrare. Altfel spus, pe orizontală este situat în spatele uretrei, care, la rândul ei se află sub osul pubisului; și pe verticală la jumătatea distanței între marginea osului pubian, jos, și colul uterin, sus. Este vorba mai mult de o zonă, decât de un punct. În repaus este dificil de reperat. Diametrul îi variază între jumătate de centimetru și trei centimetri. Volumul este în medie cât cel al unui sâmbure de cireașă, însă stimulat se umple de sânge prin vasodilatație, se îngroașă, se întărește, în timp ce peretele vaginal se strânge. În aceste momente poate atinge mărimea unei cireșe pietroase. Acum degetul îl poate percepe ca pe o sferă bine definită (schema 2).

Punctul G, ca orice țesut erectil spongios, este puternic vascularizat, deține fibre nervoase și receptori senzoriali, putând fi comparat cu corpii spongioși masculini. Țesutul conține și o multitudine de mici glande care se varsă în uretră prin orificii minuscule: glandele lui Skène. Păstrând proporțiile, acest sistem glandular este echivalentul prostatei masculine, după cum o dovedesc embriologia și histologia. Unii cercetători îl denumesc chiar glanda prostatică feminină. Ea secretă lichidul

ejaculării feminine. Fâșia de carne care conține punctul G se numește fascia Halban (23).



Schema 2: *Punctul lui Graffenberg:*

1. Vagin
2. Uter
3. Buzele mici
4. Vezica urinară
5. Uretră
6. Rect
7. Osul sacru
8. Osul pubian

Stimularea punctului G provoacă orgasmul vaginal profund. Eroticitatea punctului G este comparabilă cu cea a clitorisului. Unele femei îl consideră chiar mai sensibil, însă cel mai adesea numai după un lung antrenament se dovedește capabil de a provoca plăcerea și orgasmul. Pentru a-l stimula trebuie exercitată o presiune fermă, mai fermă decât pentru stimularea clitorisului, însă la fel de ritmică și de prelungă ca și în cazul acestuia.

Iată câteva sfaturi pentru reperarea punctului G:

De către femeie:

Stați cum vă simțiți mai bine: pe vine sau așezată. Introduceți în vagin degetul mijlociu îndoit, eventual însoțit de arătător sau de inelar. Contractați peretele vaginal anterior. Punctul G, aflat la 4 sau 5 centimetri de intrare, se găsește așadar sub vârful degetului. Masați zona rapid și energic. La început, fiindcă apasă pe uretră, masajul poate provoca nevoia de a urina. Nu vă opriți, o să treacă. Acum simțiți zona umflându-se și, în curând, veți sesiza o mică sferă conturându-se pregnant, în timp ce senzația este din ce în ce mai voluptoasă, de o voluptate care vi se va părea mai profundă decât plăcerea clitoridiană. Și, dintr-o dată, orgasmul vă va cuceri.

Dacă nu reușiți să reperați și să stimulați punctual G, apăsați cu cealaltă mână pântecele, deasupra osului pubian, ceea ce va ușura căutarea, apropiind punctul de mâna care explorează.

De către partener:

Întindeți-vă pe spate. Partenerul introduce ușor în vagin două degete îndoite, de preferință mijlociul și arătătorul. Acestea vor explora cu tandrețe peretele anterior al palatului (tavanul, așadar) și vor găsi punctul G la 4 sau 5 centimetri de intrare, la jumătatea drumului între osul pubian și colul uterin. De acum vor apăsa mai puternic, făcând mișcări de du-te-vino, în alternanță cu mișcări circulare, trecând până dincolo de zona în care presupun că descoperă punctul G. Ghidați bărbatul, exprimând ceea ce simțiți. Mai întâi, puteți simți nevoia de a urina și, de teamă că ați putea fi surprinsă de o micțiune intempestivă, vă puteți

reține senzația de plăcere, ba chiar puteți solicita încetarea mângâierilor, ratând astfel deliciile și extazul așteptate. Nu faceți așa: senzația de urinare este normală și trece fără nici un incident. Dacă chiar sunteți sclava neliniștii, luați măsura de precauție de a vă goli în prealabil vezica. Iubitor și grijuliu, partenerul va continua masarea. În curând el va putea percepe o rotunjire care se bombează, în timp ce plăcerea vă cucerește. Încurajați-l pentru a nu înceta stimularea. Este momentul în care fundul vaginului se strânge și încearcă să îi ejecteze degetele. Este preorgasmul. Partenerul trebuie să continue mișcările până când, dintr-o dată, survine valul seismic care vă va smulge din condiția umană. Dacă reperarea punctului G se dovedește dificilă, partenerul poate apăsa cu cealaltă mână pubisul, împingând astfel punctul magic către degetele din interior.

Puteți să vă întindeți și pe burtă, cu picioarele desfăcute. Partenerul își va introduce degetele cu palma spre în jos, peretele anterior al vaginului găsindu-se acum către pat.

În sfârșit, vă puteți așeza în patru labe, partenerul introducându-și degetele ca în exemplul precedent. Astfel, va descoperi cu mai mare ușurință punctul și vă va conduce cu măiestrie pe culmile orgasmului. Acestui *rinforzanti* de arcuș peste punctul G, unii virtuozi îi asociază câteva *pizzicati* pe clitoris, pe care le încredințează abilității degetelor celeilalte mâini sau, dacă poziția o permite, subtilităților limbii. Nu greșesc: plăcerea o dată provocată, aria divei ține de marea artă.

Bineînțeles, punctul G poate fi masat și de către penis în timpul copulației. Finalitatea este aceeași. Trebuie știut cum să alegem pozițiile care favorizează cea mai bună întâlnire între

punctul G și penis, poziții în care unghiul de intrare a penisului în vagin fac ca glandul să maseze zona sensibilă:

Femeia culcată pe spate, bărbatul întins deasupra ei.

Dat fiind că punctul G este situat pe fața anterioară a vaginului, axul de penetrare face ca penisul să treacă pe sub punctul G, excluzând orice impact. Numai un penis de un diametru excepțional ar putea masa punctul în trecere. Două variante ale acestei poziții pot, totuși, apropia punctul G de penis: ridicând bazinul, se modifică unghiul de penetrare. În cea dintâi variantă, femeia își înalță coapsele și își îndoaie picioarele, genunchii găsindu-se sub subțiorile bărbatului și călcâiele lipite de fese. În cea de-a doua, ea își ridică picioarele întinse pe umerii bărbatului.

Femeia „în patru labe", bărbatul în spatele ei.

Este poziția optimă, fiindcă penisul contactează perfect punctul G. Într-adevăr, penetrarea urmează o axă oblică, de sus în jos, prin care se atinge în mod natural punctul G, fiindcă vaginul, poziționat orizontal, optimizează contactul cu acest punct. Orice mișcare a penisului spre înainte lovește astfel ținta magică. Dacă partenerul are coapsele lungi este și mai bine, fiindcă unghiul de impact este aproape perpendicular.

Dacă plăcerea provocată femeii este nemaipomenită, bărbatul nu este nici el păgubit. Frenul, zona cea mai voluptoasă a sexului masculin, și marginea circulară a coroanei glandului, altă zonă eminamente orgasmică, se freacă de striațiile zonei G. Natura chiar a făcut bine lucrurile! De altfel, poziția „în patru labe" este cea mai naturală dintre toate. Ca mamifere patrupede, am făcut dragoste „pe la spate" milioane

de ani și este normal să ne mai fi rămas ceva din experiența milenară. „Găsindu-se pe peretele vaginal anterior, scria Graffenberg, această zonă erogenă indică faptul că animalul uman este construit la fel ca toate patrupedele. (...) Și dacă omul este conceput ca patruped, penetrarea normală este penetrarea pe la spate."

Poziția Andromacăi: femeia așezată cu picioarele desfăcute peste bărbatul întins pe spate.

Și aceasta este o poziție excelentă, permițând femeii să realizeze care este cea mai bună modalitate de a se așeza pentru a conduce penisul către punctul G. De exemplu, va putea simți că este bine să se lase puțin pe spate. Este indicat ca bărbatul să știe că pentru a contacta punctul G, situat, vă reamintesc, la 4 sau 5 centimetri de intrarea în vagin, nu este necesar să introducă penisul până la capăt. Jumătate sau o treime este suficient. Iată de ce un penis fără o prea bună erecție sau unul mic sunt în această poziție la fel de eficiente ca un penis în erecție maximă sau unul de talie mare. Variantă: femeia călare pe bărbatul așezat pe un scaun.

Femeia culcată pe spate, cu picioarele desfăcute, bărbatul în genunchi sau așezat în lotus între coapsele ei.

Bărbatul prinde femeia de șolduri, iar aceasta îi înconjoară talia cu picioarele sau și le ridică pe umerii lui.

Oricum ar fi, femeia este aceea care descoperă pozițiile și mișcările apte de a face să se întâlnească punctul G și glandul. Lucrul poate necesita ani de zile, dar merită încercat, fiindcă astfel orgasmul vaginal va fi deplin. În privința bărbatului, chiar dacă

un penis impresionant poate oferi excelente melodii, nimic nu îl împiedică, atunci când este posibil, acordându-și atent instrumentul, într-un ritm modulat, când iute, când lent, prin incursiuni viguroase, să ridice imnuri încă și mai sălbatice. Și dacă vrea să îi ofere divinei lui partenere o degustare a paradisului, iată ce ar putea face: în timp ce sexul i se grăbește către punctul G, ce ar fi dacă una dintre mâini s-ar duce să mângâie ușor clitorisul? Fericirea nu este niciodată prea multă, nu-i așa?

Cavitatea vaginală mai are și alte puncte sensibile: fundurile de sac, de exemplu, transmițând semnale mai ales la impactul cu glandul, sau colul uterin sensibil la aversele spermatice. Aveți, așadar, cu ce vă ocupa siestele în verile caniculare ori în tristele seri de iarnă, după ce ați băgat televizorul în debara.

Orgasm, tu, iubită furtună!

Orgasmul (de la grecescul *orga* = explozie) este, după crescendo-ul dubletului dorință-plăcere, punctul culminant tensional grație căruia izbucnește, dintr-o dată, plăcerea cea mai intensă pe care o poate cunoaște o ființă umană. Tâșnind din sex, orgasmul cuprinde întreg trupul și captivează creierul, pulverizând limitele corporal-mentale, suspendând timpul, făcându-te să pierzi controlul asupra ta însuți și contactul cu realitatea, pentru a lăsa să se nască o nouă stare de conștiință în care totul este deplin, vast, ușor, fericit, iubitor.

Cel mai adesea, orgasmul este declanșat prin stimularea celor mai sensibile zone: clitorisul și punctul vaginal G. Însă și altele, unele de reputație erogenă, altele mai puțin cunoscute, pot fi trambulina unor orgasme deosebite: vulva, când degete

harnice o mângâie și o apasă; sfârcurile, supte de buze însetate; gura, înviorată de săruturi impetuoase; urechea, linsă de o limbă diabolică. Orgasmul se poate declanșa chiar fără vreo intervenție din exterior. O imagine, o amintire, o reverie, o lectură, o fantasmă emoționează pe furiș sexul și provoacă, pe neașteptate, explozia unui buchet de artificii. Sunt cazuri în care unele emoții puternice (bucuria sau frica la superlativ) pot provoca același cataclism erotic.

• *Orgasmul clitoridian*

Orgasmul clitoridian, numit și „extern" fiindcă este resimțit mai ales la suprafață, este punctual, ascuțit, electric, „enervant". Și foarte scurt. Poate fi declanșat prin mângâierea cu degetele, gura sau limba, sau prin frecarea cu unele obiecte. Conform unor sexologi, poate fi declanșat, de asemenea, și prin copulație. În acest caz nu este vorba despre frecarea directă a clitorisului de către sexul masculin (fără excepție, acesta trece mereu pe dedesubt), ci de mișcările ritmice imprimate de către penis, prin intermediul buzelor mici și capișonului, zguduite în toate direcțiile.

În timpul orgasmului clitoridian, vaginul își accentuează dilatarea începută încă din timpul fazei de excitare și preorgasm. Colul uterin urcă. După cum am mai văzut, se produce o presiune negativă care aspiră penisul, spermatozoizii și degetele îndrăgostiților prea curioși. Și astfel este luat în stăpânire cel care a crezut că va stăpâni.

Orgasmul clitoridian este însoțit de o sarabandă de contracții musculare. Intră în acest joc mușchii și organele zonei genitale și, mai departe, întreaga musculatură a corpului. Contracțiile tipice sunt cele ale mușchilor perineali. Perineul constituie

fundul bazinului. Pe bună dreptate numit așa din cauza formei sale, bazinul, să ne reamintim, conține organele genitale, vezica urinară și rectul. Pereții lui sunt făcuți din oase (osul pubian în față, osul sacru în spate, oasele iliace pe laterale), iar fundul lui, perineul, din mușchi striați. Mușchiul principal, cheia de boltă într-o oarecare măsură, este pubo-coccigianul, lamă subțire care leagă pubisul de coccis, cu trei orificii pentru uretră, vagin și anus. Când izbucnește orgasmul, mușchii perineului și în primul rând pubo-coccigianul încep să se zbată cadențat. Contracțiile ritmice se succed la intervale de 0,8 secunde. În total putem vorbi de 8 până la 14 contracții. Masters și Johnson au numit „platformă orgasmică" ansamblul acestor unde care vibrează la unison cu fericirea, veritabilă liră a deliciilor (24). Antrenați de talentatul solist perineal, vibrează și ceilalți mușchi ai zonei: fibrele musculare netede ale treimii inferioare a vaginului freamătă pe măsură, cele ale uterului impulsionează cu minunate ondulări și mișcări în sus și în jos, trompele uterine adaugă discretul lor vibrato. De acum se dezlănțuie freneticul tam-tam, fabulosul tam-tam al totalității mușchilor corpului: coapsele, fesele, șoldurile, spatele, gâtul, figura, mâinile, picioarele. În timp ce un uragan traversează toracele și smulge gemete, strigăte, râsete, lacrimi.

Acest orgasm și acest concert femeia le poate repeta de două ori, de douăzeci de ori, de patruzeci de ori. Fără fază refractară, fără oboseală. Cu un vibrator este foarte ușor. Cu un bărbat, numai dacă este un bun muzician. Doar că muzica se învață. Iar menuetele sunt la fel de apreciate ca și spectacolele de operă.

• *Orgasmul vaginal*

Orgasmul vaginal poate fi declanșat prin mângâieri manuale: o dată introduse în peșteră, unul, două, ba chiar patru degete iubitoare pleacă în explorarea diferitelor fațete ale eroticii acestui spațiu și se vor opri sărbătorește mai ales asupra acelora care le vor fi primit cel mai bine. S-ar putea să fie vorba despre contururile intrării, despre suprafața cavității, despre fundurile de sac sau despre colul uterin. Însă, fără nici o îndoială, cu cea mai mare bucurie vor fi întâmpinate vârfurile degetelor de către punctul G, cu condiția ca ele să insiste cu tot atâta tandrețe pe câtă fermitate.

Firește, fastul suprem al sărbătorii îl oferă vizitatorul cel mai de vază, penisul, atunci când trece pe acolo și i se potrivește. În palatul pus pe jar de dorința arzătoare, pregătit pentru îmbrățișarea absolută, iese în întâmpinare mai întâi, vestibulul atât de sensibil, atât de grăbit, care dă onorul în trecere, fricționând zglobiul invitat, într-o totală relaxare. Apoi cutezătorul oaspete aprinde, cu încântare, întreaga galerie, cu mozaicurile ei rafinate, prin frecări, destinderi, contracții, coliziuni. Musafir, glandul în hlamida-i mătăsoasă va fi poftit la continuarea festivităților de către fundurile de sac și colul uterin. În fine, tot ce mișcă și dincolo de zidurile castelului, mai ales organele pelviene (vezica urinară, rectul, ligamentele suspensoare) se abandonează minunatelor trepidații ale sărbătorii.

Însumarea tuturor stimulărilor concomitente, repetarea lor ritmată, căreia i se dedică un interval de timp suficient, zămislesc valuri de voluptate din ce în ce mai puternice pînă când unul dintre acestea trimite îndrăgostiții în inima ciclonului.

În timpul desfășurării suitei de minuni, cavitatea vaginală se transformă: cele două treimi superioare se contractă, treimea inferioară se dilată (revers al manifestărilor din timpul orgasmului clitoridian), iar vaginul capătă forma unei clopotnițe. În același timp, uterul, supus contracțiior ritmice, se împinge spre în jos. Toate acestea fac ca sexul partenerului (sau degetele, dacă s-au aventurat atât de profund) să fie împins în jos, la rândul lui. Nu altceva s-ar întâmpla cu vibratorul care s-ar bucura de adâncurile acestui ocean (vezi Schema 1, p. 199).

Avem așadar două tipuri de orgasm: clitoridian și vaginal. Femeile care cunosc binefacerile amândurora știu foarte bine să facă distincția între ele și le pot descrie nuanțat. De altfel, pe plan fiziologic, clitorisul și vaginul sunt legate la circuite neurologice diferite: cel dintâi aparține plexului rușinos, al doilea nervului pelvian. Cu toate acestea, după cum am mai arătat, o descoperire recentă demonstrează că tija clitoridiană este și ea atașată nervului pelvian. Drept pentru care nu se pune problema supremației unui tip de orgasm față de altul. Războiul orgasmelor nu are nici un fundament. Unele femei îl pot prefera pe unul dintre ele, altele, pe celălalt.

Femeile care le pot simți pe ambele spun că, dincolo de cele două apogeuri tip, există o infinită varietate de orgasme „compuse". Ne putem imagina că aceste două plăceri elementare se pot combina în proporții variabile și nelimitate, lor putându-li-se adăuga tot felul de senzații periferice pentru a constitui o claviatură erogenă de o extraordinară extensie. Între un „do" grav și un „si" ascuțit există, doar, atâtea note și acorduri posibile! Ceea ce explică enorma varietate de orgasme posibile (vezi tabelul următor).

	Orgasm clitoridian	Orgasme compuse	Orgasm vaginal
Puncte sensibile declaşatoare	Clitorisul	Puncte multiple	Vaginul: punctul G, intrarea, învelişul fundului de sac, colul uterin
Sediul apogeului plăcerii	Clitorisul, vulva, perineul	Participă mai multe zone	Vaginul, uterul, organele bazinului, organele abdomenului
Senzații locale	Superficiale, punctuale	Asocieri diverse	Suprafețe profunde
Receptare generală	+	De la + la ++	++
Răspunsul muscular: contracții ritmice	Mușchiul pubo-coccigian	Diverse combinații	Uterul, organele bazinului
Nervi conductori ai senzațiilor	Plexul rușinos, nervul pelvian ca accesoriu	Participare multiplă	Nervul pelvian, plexul hipogastric ca accesoriu

Cine răspunde de orgasmul feminin?

O activitate atât de naturală precum activitatea sexuală, a cărei fiziologie frizează perfecțiunea, nu ar trebui să pună probleme. Ar fi să fie suficient ca sexul ori mâna bărbatului cuprins de dorință să intre în sexul femeii înflăcărate pentru ca fiecare dintre ei să cânte sau să strige de plăcere. Lucrurile, însă, nu se petrec astfel. Haideți să nu ne întrebăm cine este de vină, ci care sunt elementele responsabile de declanșarea orgasmului feminin.

Unii spun: „Nu există femeie frigidă, ci doar bărbați nepricepuți". Alții zic, din contră: „Nu există penis magic care, primit în deplină pasivitate, să declanșeze automat orgasmul feminin. Femeia trebuie să-și mai și merite orgasmul." Într-adevăr, și femeia, și bărbatul au fiecare partea sa de responsabilitate în ceea ce privește declanșarea orgasmului feminin.

Că bărbatul are răspunderea lui o dovedește, de exemplu, faptul că femeile ajung mai ușor să resimtă plăcerea mângâindu-și ele însele clitorisul, decât când o face bărbatul. Tot așa, în cadrul copulației, doar 30% dintre femei ating orgasmul, pe când, prin masturbare vaginală, 70%. Rolul bărbatului este atestat și de ancheta lui Gelshard, conform căreia cu cât faza preludiului este mai lungă, cu atât șansele de a atinge orgasmul sunt mai mari. După douăzeci de minute probabilitatea este maximă. Aceeași anchetă relevă și faptul că, cu cât mai mult se prelungește intromisiunea, cu atât crește certitudinea atingerii orgasmului. După vreo șaisprezece minute, fericirea se întrezărește, la orizont.

Ce înseamnă un „bun amant"? Conform femeilor, el arată astfel:

– îi place pur și simplu să mângâie, să atingă femeia din tandrețe și senzualitate, nu neapărat pentru a trece la contactul sexual;

– înaintea contactului mângâie femeia suficient timp pentru ca aceasta să se excite și să îi crească eroticitatea mucoaselor. Știe că nu trebuie să aștepte din partea femeii un orgasm la fel de rapid ca al său (dacă l-ar lăsa de capul lui). Dar mai știe și că o femeie bine „antrenată" sau predispusă e capabilă să atingă orgasmul în câteva secunde;

– pur și simplu, mângâie bine din instinct sau prin educație. Cu mâna, cu gura, cu limba etc. Toate regiunile trupului

și, desigur, toate cutele sexului. Mângâie pentru aici și acum, pentru senzație de bine și pentru orgamul acestei clipe. Mângâie însă și pregătind viitorul, actele de iubire de mâine, fiindcă știe că o femeie cu cât este mai mângâiată, cu cât epiderma și sexul ei sunt mai erotizate, și cu atât este mai aptă de orgasm;

– mângâie până la orgasm, și nu doar clitorisul, ca în modelul clasic, dar și vaginul. Bărbat mai rar de găsit, dar cu atât mai important. Prea mulți bărbați își spun că numai penisul poate produce bucurii cerești sau, măcar, bucurii valabile pentru femeie și demne de comportamentul masculin. Ei bine, să afle că și mâinile și gurile lor pot face minuni, că femeilor le place așa ceva, și să nu uite că asemenea stimulări constituie o excelentă școală a orgasmului. Penisul nu este deloc tot ce poate fi mai bun întru educația plăcerii, căci el nu poate stimula direct și punctual nici clitorisul, nici punctul G. Trece și pe sub unul și pe sub celălalt și nu devine eficient decât după mult timp, când are norocul să întâlnească un vagin erotizat de o multitudine de mângâieri orgasmice și, prin urmare, apt de orgasm;

– știe sau învață să își folosească penisul în așa fel încât să adopte pozițiile și unghiurile de penetrare susceptibile să îl aducă în contact direct cu punctele sensibile ale partenerei, să facă să dureze parcă la infinit conversația dintre penis și vagin, să imprime baghetei toate tempourile și mișcările cu putință, să alterneze blândețea cu fermitatea și tandrețea cu sălbăticia;

– știe să înțeleagă cele mai subtile așteptări ale femeii, cele mai fine reacții. Știe să ceară sfatul acesteia, căci numai ea cunoaște ce îi face bine și poate fi cel mai bun profesor pentru bărbat;

– știe să aprindă lampioanele serbării, să creeze ambianța, să insemineze visarea, să hrănească fantasmele.

Care este rolul femeii în satisfacerea propriilor dorințe și, în mod special, a dorinței de orgasm? Fără îndoială, trebuie să se simtă responsabilă, în acest sens. Nu poate pretinde totul din partea bărbatului, mulțumindu-se să ofere doar serviabilitate, disponibilitate, așteptare. Dintotdeauna a fost necesar să se pregătească pentru a transforma alianța dintre propriu-i trup și cel al bărbatului într-o sărbătoare. Înainte chiar de a se îndrăgosti, femeia poate cunoaște și primi orgasmul, iar apoi, toată viața, nu ar trebui să ezite să îl cultive, aș îndrăzni să spun chiar să îl „antreneze", pentru a atinge optima aptitudine a extazului. În sfârșit, cu porțile larg deschise de dorință, nu va aștepta în actul iubirii miracolul, ci va participa la descoperirea lui.

Masturbarea în copilărie și la adolescență este o formă excelentă de autoeducare. Femeile care au practicat-o obțin orgasmul cu mai multă ușurință încă de la începuturile descoperirilor iubirii. Propriile mângâieri le-au trezit și rafinat mucoasele sexuale. Fetițele practică masturbarea încă de la doi ani fără ca asta să le aducă vreo daună sănătății. În numele tabu-urilor și prejudecăților, părinții tună și fulgeră, lovesc și pedepsesc, transformând plăcerea în rușine și gestul în vinovăție. Dragi părinți, ar fi mai bine să nu mai spuneți nimic, nu doar din liberalism și spirit de toleranță, dar și pentru că trebuie să înțelegeți că aceste practici sunt o etapă naturală obligatorie pe drumul trezirii senzualității sexuale. Și este mai bine ca și copiii și adolescenții să aibă o amintire senină a acestei etape educaționale.

La maturitate, femeia va decide, complet responsabilă, dacă vrea sau nu să ajungă în al șaptelea cer și dacă este dispusă să plătească prețul: să se informeze despre sexualitate, să își încheie afacerile cu tabu-urile și prejudecățile, să învețe să își

citească trupul (și, desigur, sexul) prin autoexplorare și, în sfârșit, să își antreneze plăcerea. „Orgasmul, scria Waynberg, este o competență pentru care se cere vechime". Iată câteva calități necesare: sârguință, răbdare, încăpățânare în bunădispoziție, nu în obsesie. Parcursul ideal: zece ani de masturbare infantilă, doi până la patru ani de explorare vaginală adolescentină, câțiva ani de maturizare în jurul vârstei de douăzeci de ani. După patruzeci de ani, jumătate dintre femei ating orgasmul prin copulație. Este momentul în care cele mai bine antrenate sunt capabile de orgasm la fel de repede ca bărbații. „Fiecare are orgasmul pe care îl merită", conchide sexologul (25).

Dacă vreți să mai câștigați câțiva ani, iată ce ar fi bine să faceți:

– asociați, încă de la primele relații sexuale, masturbarea cu intromisiunea. În timp ce penisul este înlăuntrul dumneavoastră, stimulați-vă clitorisul până la orgasm, sau cereți-i bărbatului să o facă. Veți descoperi și pozițiile optime pentru aceasta. Veți crea astfel un reflex condiționat: vagin = orgasm. Și, într-o bună zi, doar pătruns de penis, vaginul vă va face o surpriză superbă. Puteți găsi și alte asemenea asocieri pentru a vă condiționa palatul. De exemplu, vă puteți stimula mugurele clitoridian în timp ce partenerul vă vizitează somptuoasa galerie cu degetele-i fermecătoare;

– exersați-vă platforma orgasmică, altfel spus mușchiul pubo-coccigian, alias mușchiul fericirii (vezi Schema 5, p. 288).

Sigur sunt normală?

Sunt eu, oare, o femeie adevărată? Și chiar am, într-adevăr, orgasm? Dacă vă puneți asemenea întrebări, înseamnă că sunteți

victima terorismului înconjurător care face din orgasm o obligație absolută și un țel imperativ, fără de care sexualitate vă este egală cu zero. Este unul dintre rezlutatele perverse ale „revoluției sexuale" și ale emancipării femeii. Interdicției „o femeie cinstită nu trebuie să simtă plăcerea", i s-a substituit dictatul lui „o femeie modernă trebuie să producă un lung șir de orgasme". Astfel încât, sub privirile atente ale jocheul personal, trebuie să executați o serie de sărituri peste obstacole de să-i tăiați răsuflarea.

Asupra partenerului apasă aceeași teroare: „Un bărbat demn de acest apelativ trebuie să îi provoace iubitei extazul în cascadă. De fiecare dată și cât mai rapid." Teribil pariu: ești sau nu ești bărbat dacă partenera geme ori nu din primul sfert de oră.

Astfel, între cearceafuri se întâlnesc două ființe condamnate să reușească o experiență sau, dacă nu, să fie descalificate, decăzute din dreptul la propria identitate, atât în ochii lor, cât și în ai celorlalți. O asemenea căutare a performanței este însă contrară abandonului necesar sosirii plăcerii, dar și stării de bine și fericirii la care se putea spera. În aceste condiții finalul este că rămân prezente la întâlnire doar eșecul, cu alaiul său de neplăceri, și ranchiuna. Pe termen lung, relația sexuală va fi evitată, căci nu numai că nu a oferit Nirvana așteptată, dar, în plus, a mai și pus sub semnul întrebării feminitatea femeii și bărbăția bărbatului.

Pentru ca să nu vă mai puneți întrebări stupide, pentru ca să nu vă mai lipsiți de stimă nici pe voi, nici comportamentul vostru erotic, țineți minte următoarele:

– Femeia ale cărei paroxisme sunt blânde și interiorizate, fără fervoare și strigăte, este normală. Există tot felul de orgasme: subtile sau violente, exteriorizate sau interiorizate, vesele sau lacrimogene. Și nu sunt unele mai „adevărate" decât altele.

Pentru aceeași bucurie poți izbucni în hohote ori surâde în tine.

– Femeia care, fără explozii punctuale, resimte o stare de bine profundă și vastă, este normală. Cea mai importantă este starea de bine. „Este imprevizibil, declara o femeie în studiul Alicei Kahn-Ladas. Uneori am orgasm, alteori nu. Ceea ce îți pot, însă, spune este că mi se întâmplă să nu am orgasm și să mă simt, totuși, minunat cu tine. Sunt și ocazii când am orgasm, dar nu mă simt tot atât de bine alături de tine. Prefer, deci, primul caz." (23)

– Femeia care, fără momentul culminant, este bucuroasă să simtă un penis locuindu-i interiorul, micșorând tensiunea excitației, satisfăcându-i dorința vie de a fi penetrată, umplând golul săpat prin dilatare, este normală. Ce pace! Ce plenitudine! „Mi se întâmplă, spune o altă femeie în studiul citat, să am orgasm când Mark îmi mângâie clitorisul, însă prefer delicioasa senzație care mă duce mereu cu gândul la iubire, pe care o resimt când este în mine. Ajung foarte rar la orgasm în aceste condiții, dar, dacă aș fi obligată să aleg, aș opta pentru aceasta față de orice altă variantă însoțită de orgasm." (23)

– Femeia care resimte profund emoția intimității împărtășite, complicitatea mirifică, beția de a dărui și de a primi fără limite, bucuria de a-și dărui trupul și de a primi trupul altcuiva, bucuria de a-și împărți emoțiile cu altcineva, bucuria de a comunica din tot sufletul și din tot trupul, este normală.

– Femeia care este fericită că iubește și este iubită, este normală. Fericirea iubirii valorează tot atât cât senzațiile fizice.

„Orgasmul nu cristalizează, prin el însuși, întreaga bogăție a comunicării afective și sexuale. Nu poate pretinde că

este singurul reprezentant al sexualității ori a legăturilor în cuplu." „Sexualitatea este un domeniu infinit mai vast decât senzațiile strict genitale. Ea include atingerile, îmbrățișările și multe alte lucruri. Pentru unele persoane, să fie mângâiate ușor poate însemna la fel de mult ca a fi îmbrățișate cu pasiune." (2)

În orice caz, etichetările trebuie refuzate. Dacă nu ați cunoscut încă, din diferite motive, psihologice sau de circumstanță, „erupția erotică", nu vă lipiți de propria persoană eticheta unei imagini nefaste, crezându-vă frigidă. „Hotărând că este frigidă, scria Levin despre o pacientă, numai aplicându-și această etichetă peiorativă, își sporește spaima și disperarea, ceea ce, pe cale de consecință, augmentează probabilitatea unor noi eșecuri." (1)

Orgasmul nu poate fi o finalitate în sine. Chiar obținut, lasă uneori impresia de insatisfacție dacă este lipsit de afecțiune, de tandrețe. Fiindcă, într-un asemenea caz, nu este sinonim cu fericirea. A venit vremea, fără îndoială, să elaborăm o altă filosofie a iubirii.

Oricum ar fi, vă implor, nu vă lăsați pradă simulării. Știu foarte bine că, sub presiunea mediului sau, mai rău, sub tirul întrebărilor bărbatului, dacă nu cumva sub presiunea „marii întrebări" („Ai avut? Din cel adevărat?") vă simțiți datoare să vă prefaceți, ceea ce vă va asigura gradul de amantă meritorie, iar lui, pe acela de amant perfect. Și pacea va domni... Dar, astfel, orice posibilitate de ameliorare a situației dispare. Dacă nu recunoaștem ceea ce nu merge, dacă nu o spunem cu voce tare, cauzele nu pot fi căutate și nu mai există nici o speranță de vindecare. Mai mult, minciuna desparte, fapt insuportabil într-un act făcut să unească.

Ejacularea feminină

Femeia îndrăgostită este un izvor zglobiu. Din sexul ei țâșnesc, șiroiesc și se amestecă ape impresionante: apa dorinței, picurând din mucoasa vaginală, apa plăcerii, secretată de glandele lui Bartholin, și apa orgasmului, la care ne vom referi în continuare. La unele femei, aceasta din urmă este atât de generoasă încât constituie o adevărată ejaculare.

Lichidul, care țâșnește prin uretră, provine din echivalentul feminin al prostatei, din glandele lui Skène, care secretă produsul pe care îl deversează în conductul urinar. Doar orgasmul obținut prin stimularea punctului G conduce la această emisie de lichid, și nu de fiecare dată, ci doar în momentele de paroxism al plăcerii. Cantitatea poate merge de la o linguriță la o ceașcă. Sunt cunoscute cazuri în care s-a ajuns până la circa 300 ml. Lichidul este incolor, iar testarea cu albastru de metil a demonstrat că nu este vorba despre urină. Compoziția este asemănătoare lichidului prostatic masculin. Existența acestei emisii de lichid, constatată și admirată de multe femei și de mulți bărbați, a fost confirmată de observații de laborator întreprinse și filmate de către sexologi (23).

Orice femeie este susceptibilă de a emite acest lichid, dar numai unele dintre ele, din pasiune, din încredere extremă, dar și din predispoziție, îndrăznesc să își deschidă vanele, dovedindu-se adevărate „femei-fântână". Din păcate, cea mai mare parte dintre femei refuză, crezând că este vorba despre urină. Și partenerii lor gândesc la fel. Ele se simt rușinate, profund umilite, ei dezgustați, oripilați. Drept pentru care femeile consultă urologul, dacă nu chiar psihiatrul.

În primul caz, riscă să ajungă pe masa de operație, medicul luând ejacularea feminină drept incontinență urinară. Greșeala e omenească, rezultatul catastrofic. Firește, o pierdere de urină poate surveni în timpul raportului sexual, fie din cauza stresului, fie din cauza unei incontinențe autentice a sfincterelor. Totuși, în cazul în care pierderea de urină este confirmată, trebuie încercat mai întâi tratamentul prin reeducarea mușchilor perineali, înainte de a intra cu sabia în asemenea locuri sfinte. În cazul consultării psihiatrului, femeia riscă să fie îndrumată spre farmacie, de unde să primească medicamente pe cât de inutile, pe atât de nocive. Asta dacă nu cumva începe o terapie complet nejustificată.

Femeile care își rețin ejacularea își diminuează orgasmul. Mai mult, se expun pericolului de a face cistită. Într-adevăr, s-a constatat că femeile care ejaculează cu ușurință sunt mai puțin expuse inflamațiilor vezicii urinare decât cele ce rețin lichidul, care urcă în vezică inflamând-o („ejaculare retrogradă").

Oricum, nu faceți din ejacularea feminină o nouă obligație. Cele pe care le-am numit „izvoare" să fie liniștite: este un fenomen normal. Celelalte să nu facă o tragedie din asta, încercând cu tot dinadinsul să provoace emisia de lichid. Dacă aceasta survine, pur și simplu să nu o refuze. În fine, bărbații să nu fie nici idiot de ofuscați, nici excesiv de avizi.

Se poate întâmpla ca apa dorinței, destinată lubrifierii sexului, să fie deosebit de abundentă și, în consecință, să fie confundată cu o ejaculare. Diferența este că acest lichid este produs de către pereții vaginali și iese prin orificiul vaginului.

Punctele sensibile ale bărbatului

• *La nivelul penisului*

Întregul gland este delicios de sensibil, însă la nivelul coroanei și frenului se găsesc punctele cele mai fine. Sensibilitatea lor este superlativă prin comparație cu tot restul corpului masculin.

Pielea care învelește penisul este sensibilă la mângâierile degetelor ori ale gurii. Însă ceea ce este ascuns de ea (corpii cavernoși și corpii spongioși) este eminamente dedicat voluptății. Stimularea trebuie însă făcută apăsat, fie prin presiune punctuală cu vârfurile degetelor, fie prin strângere circulară, cu degetele adunate în formă de inel.

Punctul A, aflat pe fața inferioară a penisului, este deosebit de receptiv la atingere. Situarea și stimularea sa sunt descrise în partea a treia a lucrării.

• *La nivelul scrotului*

Întreg acest înveliș cutanat este sensibil. Însă ceea ce zona la care ne referim apreciază în mod deosebit este să fie apucată și ținută toată, piele și testicule, într-o palmă tandră și hotărâtă.

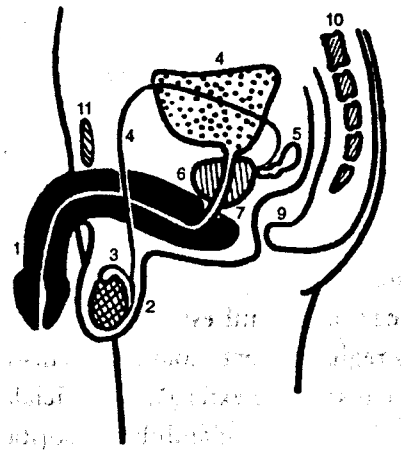
• *La nivelul perineului*

Perineul este regiunea îngustă dintre picioare, ale cărei limite sunt scrotul și anusul. Se bucură la atingerea ușoară, dar și la masări mai apăsate, mai ales dacă acestea sunt circulare și oferite de vârfuri foarte atente ale degetelor.

În mijlocul lui, cel mai lacom se dovedește a fi punctul B. Tot în partea a treia a cărții ne vom referi și la el.

• *La nivelul prostatei*

Adesea este ignorat faptul că prostata face parte din aparatul sexual al bărbatului și, mai mult, că este o zonă erogenă. Aceasta îmbracă partea de sus a uretrei și colul vezicii urinare, aproape de rădăcina penisului, fiind așezată, așadar, ca și punctul G feminin, căruia, de altfel, îi este echivalent (vezi Schema 3).



Schema 3 *Amplasarea prostatei*

1. Penis
2. Testicul
3. Epididim
4. Canal deferent
5. Veziculă seminală
6. Prostată
7. Uretră
8. Vezică urinară
9. Rect
10. Osul sacru
11. Osul pubian

Prostata este o glandă a cărei secreție, în amestec cu lichidul venit din testicule și din epididim (formație glandulară ce îmbracă partea superioară a testiculelor), formează sperma. Aceasta este stocată în veziculele seminale, două mici buzunare agățate de prostată. Contracția lor aruncă sperma și, în asociere cu spasmele uretrei, determină ejacularea.

Bărbatul are posibilitatea de a-și repera singur prostata: culcat pe spate, cu genunchii îndoiți și lipiți de piept, își introduce degetul mijlociu în anus și înaintează câțiva centimetri dincolo de ampula rectală. Începând să maseze peretele anterior al rectului, va descoperi un fel de mușuroi minuscul și moale. Aceasta este prostata (23). Vom vedea, în continuare, cum poate stimula femeia acest punct.

Orgasmele masculine

Și bărbatul are mai multe tipuri de orgasm:

• *Orgasmul penian*

În acest caz, orgasmul este resimțit mai ales la nivelul glandului și regiunilor exterioare ale penisului. În rest, este vorba despre o senzație externă, superficială, al cărei punct de plecare este mucoasa glandului, însoțită de ejaculare în jeturi, abundentă, provocată de contracțiile bruște ale veziculelor seminale și ale uretrei. Concomitent, mușchiul pubo-coccigian este și el cuprins de contracții ritmice, cu o cadență de trei-patru spasme pe secundă, până la totalul de douăsprezece. Regăsim același fenomen de „platformă orgasmică" și la femeie, în cadrul orgasmului clitoridian. Pe plan neurologic, supervizorii acestui fenomen sunt plexul rușinos și măduva sacrală.

• *Orgasmul prostatic*

În acest caz, orgasmul este profund și se răspândește în întreg trupul. Punctul său de plecare este prostata. Pentru

heterosexuali, partenera sau bărbatul însuși stimulează în mod direct prostata cu ajutorul degetului. Pentru homosexuali, același lucru îl poate face partenerul, cu penisul sau cu degetele. Ejacularea se reduce la doar câteva picături. Acest tip de orgasm este însoțit de contracțiile fibrelor musculare ale organelor profunde: uretra prostatică, organele pelvisului etc. Pe plan neurologic, la comanda modificărilor fiziologice se află nervii pelvieni și măduva dorso-lombară.

• *Orgasmul combinat*

Urmare a copulației, dar și a simplei masturbări a penisului, orgasmul provine adesea din combinarea voluptăților peniene și extazului prostatic. În timp ce glandul se excită frecat de peretele vaginal sau de mâna mângâietoare, printr-un fenomen reflex și prostata participă la orgasm. Se mai asociază contracțiile ritmice ale perineului și cele ale fibrelor musculare profunde.

Faza masculină refractară

Orgamul cu ejaculare este urmat de o perioadă „refractară". Pentru o vreme, care poate dura de la un sfert de oră până la câteva zile, de la un individ la altul, de la o vârstă la alta, bărbatul nu mai este capabil să obțină erecții ferme, iar dorința se estompează, cucerindu-l o anumită oboseală, ba chiar o somnolență amestecată cu o stare sufletească tulbure.

Totuși, sunt cazuri în care faza refractară este mai puțin marcată, iar bărbatul păstrează o erecție suficient de puternică pentru a mai asigura unul sau două copulații și ejaculări

suplimentare. Sunt și cazuri în care orgasmul ejaculator este urmat de un plus de vitalitate, chiar de o adevărată euforie.

Vom vedea cum, prin antrenamentul mușchiului pubo-coccigian, este posibil să reducem faza refractară. Mai mult, vom vedea că arta „mângâierii interioare" permite evitarea acestui gol în activitatea erotică.

CAPITOLUL II
EROTICA FERICIRII

O credință eronată

Există și „credințe" care trebuie eradicate. Printre cele mai perfide este și aceea care pretinde că dorința se uzează inevitabil și, prin urmare, n-ai ce-i face. Ei bine, nu! Nu se alterează decât ceea ce este lăsat să se împotmolească în rutină. Iar rutina poate fi evitată!

Înainte de orice este necesar să vă întrebați dacă doriți într-adevăr să aveți o viață sexuală bogată. Pentru a răspunde la întrebare, trebuie să vă reamintiți ce poate aduce o viață sexuală reușită. Iată avantajele, în rezumat:

– Susține moralul și constituie un factor de echilibru psihic. Reduce anxietatea, tensiunea nervoasă, creează o stare de bună-dispoziție, chiar de euforie. Stimulează facultățile intelectuale superioare, mai ales creativitatea, deschide senzualitatea, face să înflorească eul, dă încredere în sine, întărește energia psihică.

– Este bună pentru menținerea sănătății. Destinde contracțiile mușchilor scheletului, îndepărtează spasmele viscerale, stimulează sistemul neurohormonal, respirator și circulator,

pune în mișcare inima. Toate acestea implică o stare generală bună.

– Este utilă cuplului. Ceea ce face bine fiecăruia predispune la buna înțelegere cu celălalt. Fericirea sexuală constituie un factor esențial al armoniei cuplului și un veritabil liant al ființelor. Aceste efecte benefice se explică, pe de o parte, prin baia de endomorfine pe care o oferă plăcerile iubirii, pe de altă parte, prin comunicarea perfectă de natură sexuală. Acest schimb de tandrețe și de emoții, această împărtășire comună a voluptății, această dovadă de dragoste, această intimă proximitate acoperă nevoile noastre afective fundamentale — a iubi și a fi iubit — și se opun profundei noastre spaime de singurătate.

Convinși că o viață sexuală dezvoltată aduce multe lucruri bune, că nu aveți decât de câștigat prin ea, vă mai rămâne acum să vă convingeți și că viața sexuală cu aceeași persoană poate fi, dacă vreți, la fel de palpitantă și de mulțumitoare. Și că ambii parteneri pot rămâne mult, mult timp adevărați îndrăgostiți. Chiar așa: nu vă este aceasta cea mai scumpă speranță, în forul dumneavoastră interior?

Și doar dumneavoastră puteți decide asupra principiului luptei antirutină și trece la treabă. Nu uitați că este pariul cel mai excitant al vieții! Desigur, tabu-urile și spaimele personale vă vor sugera o multitudine de rezistențe și se vor strădui să vă inspire alibiuri. Cu hotărâre, însă, puteți îndepărta toate acestea.

Să fii în formă

Pentru a avea energie sexuală vă trebuie un bun capital de energie globală. Mențineți-vă în formă, păstrați-vă sănătatea,

mâncați și beți sănătos, dormiți suficient, evitați tranchilizantele, îndepărtați stresurile inutile, protejați-vă de agresiunea televiziunii și a tuturor celorlalte sisteme hi-fi. Practicați un minim de exerciții fizice, cel puțin din când în când. Acestea pregătesc trupul pentru raporturile sexuale, care sunt tot un tip de activități fizice și, din acest punct de vedere, cer suflu, suplețe și forță. În plus, exercițiile corporale relaxează tensiunea nervoasă și calmează anxietatea, favorizând astfel activitatea sexuală despre care se știe că necesită abandon, dăruire.

Să rămâi dezirabil

• *Misterul dorinței*

Cel care nu se lasă prins este etern. A rămâne dezirabil înseamnă a-ți prezerva latura misterioasă, înseamnă a rămâne o ființă ce nu poate fi cunoscută „pe de rost", înseamnă a nu fi nici totalmente transparent, nici totalmente previzibil, înseamnă a fi proprietarul unor zone inaccesibile, al unor comportamente surprinzătoare, în așa fel încât celălalt să nu le poată niciodată dezlega până la capăt, epuizându-le conținutul și luându-le, la rândul său, în completă proprietate, fapt care îl va fascina, îl va face să dea continuu târcoale, îl va excita, îl va înnebuni, îl va face să vrea mereu să ia, să priceapă, să intre în acest teritoriu interzis. Însă, cel supus asediului rămâne, într-o anumită măsură, necunoscut și insesizabil. Iar celălalt se va încăpățâna să încerce să privească în interior, punându-și întrebări. Într-un cuvânt, rămâne sub semnul dorinței. Și, cu cât unul rămâne mai misterios, mai de neînțeles, mai intangibil, cu atât dorința celuilalt e mai tensionată, mai vie.

Opacitatea partenerului, a unei părți din el, cel puțin, ne trimite înapoi, la noi înșine. Și începem să căutăm în noi ceea ce s-ar putea ascunde în spatele oglinzii. Începem să ne imaginăm. Celălalt a devenit, astfel, oglinda propriilor noastre căutări sufletești. Apoi, proiectăm asupra lui ceea ce ne-am imaginat. Celălalt devine rezultatul acestei proiecții și, prin urmare, nu mai este decât o iluzie. Iar noi ne dorim iluzia, dar cu o dorință reală. Paradoxală dorință care este, în același timp, realitate vie și iluzie surprinzătoare. Invers, dacă partenerul este o vitrină deschisă, ușor de citit și previzibil, dorința se fărâmițează.

• *Mijloacele misterului*

Păstrarea libertății

Este o lege a psihologiei: nu dorim puternic decât ceea ce ne scapă. Față de ceea ce am reușit deja să băgăm în cușcă, interesul ne scade rapid. Pentru siguranță facem totul spre a-l lega de noi pe celălalt, dar ne dăm seama, când în sfârșit e prizonier, că nu îl mai vrem. Altfel spus, pentru a păstra dorința, îl încătușăm pe celălalt însă, o dată încătușat, îl asfixiem, îl ucidem. Paradoxul dorinței: „Când, pentru a-mi liniști dorința, încerc să te închid, mă condamn la a nu te mai dori. Două păsări legate una de cealaltă nu mai pot zbura... Spre a ne ridica împreună către iubire, trebuie să zburăm separat și să rămânem liberi." Numai că, aici, intervine un al doilea paradox: pentru a continua să îl dorim pe celălalt, trebuie să-i acceptăm independența, pe când dorința noastră de dragoste îl vrea dependent. Și atunci, „cum să fii doritor-dorit fără a fi încătușător-încătușat?" (20)

Amorul de curte al evului mediu, a dat un început de răspuns acestei întrebări: tensiunea dorinței cavalerului față de doamna gândurilor sale era întreținută prin absența legăturilor constrângătoare (căsătoria), prin absența fizică (nu trăiau împreună) și prin distanță (nu realizau actul iubirii). Să reținem, în ceea ce ne privește, că trebuie să inventăm distanțe interioare, protejându-ne partea de mister și instituind distanțe exterioare (cameră personală, activități separate etc).

Să nu spui totul

Nu înseamnă că trebuie construite ascunzători. A nu fi transparent nu înseamnă a fi tulbure. Sunt însă și confidențe inutile, în special cele privind trecutul. Evocând, continui să vorbești cu tine însuți, închipuindu-ți că te oferi celuilalt. În ceea ce privește confidențele privitoare la infidelități, acestea nu sunt niciodată prea clare. Sub pretextul de a fi cinstit și de a împărți totul cu celălalt îți ușurezi conștiința, încerci să te dezvinovățești și, fără îndoială, îți încerci partenerul sau, poate, chiar, te răzbuni. În orice caz, în general, bărbații preferă să nu știe. Cât despre femei, asemenea confesiuni le cauzează răni care nu se închid niciodată. Doar ființele ajunse la un înalt nivel de conștiință, din ordinul iubirii universale, pot împărtăși libertatea celuilalt fără să sufere.

La fel se întâmplă și cu declarațiile de dragoste, cu mărturisirile și cu jurămintele: este mai bine să nu spui nici prea mult, nici tot timpul, să îți lași partenerul mereu flămând, mereu în dubiu. Este o tactică pe care o dezaprobați? Sigur, ați prefera să fiți continuu spontan. Dar aici intervine încă o lege crudă a psihologiei: lipsa de siguranță este un ferment al iubirii, ca și

dorința. Ia fiți atent la ce vi se spune, fără cine știe ce savantă formulare: „Nu mă mai pisa atâta, lasă-mă doar să te doresc!"

Evitați fuziunea

Pe cât sunt de exaltante secvențele de maximă contopire, pe atât viața în permanentă contopire comportă riscul plictisului și al dezîndrăgostirii. Să nu faci altceva decât să fii cu celălalt clipă de clipă, tot ceea ce înseamnă celălalt să îți aparțină, să știi totul despre el, să te amesteci în toate secretele sale, așa pare să arate adevărata fericire. Și un timp, chiar așa și e. Însă realizezi, într-o bună zi, că interesul reciproc a început să se diminueze. Descoperim astfel încă o lege a vieții: fuziunea, contopirea, când se permanentizează, ucid și dorința și relația. E dur. Ne-ar fi plăcut să visăm la o unire eternă. Dar, cel puțin, să salvăm iubirea și să rămânem fiecare ființe autonome și complete. „Cel mai greu, spunea Colette, nu este să dărui, ci să nu dărui totul." Waynberg confirma, la rândul lui: „Să nu știi totul despre celălalt înseamnă să-i oferi șansa zilnică de a te surprinde, de a-ți mai trezi curiozitatea, de a rezista maladiei fatale a iubirii care este plictisul." (25)

Întreținerea grădinii private

A avea o grădină privată nu înseamnă a trăi o viață dublă cu secrete rușinoase și gânduri de nemărturisit. Evident, cuplul trebuie să constituie spațiul ideal pentru schimbul de informații, sfidare la adresa așa-zisei imposibilități de comunicare între ființe. A avea o grădină personală înseamnă a continua să existi și să evoluezi ca persoană umană cu toate drepturile în consecință: dezvoltarea gândirii, continuarea căutărilor spirituale, adâncirea în meditație, realizarea talentelor artistice,

construirea de proiecte, dintre care unele se pot realiza împreună. Este necesar să îți acorzi timp pentru tine însuți, secvențe temporale în care să poți fi singur. Este necesar să ai și un loc unde să te poți retrage, un teritoriu numai al tău, un spațiu rezervat în care celălalt să pătrundă numai invitat. Să evităm să fim „condamnați de drot comun", vorba lui Jacques Salomé. Adesea tensiunea crește tocmai din cauza imposibilității de a te izola, ceea ce minează relația. Iar când ți-ai regăsit singurătatea, în care ești doar tu însuți, cât de interesant devii pentru partener și, în consecință, cât de dezirabil! Și, la revenirea în spațiul comun, câte lucruri importante, ce bogăție de informații, câte noutăți ai de împărtășit cu celălalt! Abia acum momentul este perfect pentru finisarea proiectelor concepute împreună!

Mereu nou

Pentru a evita transparența, monotonă și plicticoasă, trebuie să te transformi, parțial ori total, în caleidoscop. Altfel spus, să te înnoiești și să te îmbogățești fără încetare. Evoluția personală este condiționată de lucrul psihologic cu tine însuți, pentru a te cunoaște mai bine și a te vedea mai limpede, și privește toate domeniile: profesional, cultural, artistic, social, religios. Fiind mereu altul, întreții interesul partenerului și dorința lui de a te cunoaște. Dacă personalitatea ni se împotmolește în rutină, va fi mai puțin atrăgătoare, subiectele de conversație se vor epuiza și, vreo treizeci de ani la rând, să spunem, vom repeta aceleași povești din copilărie sau de la pescuit.

Există și greșeala inversă, de a crede prea repede că am făcut „turul complet" al celuilalt. Ființa umană este prea complexă pentru a fi descoperită complet. Fiecare trebuie să facă

efortul de a-l descoperi pe celălalt, de a-l face să se deschidă, de a-l „descoji" cât mai bine. Când îți închipui că ți-ai descoperit partenerul până la ultimul amănunt, în realitate nu ai făcut altceva decât să rămâi undeva, la suprafață, fără a-i acorda ocazia să se exprime cu adevărat.

„Misterul unei ființe, explică Annie Demeyere, nu este nici separație, nici secret. Altfel spus, misterul nu este ceea ce se amputează ori ceea ce se ascunde în relația cu celălalt și, cu atât mai puțin, eul în desfășurare, căci mister înseamnă generozitate, înseamnă subtilele vibrații ale nucleului ființei, pulsațiile fundamentale ale „Sinelui" în el însuși. Chiar limpede fiind, misterul rămâne insondabil. Însă, fără îndoială, este mai bine să fie ferit de viol și de furt." (26)

Să-ți manifești plăcerea

„Viața noastră sexuală s-a ameliorat vizibil după ce am învățat să ne vorbim", îmi scria o pacientă. A vorbi înseamnă, în egală măsură, a-ți mărturisi și dorințele, dar și plăcerea resimțită. Este capital să ne exprimăm plăcerea cu cât mai multă spontaneitate cu putință. Lăsați-vă vocea să o spună pe toate tonurile: suspinând, gâfâind, murmurând, șușotind, gemând, țipând, mârâind, lansând onomatopee, vocalize, psalmodiind, plângând, strigând, clamând, implorând, rugând, cerșind, urlând, răcnind, amestecând „da" și „nu" cu „te iubesc", cu apelative, cu vorbe hazlii, cu trivialități, cu jurăminte și delir.

Lăsați trupul să o afirme în toate felurile: imobil, cu toate simțurile treze, așteaptă ori degustă; în mișcare, freamătă de la cele dintâi apropieri; se tulbură când mângâierile îl prind

în mrejele lor; se dezlănțuie când sexele se întâlnesc. Abandonați-vă fără rezerve vârtejurilor orgasmice, căci acestea nu sunt făcute nici pentru a le analiza, nici pentru a le controla, ci doar pentru a le lăsa să vă ajungă și să vă fure cu ele. Este vorba despre gesturile și mișcările cele mai naturale, cele mai instinctive și mai arhaice cu putință. Lăsați-le, deci, în voia lor. Lăsați-vă degetele să pipăie, să zgârie, să înhațe, să glumească, să îmbete. Lăsați-le să se lipească unele de altele, să se încrucișeze, să se împletească. Lăsați-vă mâinile să culeagă, să primească, să strângă, să farmece, să apuce, să țină, să frământe. Lăsați-vă brațele să se desfacă în cruce, să se despartă în poziții la voia întâmplării sau lăsați-le să strângă în clește, să îmbrățișeze, să învăluie, să apese, să cuprindă. Lăsați-vă picioarele să se atingă, să se împletească, să se înnoade. Lăsați-le în propria lor cadență să își danseze cadrilul ori sardanul, să se zbată în aer sau să tropotească pe cearceafuri. Lăsați-vă picioarele să se atragă, să se călărească, să se desfacă și să înșface. Lăsați-le să captureze, să acapareze, să încercuiască, să înconjure întrețesându-se. Lăsați-vă coapsele să se desfacă până la durere, până deschid, în floare, trandafirul sexului, până poți întrezări viața palpitându-i în străfunduri. Lăsați-vă bazinul să se învârtă, să se răsucească în plin tangaj. Lăsați-l să se dăruie cu nerăbdare, să se întindă cu însetare, arcuindu-se cu fervoare. Atent — să își parcurgă propriul du-te-vino, rafinat — să se oprească o clipă pentru a se urni iarăși din loc, determinat — să se despice pe toată lungimea-i, sălbatec — să se cabreze, frenetic — să marcheze tempoul, posedat — să se dezlănțuie, înnebunit — să intre în transă, calmat — să încetinească, satisfăcut — să se așeze, domolit — să se întindă.

Lăsați-vă șoldurile să se ridice, să se înalțe elansându-se. Lăsați-vă capul să se sucească și la stânga și la dreapta. Ceafa sau fruntea să vi se zbată pe pernă, gura să înghită cu lăcomie, să sugă, să muște, să mestece, privirile să dăruie și să primească-n dar, să se piardă, să exulte, să se înflăcăreze. Figura să vi se deschidă vast, să iradieze, să vă transfigureze. Lăsați-vă trupul să se zbată, să tresară, să trepideze, să salte, să tresalte, să se cutremure. Să susure, să plutească, să se metamorfozeze într-o cascadă.

Lăsați-vă sufletul să zboare. De ce trebuie lăsate libere strigătele și gesturile care însoțesc plăcerea? Fiindcă, pur și simplu, o multiplică. Orice emoție interiorizată este resimțită în registru minor. Viceversa: orice emoție eliberată explodează pe toate palierele sale. Reținerea râsului înseamnă gâtuirea bucuriei. Râsul din toată inima înseamnă, în schimb, izbucnirea veseliei. Pe de altă parte, manifestarea plăcerii are un remarcabil efect și asupra partenerului, stimulându-i excitația și plăcerea. Fericirea erotică produce tot atâta plăcere celuilalt, pe cât ne produce și nouă înșine. Nimic nu este mai excitant decât să vezi o femeie sau un bărbat în plin orgasm. Și invers: nimic nu îngheață mai tare decât imaginea trupului inert. Dintr-un asemenea motiv, în timp, dorința slăbește până la dispariție.

Mai mult, asemenea manifestări recompensează partenerul pentru atenția și iscusința sa, încurajându-l să persevereze. Nimic nu este mai descurajant și mai lipsit de motivație decât un partener lipsit de știința de a aprecia gesturile celuilalt. Este de dorit, pe de altă parte, să adăugați vocalizelor și gesticulației și câteva complimente: „Doamne, ce bine e!", „E extraordinar!", „Ah, mulțumesc, cât e de bine!", „Ești minunată!", „Ești

splendid!" etc. Puțin narcisism, în doze mici, este de importanță capitală pentru tovarășul de joacă. Pus în lumină, respectul de sine sporește dorința față de partener și nevoia de a fi încă și mai bun.

În sfârșit, aceste manifestări indică partenerului starea emoțională care vă animă, nivelul de excitație și gradul de evoluție al plăcerii. Adevărate marcaje ale traseului erotic, ele îi permit să aibă la ce se raporta pentru a ști dacă gesturile îi sunt corecte și eficiente sau dacă trebuie să le corecteze ori să le perfecționeze. Nu se poate acționa în ceață și nici nu se poate cânta dacă sunetul nu se întoarce către urechi, pentru a putea fi auzit.

Sunt convins că persoanele care nu își exteriorizează semnele plăcerii se comportă astfel pentru că nu îndrăznesc să o facă. Multe femei își spun: „E animalic!", „E lipsit de feminitate!", „Doar nu sunt o stricată!" În realitate, nu atât ceea ce își spun, cât teama de ceea ce ar putea crede bărbatul este faptul care le reține. Firește, dintre bărbați, unii se bucură de furoarea partenerelor, le-o împărtășesc, dar, mai ales, își pot face un titlu de glorie din propriul talent erotic. Sunt însă și unii pe care asemenea manifestări îi neliniștesc fiindcă trezesc în ei vechea spaimă în fața plăcerii feminine, considerată prea violentă și, desigur, de nesăturat. Teama e urmată de dispreț: „Aha, crezusem că am luat de nevastă o femeie respectabilă, și când colo am dat de-o otreapă!".

În privința bărbaților, nu se știe ce îi reține, însă cea mai mare parte dintre ei rămân tăcuți chiar și în punctul culminant al furtunii. Să fie falsa mândrie? Stoicismul? Excesiva stăpânire de sine? Frica de a nu-și pierde capul? „Nu îl simt nici măcar respirând, darmite să-l mai și aud manifestându-și

orgasmul, mi-a mărturisit o femeie. Totul se face fără cel mai mic zgomot, ca și când nu i-ar privi decât penisul." Ei, domnilor, fiindcă partenerele o vor, haideți să nu ne mai ținem respirația, zbaterile, strigătele!...

Să-ți comunici dorința

În materie de erotism nimeni nu ar trebui să se teamă să solicite limpede ceea ce i-ar plăcea să facă ori să i se facă — cutare mângâiere, mișcare, poziție —, iar în timpul actului trebuie precizate celuilalt, fără nici o ezitare, detaliile care îl vor ajuta să realizeze aceste dorințe. Întrucât vă iubește, întrucât așa ceva îl excită, simte cu putere nevoia de a vă afla dorințele secrete și de a le transforma în plăcere extremă.

Îndrăzniți, așadar, să îi dezvăluiți locul și gestul. Arătați-i cum faceți pentru a vă stimula. Îndrumați-i mâna sau penisul, gura sau șoldurile. Jalonați locul: „Mai sus!", „Mai jos!", „Mai la dreapta!", „Mai la stânga!". Indicați ritmul: „Mai rar!", „Mai iute!". Coordonați amplitudinea: „Mai ușor!", „Mai tare!". Aceste indicații sunt cu deosebire prețioase în special pentru bărbații lipsiți prea adesea de informații privitoare la sexualitatea feminină, în special în ceea ce privește clitorisul și punctul G.

Mai trebuie știut că gusturile unei persoane se pot schimba. Într-o vreme îi poate plăcea asta și displăcea cealaltă, mai apoi s-ar putea ca lucrurile să se răstoarne. Argumentul „păi, parcă tocmai asta îți plăcea, iar chestia aia n-o vroiai deloc..." nu folosește la nimic. Fiți continuu atent(ă) la ceea ce îi place sau îi displace celuilalt. Bucurați-vă că viața înseamnă perpetuă înnoire. Doar și în materie de bucătărie, dans, artă ori mai știu

eu ce, gusturile dumneavoastră evoluează. Și mai aflați că gusturile diferă și de la o persoană la alta. Ce v-a mers cu Sandrine sau Thibault nu va fi bun de nimic cu Sophie ori Jacques.

De ce își exprimă dorințele atât de puține persoane? Cele mai multe fiindcă le e rușine de asemenea dorințe. Se consideră perverse, dezmățate, abjecte sau egoiste și se tem ca partenerul să nu le judece din acest punct de vedere. Între noi fie vorba, toate dorințele sunt naturale, iar realizarea lor este perfect normală, mai puțin actele sadomasochiste maladive. Alte persoane își zic: „Ce să-i mai spun? N-are decât să ghicească. Dacă mă iubește cu adevărat trebuie să știe de ce am nevoie!" Sau: „Semănăm atât de tare încât trebuie să știe ce îmi place, că doar ce îi place lui (ei), îmi place și mie!" Dacă este adevărat că dragostea permite să îl „simți" pe celălalt, nu înseamnă că permite și cunoașterea completă a infinitei sale bogății de aspirații. Ființa umană este extrem de complexă, așa încât luați notă de aserțiunea: „Dacă totul merge bine în tăcere, va merge încă și mai bine vorbind". În sfârșit, unii pretind că vorbind se sfâșie farmecul, că nu trebuie strecurate cuvinte acolo unde nu ar trebui să fie decât senzații, și nici tehnică acolo unde freamătă poezia. Indiscutabil, dacă partenerii se simt împliniți fără a-și spune un cuvânt, nu mai e nimic de zis. Însă dacă nu sunt satisfăcuți, adio poezie, adio senzații: suntem în plină frustrare. În acest caz e mai bine să vorbim decât să domnească ranchiuna!

Așadar: să vorbim, dar să o facem inteligent. Contează cum o facem. Dorințele trebuie exprimate nerevendicativ, neacuzator. Spuneți: „Mi-ar plăcea să îmi faci asta..." nu „Păi niciodată nu-mi faci asta!" Pe urmă, contează și când, și unde. Nu este obligatoriu să fie în timp ce faceți dragoste

și neapărat în pat. Dacă unul dintre parteneri este cumva frustrat sau deosebit de susceptibil, cererea va risca să declanșeze o ceartă. Dacă simțiți că plutește în aer un asemenea risc, lăsați negocierile pentru mai târziu, așteptând momentul propice. Așezați-vă solicitarea sub semnul tandreței și al ludicului. Și, cum clipa a sosit, profitați pentru a vă adânci complicitatea încercând „semnarea" unui „contract sexual".

Articolul 1: Fiecare are dreptul să ceară ceea ce dorește, cât de îndrăzneț ori de extravagant ar fi, atunci când dorește, indiferent de oră sau de locul în care s-ar afla.

Articolul 2: Celălalt se va abține să își judece partenerul și cererea făcută.

Articolul 3: Fiecare se va strădui să își satisfacă partenerul și asta nu în sensul de a „lăsa de la el", ci de a înțelege cererea și de a o împărtăși.

Articolul 4: Dacă propunerea într-adevăr nu se poate realiza, fiindcă partenerul nu este pregătit pentru așa ceva, solicitantul primește un joker. Aceasta înseamnă: „Azi nu mă pot conforma. Dar lucrurile nu vor rămâne așa. Păstrează jokerul care îți va da dreptul să îmi mai ceri acest lucru și cu alte ocazii, până când voi fi de acord. La rândul meu, mă angajez ca, atunci când voi fi pregătit(ă) să iau inițiativa gestului pe care acum nu îl pot face." Și se poate și explica: „Nu prea-mi vine să fac asta", sau „Sunt obosit(ă)", sau „Numai asta nu-mi mai dădea prin cap".

Articolul 5: Orice asemenea dialog trebuie purtat pe un ton glumeț, sexy, complice.

Variabilitatea plăcerilor

Variabilitate: iată cuvântul de ordine pentru campania anti-uzură. Imaginația este cea mai bună armă împotriva rutinei. Alungați previzibilul, cunoscutul, normalul, regulile, obișnuitul, regularitatea. Căutați neprevăzutul, necunoscutul, noul, fantezia, capriciul, libertatea, spontaneitatea. Inventați, surprindeți, uimiți. Faceți tot ce vă trece prin cap.

Nu închideți iubirea în limitele orare: oricare ceas este bun pentru dragoste. Nu faceți fericirea prizoneră a celor patru pereți ai dormitorului: orice colțișor este propice, dacă dorința se trezește. Nu transformați sexul în țarc: orice mângâiere e binecuvântată pe întreaga infinită suprafață a trupului. Nu vă ghetoizați sexele în copulație: lăsați-vă vulva sau penisul să se plimbe libere pe acolo pe unde au chef.

Orice ați face, faceți relaxat. Dacă activitatea erotică este o formă de comunicare și de transcendență, ea este, în același timp, și o activitate ludică, un spațiu privilegiat predispunând la bucurie și spontaneitate.

Căci, vai, de prea multe ori nu vă lăsați purtați de elanurile naturale! Vă blochează propriul statut. Ca tată, vă spuneți că trebuie să fiți „respectabil" în orice împrejurare. Ca patron ori șef, sunteți convins că trebuie să vă demonstrați seriozitatea, orice ar fi. Ca profesor, vă e frică să nu fiți luat drept idiot, pretându-vă la asemenea „copilării" drăgăstoase. Vă mai blochează și educația familială și religioasă. Să te joci cu propriul trup nu prea e catolic, căci așa ceva produce plăcere și bună-dispoziție, or a căuta să te simți bine este atât de egoist și, prin urmare, contrar spiritului de mortificare și de sacrificiu care ți s-a predicat. Plăcerea nu prea miroase a suferință...

Lăsați-vă, așadar, statutul (și „statuia"!) în pragul dormitorului, la marginea câmpului sau la liziera pădurii. Fiți naturali. Jucați-vă! Toate ființele vii vă oferă acest exemplu. Ia uitați-vă la veverițe, la lăstuni, la delfini! Ba chiar și florile se prind în joc cu vântul și cu bondarii! Mai ascultați-vă și copilul ascuns în propriile dumneavoastră profunzimi și pe care îl țineți secret. Lăsați-l să urce la lumină și să trăiască râzând poznaș. Vă veți regăsi astfel spontaneitatea, veselia și creativitatea, într-un cuvânt, simțul jocului. Ei da: fiți convinși că această parte de copil din dumneavoastră este tot ce aveți mai natural și mai autentic!

Jucându-vă, îi aduceți totodată mulțumiri și lui Dumnezeu, căci doar El v-a făcut cadou acest trup prolific, debordând de senzații, sursă de beatitudine, agil, abil, spontan, într-un cuvânt, viu. Și încetați să mai credeți că exercițiul senzualității predispune la egoism. Din contră, atâta vreme cât îl abordăm în spiritul solidarității, orgasmul este un act de o admirabilă generozitate. O formă reciprocă de dăruire în care fiecare își acordă dreptul de a se bucura cât mai mult cu putință grație celuilalt, în care fiecare se străduie să ofere celuilalt fericirea în plenitudinea ei. Și unul, și celălalt dintre parteneri se bucură în egală măsură și de plăcerile primite și de cele oferite. Relația de schimb presupusă de iubire este sinteza dintre cel mai frumos egoism și altruismul perfect.

Senzualitate și senzualism

Senzualitatea este capacitatea corpului nostru de a percepe, grație organelor de simț (pipăitul, văzul, auzul și gustul) un

număr incalculabil de senzații. În relația de dragoste ne mulțumim prea adesea numai cu senzațiile produse de organele sexuale și apelăm prea puțin sau deloc la celelalte miliarde de senzații posibile pe care ni le poate oferi integralitatea trupului nostru, deși am avea atâtea de câștigat. Șansele de a beneficia de plăcere și, prin urmare, de starea de bine, s-ar putea multiplica la infinit, iar riscul limitării și căderii în rutină s-ar îndepărta în directă proporționalitate. Senzualitatea este cel mai bun mijloc de a ne proteja de plictiseală, de a preveni uzura, de a ne trăi iubirea și de a ne demonstra tandrețea. Haideți, deci, să ne hotărâm să trecem hotarele sexualității convenționale și să extindem schimburile erotice la integralitatea corpului nostru cu toate simțurile sale.

Prin natura și funcția ei, femeia are o eroticitate vastă și plurivalentă. Orgasmul ei privește, în mod spontan, toate simțurile. Pentru ea, a face dragoste înseamnă a-și dărui trupul în întregime unui festival în care pot vibra toate fibrele sensibile, putându-se bucura până la extaz de oricare dintre simțuri. Astfel, săruturile o îmbată până la paroxism, mângâierile o înnebunesc până la orgasm.

Bărbatul, în schimb, are tendința de a-și polariza întreaga senzualitate asupra penisului. Această dificultate a bărbatului de a-și erotiza totalitatea trupului este de pus în seama mitului viril căruia îi este victimă. În numele acestei virilități, bărbatului îi este interzis să fie senzual, rafinat, emotiv, tulburat. Întregul dresaj mascul vizează stăvilirea sensibilității și reprimarea emoțiilor, ceea ce înseamnă uciderea laturii sale feminine. Un bărbat tandru și senzual riscă să treacă drept un molâu, dacă nu cumva chiar un fătălău. Pentru a se conforma imaginii de adevărat mascul, bărbatul se crede dator să evite

mângâierile și celelalte delicatese, dedicându-se prostește simplei „călăriri" a femelei. A venit vremea ca bărbații să învețe că virilitatea este importantă pentru a lupta împotriva incendiilor sau pentru a câștiga un meci de rugby, dar că, în pat, *anima* este ceea ce trebuie dezvoltat, că trebuie să se hotărască, în sfârșit, să exploateze această mină de aur care este propria lor senzualitate. Vor vedea, astfel, nu doar cum fericirea le devine mai vastă, dar și aproape inepuizabilă. Al nouălea cer, spre care te înalță patul, va arăta altfel și, pariez, chiar și lumea, mai apoi.

Lumea modernă ne hărțuiește cu senzații excesive și artificiale: decibeli asurzitori, necontenită amețeală, mirosuri urâte, mese insipide ne agresează simțurile prețioase întreaga zi, deformându-le, tocindu-le. Trebuie să învățăm din nou să degustăm semnalele cele mai blânde și mai naturale.

Pentru dezvoltarea senzualității și reeducarea sensibilității nu poți conta decât pe tine însuți. A fi senzual este, înainte de orice altceva, o stare de spirit. Pentru a accede la ea vă propun o metodă pe care am numit-o senzualism. Iată-i, în continuare, principiile.

• *Regăsirea virginității simțurilor*

Cine oare, după o boală îndelungată, plimbându-se pe o stradă inundată de soare, nu a simțit că, parcă, tot ce întâlnea îi ieșea în cale pentru întâia oară în viață, ca și când abia atunci ar fi descoperit lumea? Totul părea complet nou simțurilor noastre de prea multă vreme lăsate de o parte: prea alba lumină, atât de proaspătul aer, amestecul de mirosuri, zgomotele, strigătele. Ce beție să respiri profund, să te miști în voie! Păi atunci, să trăiești este mai mult decât bucurie, este voluptate! Această virginitate pe care ne-o conferă convalescența, o

regăsim în dragoste, căci și ea înseamnă renaștere. Prospețimea senzațiilor este proprie copiilor. Aceleași simțuri vii, deschise, fremătând la cea mai mică adiere.

Cum să regăsim această virginitate, primă condiție a bucuriei? Trebuie să ne străduim să recuperăm „privirea copilului când se trezește". Să ne hotărâm, deci, printr-un act deliberat, să primim toate semnalele ca și când ar fi cu adevărat noi, ca și cum noi înșine am fi nou-nouți: să deschidem larg ochii, să ne ascuțim auzul, să sorbim cu nesaț aerul, să gustăm, să degustăm, să atingem, să palpăm cu voluntară fervoare.

Gide rămâne inegalabil ghid în această încercare: „Am devenit dintr-o dată maleabil, amiabil, disponibil prin toate simțurile, atent, ascultător până la a-mi pierde orice gând personal, receptor, în trecere, al tuturor emoțiilor". Mai mult: „Privește dimineața ca și când toate lucrurile atunci s-ar naște. Și fiecare viziune să-ți fie, în fiecare clipă, una nouă" (7).

• *Trăirea clipei*

Dacă obsevăm un peisaj, focalizând, putem vedea perfect și exclusiv zona prinsă de obiectiv. Dacă deplasăm aparatul într-o parte sau în alta, imaginea zonei precedente se pierde. La fel se întâmplă și cu senzația: punctul ei maxim se atinge atunci când conștiința este orientată către clipa prezentă. Deplasând, însă, atenția către trecut ori viitor, contactul cu senzația se pierde.

A doua condiție pentru a gusta plăcerea simțurilor este, așadar, concentrarea asupra prezentului. Or, avem o supărătoare tendință de a trăi în afara prezentului care clocotește în noi, reținuți în trecut ori aruncându-ne înainte, spre viitor. Într-o oarecare măsură, trăim pe alături de noi înșine. Orgasmul,

însă, îl avem aici și acum. Pentru aceasta trebuie, tot aici și acum, un act de voință din partea noastră, pe care doctorul Vittoz îl numea „act conștient": de mai multe ori pe zi trebuie să ne hotărâm să renunțăm la automatismul acțiunilor pe care le întreprindem, să debarasăm conștiința de toate gândurile care o parazitează și să ne dedicăm în întregime lucrului pe care îl facem. Așadar: să privim cu atenție lucrul spre care ne-am îndreptat privirea, să ascultăm cu atenție ceea ce auzim, să simțim concentrați ceea ce atingem, să trăim complet prezentul gestului pe care îl facem (27).

Strigați, mai bine, precum Faust: „Oprește-te, tu, clipă, ah, cât ești de frumoasă!" Ceea ce v-aș mai putea spune despre clipă nu poate egala ceea ce Gide a scris: „Am luat obiceiul de a separa fiecare clipă a vieții mele, pentru a obține o totalitate de bucurie cu bucurie (...) Nu îl deosebi pe Dumnezeu de fericire și fă să locuiască în clipă întreaga fericire." (7)

• *Să fii atent*

Pentru a percepe o senzație, trebuie să fii atent. Experiențele au dovedit că dacă atenția este îndreptată selectiv asupra unuia dintre organele de simț, crește efectul excitației sale. A alege să fii atent la unul dintre aceste simțuri facilitează transmiterea și receptarea mesajelor corespondente lui, facilitare produsă de nucleele de „substanță reticulată activatoare ascendentă".

Trebuie avut însă grijă ca acest efort de concentrare a atenției să nu provoace tensiuni. Este de dorit un grad variabil de atenție, mai degrabă un soi de disponibilitate a capacității de concentrare. Pentru a o atinge trebuie să vă destindeți respirând abdominal și marcând cu pauze scurte fiecare inspirație

și expirație, exercițiul relaxând ansamblul muscular. Căscatul profund și întinsul suav au aceleași efecte.

• *Să te abandonezi*

De la cedare deliberată, prin disponibilitatea atenției, până la neînfrânarea totală nu mai este decât un pas. Faceți-l. Pentru a declanșa plăcerea trebuie să-ți „dai drumul", să-ți lași trupul să vibreze în ritmul excitațiilor și să își manifeste bucuria. Pentru a avea orgasm, eul trebuie să abdice din poziția sa de dominator al corpului, iar voința trebuie să fie anulată. „Plăcerea nu poate fi posedată. Plăcerii trebuie să i te abandonezi." Și André Gide ne mai sfătuia: „Câteodată nici nu îmi mai simțeam limitele trupului... Prin voluptate devenea poros ca zahărul. Mă dizolvam. (...) pulsația aceasta a ființei, senzația aceasta ți-ar mai fi dăruit încă și alte delicii dacă ai fi știut, la rândul tău, să i te dărui cu totul." (7). Abandonarea este cea dintâi condiție a orgasmului.

• *Timp pentru orgasm*

Omul actual trăiește într-un ritm prea rapid. *Time is money*. Trebuie să producă și să câștige mult, deci să muncească și să se deplaseze prea mult. Un asemenea ritm nu îi lasă timp pentru a trăi cu adevărat, adică pentru a simți și a se bucura. Rapiditatea este incompatibilă cu senzualitatea. Nu poți simți și nici nu te poți bucura de-a binelea dacă nu ai timp să conștientizezi senzația, iar aceasta nu apare în toată puritatea și splendoarea-i decât dacă fluxul conștiinței se oprește și se limpezește.

Încercați să trăiți mai lent, chiar dacă pentru asta ar trebui să vă reorganizați viața și să vă revedeți obiectivele și prioritățile.

Dăruiți-vă, de mai multe ori pe zi, plaje de senzualitate. Nu așteptați să vi se ofere timp liber, luați-vi-l singuri!

• *Câte o senzație, pe rând*

Pentru a ne bucura din plin de o senzație, adeseori trebuie să o izolăm. Multiplicarea solicitărilor senzoriale este încă o toană a vieții moderne. Această pletoră de senzații dezordonate și excesive constituie o adevărată agresiune senzorială, incompatibilă cu plăcerea. Mai rău, ea trage după sine oboseala și agravează anxietatea. Un maestru zen, iritat de discipolii puși pe harță, care îl întrebaseră pe ce i se bazează autoritatea, le-a spus: „Când mănânc — mănânc, iar când beau — beau."

Plăcerea privirii

Să știi să îți ferești goliciunea de obișnuință, să îi protejezi întreaga-i natură prețioasă, să te dezbraci cu onestitate și surprinzător, în același timp, înseamnă să dețiio splendidă senzualitate. Poate fi vorba doar despre cămășuța de noapte sau despre pijamaua pe care o lăsați să alunece, cu o prefăcută nevinovăție sau cu o jucată veselie, chiar la marginea patului, înainte de a vă arunca în el. La extremă, poate fi vorba despre un adevărat spectacol: lent și suav strip-tease improvizat la picioarele patului, fabuloasă defilare în rol de manechin, probând rochii și voaluri, dansuri improvizate având drept costumație doar coliere lungi de strassuri ori scoici în formă de inimă. Ca fond sonor, o muzică seducătoare, un vals sau partituri pentru percuție, care inspiră mișcările și gesturile feminine. Dar și pe acelea masculine, fiindcă și bărbații trebuie, în aceeași

măsură, să ia și ei parte la asemenea minunate jocuri. Siderată, amuzată, uimită, excitată, partenera vă va primi cu brațele deschise între cearceafuri. Și va cere bis. O condiție există, totuși: orice remarcă de natură critică la adresa trupului gol este interzisă. Rana narcisiacă ireparabilă care ar urma ar putea pune capăt definitiv acestui gen de abandon care tocmai vă fusese făcut cadou.

Este de asemenea plăcut să vezi trupurile goale în timp ce faci dragoste. În mod special este emoționant, este încântător chipul femeii transfigurat de fericirea erotică. Și ochii ei care nu încetează să ne trasmită iubirea, fie că este vorba despre oceanul fascinant al celor albaștri, fie despre uimitoarele focuri de junglă ale celor căprui. De fiecare dată devin atât de largi și atât de profunzi, încât ne cuprind cu totul, lăsându-ne să înotăm în imensitatea lor, în timp ce ne privesc cu o extraordinară intensitate! În timp ce privesc spre nenumite depărtări, pierzându-se cine poate ști unde, încât ne pierdem și noi, la rândul nostru. Dumnezeule, cât de frumoase sunteți în acele clipe! Dumnezeule, sunteți chiar nesfârșirea!

Însă pentru a vă putea bucura de toate acestea trebuie să refuzați să mai faceți dragoste pe întuneric, cu excepția delicioaselor surprize din miez de noapte. Pe întuneric pupilele nici nu văd, nici nu se văd, or știți ce importantă este, pentru dorință, dilatarea pupilelor.

Trebuie să ne colorăm iubirea? Este deja dovedit că gama cromatică are efecte interesante asupra psihismului și sănătății noastre. Astfel a fost elaborată cromoterapia — tratamentul cu ajutorul culorilor. Ne vom opri mai departe la impactul culorilor asupra dorinței. Sunt excitante culorile calde: roșu, oranj, galben. Dacă aveți nevoie de o stimulare brutală, lipsită

de discernământ, animalică, pentru a-i spune pe nume, alegeți roșul. Dacă doriți o stimulare primară, însă mai fină și colorată cu o nuanță de tandrețe, oranjul este cel de care aveți nevoie. Dacă aveți în vedere recrudescența excitației, însoțită însă de o doză apreciabilă și elevată de tandrețe, adoptați galbenul.

Pentru a profita mai bine de efectul culorilor, îmbrăcați-vă total sau parțial în aceste culori. Folosiți-le, de asemenea, pentru fețele de masă ori prosoapele din baie, dar și pentru iluminat, becurile roșii, oranj sau galbene creând o ambianță proprice apropierii ființelor.

Delicioasele arome

Simțul mirosului ne este mai puternic și mai eficace decât am fi tentați să credem. Totuși, dincolo de capacitatea fiziologică, importante pentru noi, din punctul de vedere al acestui simț, sunt repercusiunile sale afective. Simțul mirosului intră cu arme și bagaje în universul emoțional. Nu există mirosuri neutre. Toate mirosurile ni se relevă dintr-o dată, chiar înainte de a le fi identificat, sub formă plăcută ori neplăcută, aducându-ne instantaneu într-o stare fericită ori nu.

Și asta pentru că responsabil este rinencefalul, creierul mirosurilor, așa-zicând, parte a sistemului limbic, care, după cum știți, este sediul emoțiilor și al plăcerii. Mai mult, rinencefalul este centrul hipotalamusului, al pulsiunilor fundamentale (instinctul sexual, instinctul agresiv, setea etc). Iată de ce fiecare miros pune imediat în mișcare dorințele corespunzătoare.

Mai există o explicație a impactului afectiv al mirosurilor, care se referă la asocierea stabilită de mii și mii de ori, încă din prima copilărie, între percepțiile olfactive și emoțiile fericite ori nefericite ale acelor momente. Condiționarea este înscrisă pe viață în creierul nostru. Să luăm momentele fericite: știm deja ce fericire produce copilului contactul cu trupul matern. Acesta semnifică sfârșitul singurătății, al fricii, al foamei și al multor altor senzații neplăcute. Mai mult: este vorba despre un aport de blândețe, de căldură, de hrană și de multe alte senzații agreabile. Or, în timp ce nou-născutul plutește în senzația binefăcătoare, plutește și într-un mozaic de mirosuri având ca origine pielea mamei, sânii ei, axilele, gura, părul, dar și sexul. Și aceasta va dura mult timp, fiindcă micuțul va trăi până pe la șapte ori nouă ani în intimitatea mamei, în brațele ei sau agățat de picioarele ei, cu nările la înălțimea pubisului. Cum ați vrea să fie uitate toate acestea? Nu vă mirați, prin urmare, dacă și la douăzeci, și la optzeci de ani mirosurile trupului celuilalt, printre altele și mirosul sexului, vă pot bulversa în asemenea măsură și vă pot insufla accese de fericire. Este ca și când porțile paradisului s-ar fi deschis dintr-o dată, ale paradisului pierdut al copilăriei, regăsit prin iubire, de această dată fără limite și fără de sfârșit — cum speră fiecare — pe măsura fantasmelor și aspirațiilor noastre.

Ca orice animal, și noi emitem mirosuri. Ele provin în special din piele și din pliurile ei. Acum știm că moleculele mirositoare se numesc feromoni. Cercetări recente au confirmat existența și rolul sexual al feromonilor umani. În vaginul maimuțelor a fost descoperită o substanță care declanșează excitația masculilor, un acid volatil numit copulină. S-a constatat că această copulină provoacă dorința sexuală masculină, în

secreția vaginală feminină găsindu-se compuși înrudiți cu copulina. Alți cercetători au descoperit că androsteronul 124, substanță care se găsește în secrețiile sexuale ale porcului, este componentă a transpirației axilare și a urinei masculine. Or, mirosul acestei substanțe este foarte bine perceput de către femei.

În sfârșit, există o substanță cu miros de pește, trimetilamina, care are capacitatea de a excita dorința sexuală a mamiferelor, inclusiv a masculului uman. Aceasta se găsește, fără îndoială, și în secreția vaginală feminină care are un plăcut miros marin. În orice caz, se găsește în sângele menstrual care, după cum se știe, are puterea de a atrage masculii.

Un simț atât de puternic precum mirosul poate oare juca un rol în menținerea sănătății, ba chiar unul curativ? Medicii orientali acordau o putere terapeutică mirosurilor, în special parfumului florilor. De exemplu, medicii indieni pretindeau că esențele „satvice" (cuvând sanscrit care înseamnă „armonizatoare") ale trandafirului ne încarcă de „energie subtilă". Cât despre chinezi, aceștia erau convinși că trandafirul, dincolo de efectul despre care vorbeau indienii, îmbunătățește acuitatea vizuală, favorizează eliminarea toxinelor și are efect de calmant cardiac. La rândul nostru, am constatat că plăcerea provocată de mirosurile plăcute destinde nervii și diminuează anxietatea. Fără îndoială, aromele sexuale au și asemenea virtuți medicale, dincolo de cele de augmentare a dorinței. Să ne înfruptăm și să ne bucurăm, așadar, de amețitoarea și delicioasa rezervă naturală de mirosuri a ființei iubite. „Interacțiunea acestor mirosuri constituie esența iubirii. (...) A le aspira este fundamental pentru întreaga viață amoroasă", scrie Ruth Winter (28). Procedați, deci, la veritabile inhalații conștiente, prelungite,

însoțite de parfumurile și celelalte arome pe care vi le poate oferi ființa iubită, care vă vor provoca plăcerea, destinderea, euforia. Și, firește, o bogată viață sexuală, fiindcă mirosurile înzecesc puterea dorinței și a imaginației.

În zilele noastre, excesul de curățenie riscă să reducă apetitul sexual masculin. Pierzându-și mirosurile, sexul feminin își pierde magia. La naiba cu scobiturile lipsite de miros, prospăt ieșite din bazine sanitare! Pe copcă să se ducă toate despicăturile dezodorizate cu te miri ce spray-uri de pe la farmaciști! Nu există parfum mai îmbătător decât acela al sexului de la lăsarea serii, când mirosurile, intens distilate în ascunsa-le strâmtoare, urzite de necontenitele mișcări diurne, infuzate în clocotul profunzimilor, oferă compoziția sublimă. Și dacă același sex, la vederea iubitului, lasă să-i scape și câteva lacrimi erotice, suntem în plin delir. Un hățiș odorifer complicat în care domină, în funcție de geografia corporală, anumite componente. Astfel, mirosurile sălbatice ale pubisului — nuanțe înțepătoare ale frunzelor de arboret, în serile de toamnă, sau aprige efluvii ale haitei mânate mai departe. Sau mirosurile oceanice ale pliurilor vulvare — sub soarele ivindu-se din valuri, marea crescândă, purtătoare de lumină, trezește varecii în estuarul de la Auray. Mirosuri înflorind în urmă-i: ambră, mosc, santal și vetiver amestecându-se prin piețele antileze sau parfumul amețitor al altarelor în aer liber, în zi de procesiune când, sub cascadele de trandafiri, plutesc rotocoalele de fum din cădelniță. Ce să mai vorbim despre exhalațiie de la revărsatul zorilor: iubita, impregnată de elixirurile plăcerii, a adormit în brațele iubitului ei. Peste noapte, licorile intime au compus cel mai înnebunitor buchet la care ai putea visa, alambicate sub moleșeala trupurilor. Și atunci, bărbatul va reface somptuosul

gest de a aspira cu delectare esențele amețitoare, miresmele izbăvitoare. Astfel hrănită dorința, bărbatul va aduce iarăși mulțumiri sexului femeii iubite (9).

Plăcerile gurii

Gura înseamnă sărut și carne minunată. Nimic nu este mai apropiat de pulsiunea sexuală decât pulsiunea orală, și nimic nu este mai asemănător mucoaselor sexuale decât mucoasa bucală.

În ceea ce privește sărutul, vreau să subliniez că soții nu se mai sărută atât cât ar trebui. Mai ales bărbații uită prea adesea de gurile soțiilor lor. Păcat! Căci este un mod atât de puternic și de intim de a-ți mărturisi dragostea și de a produce plăcere. Fiindcă trebuie să fii foarte intim cu o persoană pentru a face schimb de salivă timp de mai multe minute. Și mai vreau să adaug că există o mulțime de săruturi de inventat, dar, ca de obicei, trebuie cheltuită ceva imaginație și trebuie să te dedici acestui lucru cu aplicație. Chiar dacă este vorba despre joc și plăcere, treaba trebuie făcută cu seriozitate. Dedicați-vă, așadar, seri de sărutări. Gură-n gură inventați capodopere fără plictis, cu fervoare, cu rafinament și voluptate.

Ehei, aveai șaisprezece ani... Era prin 1952. Pe vremea aceea tot ce era permis, și asta nu la îndemâna oricui, era să îți săruți „iubițica" ori „iubițelul". Dar cum mai profitai de asta! Te simțeai în al nouălea cer lingând, sugând, aspirând, bând, morfolind. Luând-o de la capăt, inventând, rafinând. Buzele se umflau de plăcere, se înfierbântau, se muiau, deveneau atât de sensibile. Limba, cu vârfu-i subtil, desena

buzele iubitei de la o margine la cealaltă, aluneca pe suprafața dantelată, explora versanții interni, tatona apoi dinții, se strecura printre ei, făcea piruete sub bolta palatină, invita la dans cealaltă limbă, se arunca în abisul de sub ea. Și iată cum, cealaltă limbă venea în întâmpinare, prelua ștafeta, amplă, cărnoasă, aspră pe deasupra, netedă pe dedesubt. Era consistentă, hrănitoare, tandră și umedă. Ce deliciu! Vârful limbii se însufleța din nou și își relua incursiunea. Cerceta dinții prin exterior, prin interior, le evalua tăișul. Mergea până la premolari și încerca să își facă drum mai departe. Imposibil. Gurile se desfăceau. Trebuia doar să îți reiei suflul. Și iarăși, îmbrățișarea. Mâini înfometate, sexe fierbinți. Și iarăși, și iarăși, săruturi fără de sațiu. Doar că trebuia să vă întoarceți acasă. Fiecare la el acasă. Ce seară plăcută ați petrecut: în picioare, în întunericul unei porți uriașe, sau pe o bancă, pe o bancă, pe o bancă...

Să ne întoarcem la „carnea minunată". Dintotdeauna este cunoscut faptul că plăcerile gurii se împacă perfect cu cele ale sexului. Marii seducători, precum Casanova, nu s-au înșelat. De altfel, noile iubiri se inaugurează la restaurant, relațiile dulci se întrețin prin supeuri amoroase, iar nopțile fierbinți se încheie cu micul dejun servit în pat. Nu ezitați, prin urmare, rafinându-le pe ambele, să amestecați bucuria papilelor gustative cu jubilațiile receptorilor voluptății sexuale.

Dacă vreți să îmbinați utilul cu plăcutul, compuneți-vă meniurile din elemente care stimulează dorința: fructe de mare, ouă sub orice formă, țelină (mai ales tulpina), trufe, caise, piersici. Aromatizați cu busuioc, rozmarin, cuișoare (supranumite „cuișoarele iubirii"), șofran, scorțișoară, vanilie. Pentru digestie, serviți o ceașcă de mentă *(Mentha piperita)*. Dacă

mai doriți digestive, alegeți din lista următoare elixiruri ce pot fi utilizate și ca aperitive.

Lichior de cuișoare

1,5 litri de apă — 1 kg de zahăr — 25 g de cuișoare — 1 litru de rachiu de 45 de grade — 25 g de praf de scorțișoară de Ceylon — 1,5 litri de vin roșu.

Puneți la macerat scorțișoara și cuișoarele în 50 cl de apă, timp de 5 ore. După macerare, strecurați printr-un tifon. Preparați siropul cu 1 kg de zahăr și 1 litru de apă și vărsați amestecul în vinul roșu. Scoateți aromaticele (scorțișoara și cuișoarele) și puneți-le într-un tifon. Fierbeți preparatul 1 sau 2 minute, lăsând aromaticele în tifon. Lăsați să se răcească și adăugați rachiul. Amestecați bine și puneți lichiorul în sticle.

Cremă de ghimbir

100 g de ghimbir pudră (de la o farmacie naturistă) — 2 litri de alcool de 85 de grade — 1,6 kg de zahăr — 2 litri de apă.

Puneți pudra de ghimbir într-un borcan. Adăugați alcoolul. Închideți ermetic borcanul și lăsați-l 8 zile la macerat, agitându-l zilnic. După 8 zile strecurați amestecul printr-un tifon. Filtrați cu atenție. Preparați siropul de zahăr și, când se răcește, amestecați-l cu rezultatul bine limpezit al macerării. Dacă este necesar, mai filtrați o dată și puneți în sticle.

Lichior de mentă

1 litru de rachiu — 750 g de zahăr — 2 pumni de frunze de mentă *(Mentha piperita)* uscată sau 3 pumni de frunze de mentă proaspătă — 1 pahar de apă — caramel.

Lăsați frunzele de mentă la macerat, timp de 2 luni, în litrul de rachiu. Faceți apoi un sirop cu cele 750 g de zahăr și paharul de apă. Luați spuma și lăsați să se răcească. Preparați sau cumpărați un caramel foarte închis la culoare. Acesta va avea destinația de colorant al lichiorului. Amestecați totul, filtrați și puneți în sticle.

În concluzie, iată, cu titlu de exemplu, un meniu afrodisiac deosebit de eficient:

Aperitiv

Lichior de cuișoare (1 sau 2 pahare, nu mai mult)

Antreu

Țelină cu sos Rémoulade și ouă à la russe

sau

Tulpini de țelină și ouă à la russe

sau

Supă de pește

sau

Fructe de mare

sau

Pate de ficat garnisit cu trufe

sau

Bouillabaisse (ciorbă specific franțuzească din mai multe soiuri de pește — *N. t.*) cu șofran și usturoi

sau

Pește cu mirodenii și sos de usturoi pisat, preparat cu ulei

sau

Pui cu ghimbir și orez cu șofran

Desert

Caise natur sau tartă **de caise**

sau

Piersici

sau

Ghimbir confiat

Șampanie

2 cupe, nu mai **mult**

Digestiv

Cremă de ghimbir

sau

Lichior de mentă

Ceai de mentă

Dragostea face mâna

Am descris pe larg mângâierile din creștet și până-n vârful degetelor de la picioare, de la ceafă până-n tălpi în *Tratatul de mângâieri* (8). Am schițat o „geografie senzuală" și uimitoare cărări sensibile, ascunse în hățișurile epidermei. În lucrarea de față vreau doar să subliniez câteva aspecte.

Nevoia de mângâiere sau, mai general vorbind, de stimulări cutanate (îmbrățișări, masaj, ciupituri, mici mușcături, lins ori alte variante) este o nevoie fiziologică fundamentală, la fel de imperativă ca și nevoia de apă, de aer sau de mâncare. Echilibrul fizic, ca și acela psihic, cere un minim de contacte, lucru valabil atât pentru copii, cât și

pentru adulți. Cu cât ființa este mai tânără, cu atât această necesitate este mai puternică și are caracter vital. Lipsa stimulărilor cutanate atrage după sine tulburări nervoase și afecțiuni psihosomatice. În schimb, aceste atingeri sunt motorul a numeroase binefaceri, mai ales la nivelul sistemului nervos: sedarea enervării, diminuarea anxietății, creșterea stării de bine până la euforie și un prea-plin energetic. După părerea mea, mângâierea este cel mai bun tranchilizant, mult mai avantajoasă și decât whisky-ul, și decât valiumul. Atingerile prezintă însă și alte avantaje: ameliorarea circulației sanguine la nivel cutanat, relaxarea contracțiilor musculare, diminuarea durerilor. După cum cred că ați ghicit, endomorfinele joacă un rol important în acest domeniu.

Mângâierea „gratuită" este una dintre cele mai frumoase realizări ale cuplurilor fericite. Într-adevăr, relația fizică între bărbat și femeie poate consta într-un schimb de mângâieri gratuite, fără nici o intenție copulatorie. Dincolo de mângâierile din timpul preludiului sau al postludiului, este foarte bine să practicați și aceste mângâieri gratuite fiindcă, dacă scopul lor este starea de bine și apropierea intimă, aceste mângâieri le presupun pe amândouă. Este bine și pentru că, lăsând de o parte, din când în când, penetrarea, îndrăgostiții sunt obligați să exploreze și alte domenii ale senzualității, printre altele și regatul sclipitor și fără de margini al epidermei. Și, în sfârșit, este bine fiindcă, lipsiți de obligația erecției și a orgasmului, partenerii pot lăsa câmp liber creativității și pot reinventa gesturi, cuvinte, priviri, recreând astfel un alt mod de a face dragoste.

Femeilor le plac mângâierile. Le caută ca atare și nu neapărat ca preliminarii ale actului sexual. Le place să mângâie și să fie mângâiate. Atingerile sunt la fel de importante pentru ele ca și penetrarea. Te poți dedica jocurilor epidermei fără a te gândi neapărat la sex. Să fie asta pentru că femeile rămân, în marea lor majoritate, mai romantice, mai sentimentale, mai tandre? Fără îndoială. Să fie și pentru că senzualitatea lor este mai difuză? Evident.

Bărbaților, în schimb, le este mai greu să limiteze schimburile senzuale numai la mângâieri ale pielii, altfel spus să practice mângâierea gratuită. Ei simt totdeauna nevoia de a „merge până la capăt", așadar de a face dragoste. Dacă nu, ceva „le va lipsi". Pentru ei, orice mângâiere nu trebuie să aparțină decât preliminariilor, înainte de a trece la „lucrurile serioase". O pacientă îmi mărturisea: „Dacă mă apropii de el, o ia imediat ca pe o invitație la sex. Nu înțelege că putem să ne atingem la fel de tandru cum o facem și cu fetița noastră." Toți cei care au luat parte la stagiile de masaj Esalen știu că bărbații, imediat ce sunt atinși, intră imediat în erecție. Faptul se explică prin educația și funcțiile obiective ale bărbatului, care tind să îi reducă senzualitatea cutanată și tandrețea, dar și prin puternica încărcătură pulsională concentrată în penis.

Cu toate acestea, pielea bărbatului în timpurile noastre, când munca manuală s-a mai redus ca durată, este la fel de sensibilă ca și a femeii. Rămâne ca bărbatul să se elibereze de prejudecăți și să își descătușeze *anima*. Abia atunci se va putea dedica fără rezerve plăcerilor mângâierii.

Multiplele splendori ale sexualității

Fie că sexele sunt atinse cu mâna (cu gura, cu limba, cu părul etc), fie că ele ating pielea peste tot, fie că se ating între ele, tot despre mângâieri este vorba.

Mângâieri pentru sexul femeii

„Imposibila nuditate a femeii: îi îndepărtezi toată îmbrăcămintea și iată că sexul tot rămâne îmbrăcat și acoperit de voaluri, pe care nu sfârșești să le tot îndepărtezi." (29). Ia să vedem: ea este întinsă pe spate. El — în genunchi. Amândoi sunt goi. Storurile sunt coborâte. Razele soarelui, strecurându-se printre ele, le desenează pielea în dungi, la întâmplare. El se apleacă. Buzele sărută valea dintre sâni. Un sărut nu prea apăsat, ceva între adorație și dorință. Sărutul următor se așază pe pântece. Celălalt, ceva mai jos, în tenebrele mătăsoase prin care plutesc nori groși de efluvii. Frisonează. Gura i se lipește de buclele de păr. Respirația lui călduță parcurge pliurile sexului ei, care tresare. Nările îi urmează, inspirând profund. Îmbătat de parfumuri, bărbatul încearcă să desfacă coapsele. Femeia rezistă. El se ridică și îi caută privirea. „Te rog!", o imploră. Ea încă ezită, dorința fiind încă în conflict cu pudoarea. Dintr-o dată, picioarele se relaxează. El i le desface cu blândețe. Și vede blănița care acoperă pubisul coborând între coapse.

Sub blăniță, carnea ușor bombată, generoasă. Cu degetul mare și cu arătătorul, lacom, bărbatul pipăie, măsoară adâncimile cărnii, simte fluidul sanguin. Cu aceleași degete freacă între ele buzele mari, urcând și coborând. Printre pliurile cărnii, sub surplomba pubiană, zărește perla clitorisului. O ciupește ușor, o lasă să alunece între mucoasele umede. Femeia

freamătă, geme. Privirile i se pierd către înaltul plafonului. Vulva este încă închisă. Abia dacă i se ghicește despicătura. Dar iată că bărbatul pune vârful degetului mare la comisura buzelor mici, lăsându-l să plutească pe horbota lor, imaginându-și fanta sexuală. Iar și iar ia de la capăt gesturile, ușor, apăsând de fiecare dată puțin mai mult. Deodată, în coborâre spre nivelul vaginului degetul i se afundă. Vulva turgescentă începe să se reverse. Lăsând degetul să cerceteze profunzimile, urcă de-a lungul faliei, desfăcând buzele înmuiate, până când descoperă clitorisul, pe care îl mângâie. Acum trebuie să se hotărască. Își va așeza torsul pe pântecele femeii și coatele între coapsele ei, desfăcându-le puțin mai mult. Cu câte o mână pe fiecare dintre buze, cu degetele făcute pieptene, trage de o parte și de cealaltă, și atunci, în fața lui apare una dintre minunile planetei, pe care nu o egalează nici intimitatea irisului celui mai rafinat, nici pulpa fructului-pasiunii: vulva înflorindă. Turgescentă, cu fața internă a buzelor mari umflată, cu coline strălucitoare sclipind de rouă. Umflate și ele de sevă, puternic roșii de emoție, franjurii buzelor mici ondulează între anus și clitoris. Mângâindu-le cu ochii, bărbatul lasă arătătorul să îi alunece pe buzele mici, umflate, tari și umede. Fascinat, trece iar și iar degetul peste ghirlanda nimfelor. Femeia își începe melopeea, în contrapunct. Neîncrezător, bărbatul zărește, dintr-o dată, apa care, până atunci, strălucea doar la suprafața buzelor mici, începând să curgă în șuvoaie scânteietoare, lame subțiri alunecând peste tot, firișoare urmând cărările dantelate și insinuându-se până în cea mai mică fisură. Un amestec de vapori urcă dinspre lagună, dezlănțuind emoții olfactive și punând în stare de alarmă măduva spinării. Vântul, trecând peste licitația din piața de pește, poartă parfumul strălucitor al

doradelor albastre și damful mucegăit al ierbii de mare stoarse, la care se adaugă efluviile roșiatice ale fiarelor care și-au pierdut răbdarea în cuștile cu gratii de oțel, amestecându-le cu suavul fum din foc de lemn, infuzat în ceața tomnatecă. Atâtea volute împletindu-se îl fac să își piardă capul. Și atunci, încă o dată, își aruncă fața în deschizătura purpurie și, de această dată, gura și limba o iau în stăpânire, sărutând-o, lipăind, gustând, înghițind și salivând în același timp. Cu niște „te iubesc" pe jumătate înghițite de șuierul apei amestecate cu salivă. Sub sărutări, izvoarele își dublează generoasa țâșnire și de acolo, de sus, vocea iubitei înfierbântate mai urcă cu câteva note. Acum bărbatul nu mai are ochi decât pentru acest foc care arde sub pubisul femeii. Și o dorință nebună îl cuprinde: cu degetul mare al fiecărei mâini trage ușor capișonul și vede țâșnind, superb și strigând de nerăbdare, glandul feminin. Fascinant acest spectacol al sângelui ridicând clitorisul deasupra ghizdurilor vulvei. Bulversant acest spectacol al chemării dorinței. Spectacol care ne zguduie pe toți din noaptea timpurilor, de când există viață pe pământ. Iar în după-amiaza toridă de vară îl vedem la paroxism pe scena trupului de femeie care imploră, se întinde și strigă. Bărbatul își apropie figura și nu mai trăiește decât pentru focul pe care îl va sorbi cu propria-i gură. Cu buzele, cu o grijă extremă, suge încet clitorisul, apoi îl linge foarte ușor cu vârful limbii. Femeia este în plin supliciu, căci plăcerea a amețit-o și pe ea. Dintr-o dată un val profund îi ridică șoldurile, ceafa, capul și o aruncă acolo unde spațiul nu mai poate fi măsurat, unde timpul nu mai contează, unde trupul se dizolvă în suflet. Iar ceea ce în această clipă se naște și nu poate purta nici un nume, țâșnește spre înalt, tot mai vast, în expansiunea-i către infinit.

Povestea este frumoasă. Și nu te saturi de ea întreaga viață.

Cum arta de a iubi este fără limite, aș mai adăuga doar câteva „cireșe pe tort":

– Înainte de a-și începe degustarea, unii rafinați ung vulva cu o cremă dulce, cu dulceață sau cu miere, pretinzând că, astfel, pasiunea gurii crește, spre maxima bucurie a femeii.

– Alții, cu inimă mare, asociază semnelor de prietenie dedicate clitorisului, ferma deși blânda frecare a punctului G cu ajutorul unui grijuliu deget mijlociu. Este o modalitate bună de a îmbina și multiplica plăcerile, dar și o metodă de a iniția punctul G în vederea orgasmului.

– Să ne reamintim că stimularea digitală sau linguală a zonelor erogene poate conduce la orgasm.

– Să ne mai amintim, în sfârșit, că sfaturile cele mai bune pe care un bărbat le poate primi sunt acelea care vin chiar din partea femeii, fiindcă ea știe cel mai exact ce îi poate face bine.

Mângâieri pentru sexul bărbatului

Mult prea des femeia tratează sexul bărbatului în mod stereotip, mulțumindu-se să îl ia în mână și să îl facă să alunece mai repede sau mai încet în inelul format din degetele îndoite. Un fel de muls, fără îndoială plăcut, dar care, imitând mișcarea de du-te-vino din vagin nu poate conduce decât la ejaculare. Ceea ce pune capăt petrecerii.

Degetele pot, însă, oferi și mângâieri mai subtile. Astfel, vârful unuia dintre ele, umezit în prealabil cu salivă, va începe să atingă ușor glandul și meatul cu mișcări continue sau sacadate. Este și rafinat, și suportabil. Dacă țineți însă, neapărat, să vă înnebuniți partenerul, umeziți-vă iarăși vârful degetului și mișcați-l circular, în jurul coroanei glandului (marginea ușor

ieșită în afară dintre gland și învelișul lui). Fără a ridica degetul mișcați-l continuu și lent în sensul acelor de ceasornic, apoi invers. Faceți aceeași mișcare punctat. Luați-o din nou de la capăt, folosind de data aceasta două degete, arătătorul și mijlociul, să spunem, apoi adăugați și degetul mare. Mai departe, vă las să vă imaginați ce s-ar mai putea face. Va fi un excelent exercițiu anti-uzură. În definitiv, așa trebuie procedat pentru a forța creativitatea: delimitezi o zonă a corpului partenerului și îți propui un ceas în care obiectivul să fie stimularea fără încetare a acesteia, doar cu ajutorul degetelor sau al gurii. Vă va mira numărul de combinații posibile.

Fiindcă tot suntem la stimularea glandului masculin: nu ați făcut-o fără a remarca faptul că, trecând circular vârful degetului peste coroana acestuia, degetul v-a alunecat, sub coroană, pe o dehiscență fină peste care trecerea degetului a făcut să sporească numărul de manifestări de bucurie (strigăte, mișcări bruște etc) ale partenerului care, totuși, părea să fi fost deja pe culmile plăcerii. Aceasta se întâmplă fiindcă, dacă coroana glandului are o sensibilitate electrică, frenul aceluiași gland, căci despre el este vorba, are o sensibilitate de ordinul fisiunii nucleare! Este zona cea mai explozivă a corpului masculin, la fel de explozivă ca și cel mai sensibil punct al clitorisului. Nu îl jigniți — și nu vă jigniți — mulțumindu-vă să îl atingeți pe furiș. Trebuie să vă dedicați mângâierii lui până când vă vedeți partenerul transportat de un extaz continuu, până vă roagă să aveți milă de el și să vă opriți.

Tot în domeniul mângâierii penisului cu degetele, vă încredințez că există un punct puțin cunoscut, dar a cărui stimulare poate oferi bărbatului plăceri superlative. L-am numit punctul A (6). Se găsește pe fața inferioară a penisului, acolo unde

pielea sa se continuă cu pielea testiculelor. Pipăiți zona cu vârful degetului mijlociu. Veți da, la un moment dat peste un punct mai sensibil. Stimulați-l exercitând o anumită presiune și își va dovedi rafinamentul. Pe de altă parte, această stimulare poate revigora erecția și puteți vedea penisul umflându-se iarăși în pene și ridicându-se mândru. Iată de ce puteți utiliza metoda mai degrabă decât pe aceea clasică, de mulgere, pentru a relansa o erecție care diminuează.

Și mângâierile pe care gura le poate acorda penisului sunt de multe ori stereotipe. Mai mereu acestea se rezumă la buzele care sug, însoțite de alunecarea gurii — cam cum se suge o înghețată pe băț —, ceea ce nu e altceva decât tot o imitare a mișcărilor penisului în teaca vaginală. Asemenea mișcări nu pot conduce decât la o ejaculare care riscă să scurteze programul festivităților. În paranteză, vreau să spun ceva femeilor care resimt unele dificultăți legate de acest gen de mângâiere: protestele lor privesc momentul introducerii penisului în gură, de teamă să nu se sufoce. Remediul este simplu: bărbatul trebuie să se culce pe spate, în așa fel încât fața femeii să se afle deasupra sexului acestuia. Femeia va putea astfel controla mai bine mișcările bărbatului și va putea introduce penisul în gură doar pe o lungime convenabilă. Dacă va ține sexul bărbatului de la bază, va putea dirija încă și mai bine operația.

Acestea fiind zise, este de dorit ca femeia să se dedea și altor mângâieri ale penisului. De exemplu, buzele și limba se pot concentra cu mai multă precizie asupra punctelor sensibile ale glandului și pot cizela cu pasiune și delectare, ca niște adevărați bijutieri, capodopere ale deliciului. Întregul gland, meatul, coroana, dar mai ales frenul doar asta așteaptă. Întâlnirea dintre vârful limbii feminine și glandul masculin este, pe scara

plăcerii, nivelul cel mai ridicat cu putință. Din toate punctele de vedere este comparabil cu celălalt pisc al plăcerii care este întâlnirea dintre vârful limbii masculine și mugurele clitoridian. Cu diferența că, din acest gen de întâlniri, doar femeia poate ajunge la orgasm. Deși, o perfectă stimulare a frenului penian, urmată instantaneu de suptul coroanei poate declanșa și bărbatului o plăcere care, la zenit, vede ridicându-se soarele orgasmic. Gura poate oferi întregului penis o multitudine de bucurii, pe care le-am descris în lucrarea *Tratat de mângâieri* (8).

Mai există o mângâiere, dacă nu la fel de puternică, din punctul de vedere al rezultatelor, cel puțin la fel de subtilă: mângâierea testiculelor. Mâna o va încerca mai întâi ușor, cu degetele ondulând, coborând printre pliuri până la granița dintre testicule și coapse și dincolo de aceasta, pe fața interioară a coapselor. Dacă nu ați auzit niciodată cum se cântă un „Aleluia!“ în pat, s-ar putea să vi se întâmple cu această ocazie, dacă bărbatul, cum îi stă în obicei, nu își va reține iarăși cuvintele. Pentru a mai varia plăcerea, femeia va lua apoi cu totul în mâini testiculele, cu o tandră fermitate, ca și când ar avea de a face cu o nectarină prea coaptă. Dacă e prea strâns, poate face rău. Dacă e prea slab, la ce bun? Dar dacă veți găsi punctul de echilibru, va fi chiar o binefacere. Un val de bună-dispoziție va inunda pântecele masculin și se va răspândi în tot corpul. Este o destindere și, paradoxal, o reîncărcare cu energie, în același timp. După ce a menținut acest contact o vreme, mâna partenerei va coborî sub perineu. Bărbatul trebuie să i se abandoneze, desfăcând picioarele. Acolo, între rădăcina penisului și anus, este situat ceea ce am denumit punctul B. Cu degetul mijlociu, femeia îl va apăsa, rulându-l. Starea de bine a iubitului

ei va mai crește cu câteva grade. Este o senzație ciudat de plăcută, de liniștitoare și de dinamizantă, totodată. Adesea, penisul se bucură și el în felul lui. Nu e de mirare, spun orientaliștii. Se stimulează astfel *muladhara chakra*, chakra energiei primare, cea care este în directă legătură cu energia telurică. După ce i-a dăruit astfel bărbatului minute de fericire, femeia îi va rezerva și una dintre surprizele al căror secret îl deține. În timp ce degetele sunt pe drumul de întors către penis, ea se va apleca și dintr-o dată, simulând largi înghițituri, cu toată lățimea limbii va mângâia zona de sub penis și testiculele. Dacă nici după așa ceva bărbatul nu își găsește buna dispoziție, chiar că este un ingrat!

Pentru a ajuta femeia să descopere acest punct sensibil, bărbatul o va îndruma cu mâna sau cu explicații. Beneficiarul, fiindcă el este cel care trebuie atins, știe cel mai bine lucrurile care îl bucură.

În sfârșit, există o mângâiere mai rară și oarecum încă tabu, dar care poate deveni o fabuloasă descoperire pentru mulți bărbați: aceea pe care un deget îndrăgostit o poate oferi regiunii prostatice. Bărbatul stă pe spate sau în patru labe. Cu unghiile tăiate, adăugând un supradeget de cauciuc umezit ori lubrifiat, femeia introduce arătătorul sau mijlociul cu unghia în jos, ușor, încet dar hotărât, în canalul anal până dincolo de el. Este momentul în care prima falangă, la largul ei în spațiul rectal, va începe să maseze tandru și convingător ceea ce găsește sub buricul degetului și care nu este altceva decât prostata.

La început, pentru bărbat, impresia este dezagreabilă, senzația profundă, surprinzătoare, dacă nu chiar bizară. Mângâierea are o tonalitate puternică, la limita durerii, urcând și tulburând profund. Bărbatul trebuie să se destindă, să primească

și să accepte fără a intra în panică noul tip de contact, cu care se poate familiariza. Curând, senzația va deveni agreabilă și chiar excitantă, trimițând la o componentă a orgasmului penian, resimțită în profunzime, la rădăcina penisului. Dacă femeia continuă mângâierea, autoritară și suavă totodată, intuiția spunându-i că pregătește o bucurie de excepție, va putea vedea cum se adună senzațiile masculine spre a culmina cu un orgasm uimitor. Profund, intern, visceral, acesta este cu totul diferit de explozia orgasmului prin gland. De acum, cunoscând bine dedesubturile, înțelegeți că această mângâiere și plăcerea pe care o descătușează sunt echivalentul mângâierii punctului G feminin.

Aceasta este și una dintre plăcerile pe care, printre altele, le caută homosexualii, practicând actul sexual anal. Prin această practică, mai ales când primitorul este în poziția în patru labe, penisul stimulează direct peretele anterior al rectului și, deci, regiunea prostatică.

Mângâieri întreprinse cu sexul femeii

Floarea-i somptuoasă, femeia o poate oferi bărbatului într-o sută de mii de feluri. O poate, de pildă, oferi penisului după cum urmează: culcat pe spate, bărbatul este călărit de femeie în așa fel încât corola-i se așază pe tulpina grădinarului. Ajutându-se cu mâna, femeia menține un timp suavul contact între vulva-i fierbinte și glandul ardent. Apoi, cu degetele pe cât de sigure, pe atât de prețioase, va conduce extremitatea tulpinii către mugurele clitoridian și cu aceeași precizie, atât cât o permite grosimea penisului și disproporția dintre organe, își va gâdila propriul gland cu glandul masculin. Spectacolul este fascinant, senzațiile mirifice. În sfârșit, cu degetele, ea poate

închide glandul masculin între înfometatele buze mici și, imprimând bazinului mișcări pe cât de vesele pe atât de aplicate, îl va face să alunece și să culiseze între ele. Trecerea alternativă a clitorisului umflat peste coroana uimită a glandului viril va stupefia bărbatul. Și fiecare se va bucura.

Cu caliciu-i deschis, femeia poate hoinări prin imensul peisaj al corpului masculin. Cu picioarele și vulva desfăcute, va merge să își așeze petalele pe coapsa bărbatului. Va fi ca un sărut arzător, umed, tandru. Femeia apasă, insistă, își freacă mătăsoasa carne de pielea masculină. Fabuloasă sudură a țesuturilor. Iată însă că femeia urcă spre șoldul bărbatului, lăsând să îi alunece de-a lungul coapsei buzele-i florale, trasând o mângâiere prelungă, moale și sublimă, lăsând în urmă o dâră umidă ca un melc. Bărbatul se întoarce atunci pe o parte pentru a lăsa vederii rotunjimea feselor și profilul coastelor pentru continuarea procesiunii inditului sărut. Cu coapsele desfăcute, cu floarea sexului larg deschisă, femeia își va continua urcușul cântând și fiind primită mereu de altarele masculine ale odihnei. Urmărind în continuare poteca de creastă, ea poate escalada brațul bărbatului până la umăr. Uluitoare pauză pe promontoriul umărului, vulva sărutând tandru puternicul și bine desenatul mușchi deltoid. Prin aceste locuri, dacă insistă un pic, femeia poate atinge extazul. Ceea ce nu o va împiedica, apoi, să își urmeze însoritul drum. Ar putea alege să își îndrepte corimbii pentru a șușoti două-trei secrete cu pavilionul urechii și, poate, pentru a-i încredința acestuia chiar misterele unui orgasm. Cum niciodată nu le-a auzit atât de aproape, bărbatul va rămâne tablou. Dar, cum tot este acesta culcat pe spate, ar putea alege și să se îndrepte către imensul platou toracic. Inflorescența vulvară nu ar face

altceva decât să îl semene cu roua-i rafinată, căci, subit, lucrurile se precipită. Bărbatul, care a zărit venind dinspre orizont o uluitoare rază de lumină, se înfierbântă și, așezând palmele nerăbdătoare pe fesele partenerei, o va atrage către sine, incitând-o să se cațăre ceva mai sus.

Este momentul în care începe să se producă un eveniment bulversant, fabulos, fantastic: cu un gest uimitor, extravagant, îndrăzneț, într-un cuvânt, sacru, femeia se așază deasupra figurii bărbatului, deschizându-și și mai mult, cu degetele, petalele și oferindu-și credinciosului inima propriei flori. Este viziunea cea mai plină de fast care i-a fost vreodată dată vederii. Este opulență, luxurianță, exuberanță. Este admirabil, somptuos, sublim. Nimic nu depășește întru divin această ofrandă.

Nemaiputând suporta, bărbatul trage șoldurile feminine cu mâini grăbite și duce la gură corola sângerie. Într-o clipă, clitorisul este între buzele sale care încep imediat să îl sugă, să îl soarbă, să îl aspire, în timp ce vârful limbii îl gustă, îl împunge ușor, îl gâdilă. Pentru femeie, plăcerea este extremă, vecină cu durerea. Ar vrea să se retragă, dar bărbatul o ține în loc, slăbindu-și ușor intensitatea gesturilor pentru a face suportabilă plăcerea. După un crescendo al vocalizelor, dintr-o dată, femeia aruncă spre toate zările un strigăt, de parcă în ea ceva s-ar fi rupt, de parcă înseși cerurile s-ar fi sfâșiat, de parcă trupul i s-ar fi pulverizat, de parcă i-ar fi explodat sufletul, de parcă ființa-i i-ar fi intrat în expansiune prin cerurile sfâșiate, într-un nou big-bang. În aceeași clipă, din sex țâșnește un talaz atât de prolific încât inundă fața bărbatului, atât de cald încât acestuia îi revine în memorie antica mare de mătase în care atâta timp a înotat și de unde tot o asemenea furtună l-a alungat. A fost obligat să o părăsească... De data aceasta, furtuna îl va răpi

de pe pământ! Femeia, însă, nu îl va mai părăsi. Iar în urechile bărbatului răsună murmură, se zbat grăbite clopotele amestecate până la a nu se mai înțelege ale tuturor catedralelor Franței. Și, într-o imensă înflăcărare, arzând și dansând, se îmbină ardentele vitralii multicolore ale atâtor altare. Nu mai este nimic de spus. Acolo unde bărbatul visa să meargă, va ajunge purtat de femeie. Ușor și călduț, aerul tăcut alunecă pe sub aripile lor. Iată-i, împreună, în lumină.

Mângâieri întreprinse cu sexul bărbatului

Penisul se poate plimba pe unde se simte mai bine, printre dealurile și văile trupului feminin. Nenumărate îi sunt variantele de excursie. Voi descrie una singură: aceea care duce la Sodoma. Actul anal, ca să-i spunem pe nume, a fost supus interdicției de către civilizația iudeo-creștină. A fost supranumit sodomie în amintirea orașului din Palestina în care locuitorii abuzaseră de acest obicei, așa încât Dumnezeu l-a distrus. Noi nu trebuie, însă, să îl aruncăm la gunoi, fiindcă și el dezvoltă posibilitățile erotice și constituie încă un atu contra uzurii. Dacă îl reținem pe lista posibilităților, în fapt el trebuie să fie rezultatul alegerii ambilor parteneri, egali în drepturi și însuflețiți de o comună curiozitate.

Actul anal prezintă câteva avantaje. Cel dintâi este acela că produce o plăcere egală, dacă nu chiar mai mare decât copulația vaginală, din cauza deosebitei sensibilități a mucoasei anale și a inervării regiunii de către circuite neuronale identice acelora vaginale. Introducerea penisului este oarecum dezagreabilă, uneori chiar dureroasă, fiindcă sfincterul anal trebuie forțat. O dată însă relaxat acest sfincter, plăcerea se poate dezvolta. Dacă durerea este prea

ascuțită, sau dacă persistă, înseamnă că femeia nu suportă bine experiența și că nu are nici un rost să insistați. Mai târziu, când se va convinge că nu este vorba nici despre un joc rușinos, nici despre unul pervers, sfincterele i se vor deschide.

Fără îndoială, plăcerea sodomiei nu provine numai din sensibilitatea mucoaselor, dar și din creier. Este plăcerea de a trece dincolo de ordinea naturală și morală, plăcerea un pic sadică de a aplica partenerei pedeapsa unei discrete dureri, pentru a marca posesia; plăcerea, din partea femeii, de a se dărui dincolo de orice restricție, acceptând câteva momente de neplăcere în vederea unei invazii radicale.

Alte avantaje: penetrarea anală permite plăceri compuse care multiplică voluptatea. De exemplu, asocierea plăcerilor penisului care își face datoria în canalul rectal cu mângâieri digitale ale clitorisului și vaginului, libere, în cazul dat. Și, un ultim avantaj: este o cale de salvare în momentele în care intrarea în vagin este interzisă din cauza ovulației ori a menstruației (mă refer la aceia care refuză sexul în aceste perioade).

Mângâierea reciprocă a sexelor

Este vorba despre mângâierile pe care și le acordă unul altuia vaginul și penisul. Să variezi modul de apropiere a sexelor schimbând poziția trupurilor înseamnă, desigur, să multiplici plăcerea și să faci țăndări monotonia. Cum lucrările în domeniu sunt numeroase, vreau doar să subliniez următoarele:

– Poziția „femeia în picioare, flexată spre înainte — bărbatul în spatele ei“ este cea mai bună pentru a potrivi penisul pe punctul G.

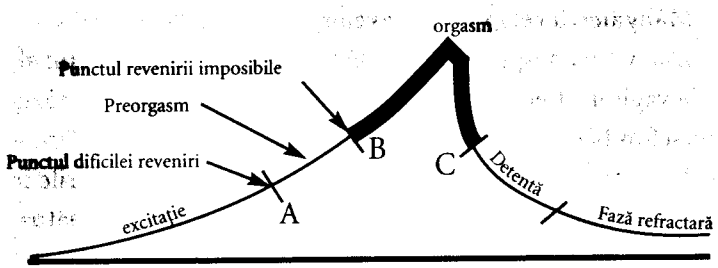
– Poziția „bărbatul culcat pe spate — femeia deasupra lui" este cea care permite femeii cea mai liberă dinamică, inclusiv direcționarea penisului către punctul G.

– Plăcerile actului sexual se pot combina cu stimularea clitoridiană. În prima poziție citată mai sus, bărbatul se va ocupa de clitoris, în cea de-a doua, femeia se va ocupa ea însăși.

• *Mângâierea interioară*

Totuși, ceea ce țin neapărat să vă învăț este „mângâierea interioară". Pentru a răspunde celei mai fierbinți dorințe a femeii, prelungirea copulației, mi-am propus, inspirat de către orientali și de faimosul *coitus reservatus*, înainte ca tantrismul să devină o modă, să recomand unirea sexelor după tehnica mângâierilor, lucru pe care l-am botezat „mângâierea interioară".

Fiindcă subiectul este de importanță capitală, să ne reamintim, mai întâi, fiziologia sexuală a bărbatului. În faza de excitație, penisul se umflă, se ridică și se întărește datorită aportului



Schema 4:
Curba excitației masculine

sanguin în corpii erectili și a punerii în mișcare a hobanelor musculare ale penisului. În această fază, plăcerea provine din minunata frecare a mucoaselor, din voluptuoasa congestionare a sexului și din rafinata tensiune musculară. Plăcere este și toată această „evadare" a corpului care exultă parcă în alte spații, plăcere este și beția minții exaltate. Dorința este resimțită ca un zvâcnet ascuțit al organelor genitale, însoțit de tensionarea întregii ființe. Dorința este deja plăcere, iar plăcerea sporește dorința. Intumescența, dorința și plăcerea sunt instrumentiștii concertului (curba ascendentă din Schema 4). Excitația atinge nivelul critic (punctul A al curbei din Schema 4) și începe secvența pre-ejaculatorie sau preorgasmul (segmentul A-B). Întărirea penisului este maximă, voluptatea majoră și pentru sex și pentru întreaga ființă, iar senzațiile vii de la baza penisului (punctul B) anunță iminența orgasmului. Preorgasmul corespunde tensiunii extreme a canalelor spermatice. Fenomenul este, în acest moment, reversibil. Dacă bărbatul își încetează mișcările peniene și exaltarea cerebrală, excitația se reduce, în timp ce erecția și plăcerea rămân la un nivel foarte ridicat. Dacă bărbatul își reia mișcările, excitația este repusă în mișcare. Însă controlul poate fi reînnoit, suspendând încă o dată acțiunea. Dacă, însă, raportul sexual este continuat fără încetare, excitația își atinge apogeul, iar plăcerea momentul culminant, așadar orgasmul (segmentul B-C al Schemei 4). El corespunde contracției ritmice a mușchilor netezi ai canalelor spermatice și tuturor mușchilor din regiune (cinci până la cincisprezece contracții în zece până la cincisprezece secunde). *Foarte important*: plăcerea provine din aceste contracții și nu din trecerea spermei prin canale. Orgasmul poate, deci, exista și fără ejaculare. O dată declanșată, ejacularea scapă

controlului și se desfășoară ireversibil. Punctul B este acela de unde revenirea nu mai este posibilă. Plăcerea este resimțită ca o deflagrație de voluptate țâșnind din sex, parcurgând ca o furtună întregul corp și explodând în creier. În a treia fază, a detentei, survine ieșirea din erecție și relaxarea musculară. După care se instalează faza refractară, despre care am mai vorbit. Ea poate dura de la cinci minute la câteva ore.

Să vedem acum ce se înțelege prin mângâiere interioară. Este vorba despre mângâierile pe care și le acordă unul altuia organele genitale, dar nu în cadrul unor raporturi sexuale banale, du-te-vino intense și expeditive, masturbări intravaginale în care plăcerea este, în definitiv, solitară și în care fiecare acționează doar pentru sine. Este vorba despre mângâieri prelungite, în care plăcerea și tandrețea sunt împărtășite reciproc.

Este, deci, necesar ca bărbatul să își mențină erecția cât mai mult timp cu putință și să își amâne ejacularea, ba chiar să renunțe la ea în anumite zile. Arta mângâierii interioare rezidă în întregime în stăpânirea excitației, în rămânerea în faza ascendentă și nedepășirea punctului B, al revenirii imposibile. Imediat ce simte excitația atingând un nivel prea ridicat și, în consecință, puternice senzații pre-ejaculatorii, bărbatul trebuie să își înceteze mișcările și să ceară și partenerei să facă același lucru. Se procedează la o pauză, cu mângâieri statice, chiar dacă penisul și vaginul rămân legate. După câteva clipe, mângâierile dinamice pot fi reluate. Și așa mai departe. Trebuie profitat de pauze pentru a contempla, pentru a admira figura și trupul celuilalt, pentru a sta la taclale, pentru a-i comunica partenerului (partenerei) cât de mult îl (o) iubești și îl (o) admiri. În sfârșit, interludiile vor fi dedicate mai ales mângâierilor trupului, feței, mâinilor, picioarelor celuilalt. Mâinile sunt

libere, în anumite poziții, iar sensibilitatea pielii înzecită, căci prelungirea excitației genitale exacerbează uimitor erogenitatea cutanată.

Bărbatul poate diversifica mângâierile sexului său variind profunzimea, viteza și puterea de penetrare, dar și direcția. Prezentele descrieri sunt doar schematice, fiecare trebuie să își urmeze inspirația, geniul inventiv, făcând din mângâierea interioară o operă de artă. Durata totală a unui continuum amoros nu poate fi normată. Sigur este că trebuie să depășească mizerabila durată a copulațiilor obișnuite (cinci până la zece minute, conform statisticilor). Adevărata mângâiere interioară nu se poate desfășura sub un sfert de oră, dar poate trece fără probleme dincolo de limitele a șaizeci de minute.

Cum putem controla ejacularea? Încă de la primele semne pre-ejaculatorii, bărbatul trebuie să își oprească mișcările, să retragă pe jumătate penisul din vagin și să inspire profund pe nas, umflându-și pântecele. Repetat, acest gen de inspirație atenuează tensiunea nervoasă. Dacă nu este suficient, bărbatul trebuie să își reducă excitația cerebrală, care exacerbează excitația peniană, schimbându-și cursul gândurilor, concentrându-se asupra importanței de a nu ejacula pentru a putea satisface partenera și a face să dureze cât mai mult plăcerea reciprocă. Dacă nici așa nu merge, atunci gândurile trebuie îndreptate către lucruri total străine de dragoste, ba chiar contrarii (facturi de plătit, șeful de la serviciu etc). Este mai bine să bați în retragere mai devreme decât prea târziu. Încet-încet fiecare bărbat își poate descoperi acel punct al ireversibilității.

Chiar trebuie să ejaculăm? Nu este indispensabil de fiecare dată, mai ales că mângâierea interioară oferă plăceri foarte mari, după cum vom vedea mai departe. Nici nu este de dorit

să o facem de fiecare dată, fiindcă astfel se va crea un reflex condiționat (copulație = ejaculare) care va face ejacularea automată și ineluctabilă. Absența ei ameliorează, în schimb, calitatea momentelor „de după". Totuși, dacă femeia o dorește, oferiți-i-o!

Femeia este născută pentru mângâierea interioară. Arta mângâierii interioare corectează decalajul ascensiunii plăcerii și la bărbat, și la femeie. Într-adevăr, prelungirea contactului între mucoasele vaginală și peniană permite intumescenței feminine să își atingă întreaga amploare și produce femeii o plăcere-excitație intensă și durabilă, înainte de a o propulsa irezistibil pe culmile orgasmului. Stăpânirea orgasmului, prin evitarea fazei refractare, îi asigură femeii un bărbat a cărui dorință și erecție rămân mereu vii, dacă nu cumva chiar augmentează. Acesta va putea dărui partenerei sale noi zboruri în înalturile bucuriei, fără a se epuiza și fără a se stinge. Momentele de după dragoste, în asemenea condiții, devin o binefacere extraordinară, în care totul nu este decât lux, calm și voluptate.

La rândul lui, prin mângâierea interioară, bărbatul își poate lărgi considerabil posibilitățile erotice. Mângâierea interioară amplifică plăcerile fiecărei etape ale actului sexual. Faza de excitație, de obicei o scurtă și unică ascensiune întreruptă de orgasm, devine o succesiune de zboruri prelungite. Și, cu fiecare reluare, plăcerea sporește, fiindcă sensibilitatea mucoaselor crește și ea, congestionarea vaselor sanguine se întărește, iar exaltarea cerebrală se dublează. Asemenea plăcere, infinită ca durată și varietate, aduce bărbatului o fericire pe care nici nu ar fi bănuit-o. Preorgasmul este o plăcere atât de rafinată încât atinge, uneori, o intensitate aproape orgasmică. Mai mult, poate fi reluat de nenumărate ori. Orgasmul

ejaculator este punctul culminant al plăcerii și, ca atare, este extrem de scurt. E greu, dacă nu cumva imposibil, să fie reluat imediat. Din păcate, din cauza intensității sale, jignind toate celelalte plăceri, acest tip de orgasm a devenit unicul obiectiv al bărbatului. Totuși, când bărbatul a descoperit voluptățile fazei de excitație și ale preorgasmului, voluptăți de reînnoit la discreție, fără îndoială că le-a preferat fulgurantei ejaculări. Să adăugăm că orgasmul la bărbații care practică mângâierea interioară, atunci când aceștia decid să îi permită desfășurarea, atinge o intensitatea fantastică. În fine, observarea momentelor „de după" mângâierea interioară sunt pentru bărbat revelatorii, iar el, revitalizat, destins, mereu doritor, mereu îndrăgostit, plutește alături de iubita lui într-un ocean de euforie.

Dacă mângâierea interioară ar fi fost descoperită de înaintașii noștri, aceștia nu ar mai fi fost îngroziți de femei și, în consecință, nu le-ar mai fi reprimat sexualitatea. În ultimă instanță, cuplul este cel care beneficiază de pe urma mângâierii interioare, descoperindu-și astfel confortul prin plăcerea împărtășită, prin dorința cu durată asigurată, prin recunoștința reciprocă alimentând tandrețea și senzația de bine și dincolo de marginea patului, pe parcursul întregii zile, într-o prelungită stare de grație. Și de ce nu ne-am spune că această armonie poate genera armonia universală?...

• *Automângâierile — automângâierile împărtășite*

Automângâierea este o excelentă pregătire pentru plăcerea în doi. Dovada? Femeile care se masturbează acced mai ușor la actul sexual. Din 100 de femei care se mângâie, 97 ajung să aibă orgasm alături de bărbat, din 100 de femei care nu se

mângâie, abia 6. Și, dacă tot suntem la capitolul cifre, aflați că 95% dintre adolescenți și 82% dintre adulți se masturbează.

Automângâierea dovedește femeii că este capabilă să obțină orgasmul, că, deci, este „normală", altfel spus că nu este frigidă. Într-adevăr, prin masturbare 95% dintre femei ating paroxismul în câteva minute. Așadar, la început, aceasta este o cale mai sigură către plăcere decât copulația. Este și cea mai bună metodă de descoperire a propriului trup, de învățare a geografiei senzuale, a zonelor erogene, cea mai bună modalitate de a le stimula. Femeia nu trebuie să ezite să își exploreze toate ungherele vulvei, să repereze clitorisul și să îi priceapă în detaliu farmecele (glandul, tulpina, capișonul), meatul urinar, vaginul, detaliindu-i misterele (intrarea, canalul în care poate introduce cu ușurință și profund două degete pentru descoperirea punctului G și a colului).

Stimulând receptorii plăcerii de pe mucoasele genitale, femeia îi poate trezi și le poate mări excitabilitatea. Toate organele sensibile funcționează astfel. Prin exercițiu se rafinează bolta palatină, vederea devine mai ageră, auzul se educă. Viceversa, civilizația patriarhală, pentru a evita trezirea sensibilității mucoaselor, a practicat ablațiunea clitoridiană și coaserea vulvei. Învățând cum îi este alcătuit trupul și cum reacționează, femeia va putea transmite informațiile bărbatului, îi va putea indica în mod precis unde se situează zonele erogene și cum pot ele produce plăcere. Bărbatul trebuie să fie foarte atent la secretele care i se încredințează. Pentru toate aceste motive am afirmat că automângâierea este cel mai bun „antrenament" pentru orgasmul copulatoriu.

Și în dragostea în doi automângâierea își are locul. Împărtășirea masturbării constituie un moment forte al relației de

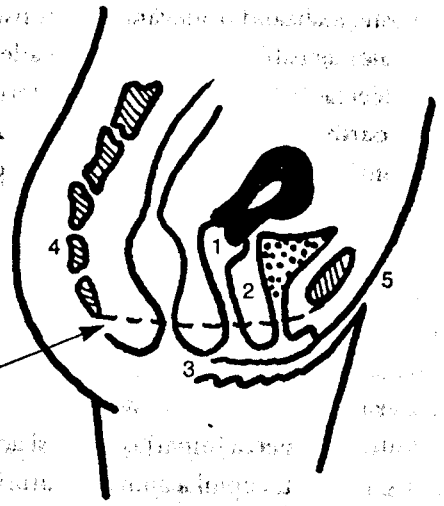
dragoste, realizând o adevărată demonstrație, pentru partener, a corzilor sensibile și metodelor de a le face să vibreze. Automângâierea instaurează, între parteneri, o strânsă complicitate, o foarte prețioasă intimitate și propulsează excitația până la un înalt nivel de intensitate, reunind diferite ingrediente: încălcarea normelor, cu savoarea ei de fruct oprit, punerea celuilalt la încercare, cu magnetismul său de eveniment extraordinar, exhibiționismul, care tulbură enorm. Și, ca și automângâierea în singurătate, masturbarea în doi ajută orgasmului copulatoriu. Partenerul care se mângâie trebuie să o facă exact ca atunci când este singur, fără nici o rezervă.

Automângâierea împărtășită, ca și actul anal, presupune că, unit și motivat, cuplul a ajuns la maturitatea psihică și intelectuală. Departe de a fi vorba despre perversiune, este vorba despre un ritual de trecere către o sexualitate mai deschisă. Doar cu mâna pictorii, sculptorii și poeții își compun operele mângâietoare. Ceilalți utilizează vibratorul.

Antrenamentul mușchiului fericirii

• *Pentru femeie*

Mușchiul fericirii, să ne reamintim, este mușchiul pubo-coccigian. Întins ca un hamac între pubis și coccis, el constituie fundul așa-numitului bazin, fiind prevăzut cu trei orificii: meatul urinar, vaginul și anusul. În timpul orgasmului clitoridian, numit și extern, el este zguduit de mici contracții ritmice, asemănătoare vibrațiilor unor corzi. Aici se constituie platforma orgasmică (Schema 5).



Schema 5
Mușchiul pubo-coccigian la femeie

Puterea de contracție a acestui mușchi poate fi măsurată cu perineometrul, o pară de cauciuc așezată la intrarea în vagin și legată la un manometru. Putem, de asemenea, măsura și curentul electric care circulă prin acest mușchi cu ajutorul electromiografului. Toate studiile demonstrează că, cu cât este mai mare puterea de contracție a mușchiului, cu atât este mai ușor de obținut orgasmul. Altfel spus, aptitudinea orgasmică este în strânsă corelație cu contractibilitatea mușchiului. Femeile cu o bună tonicitate a acestui mușchi acced fără dificultate la orgasmul vaginal și ejaculează cu ușurință.

Recent s-a descoperit că pubo-coccigianul mai joacă un rol în plăcerea erotică. Încă de la începutul excitației sexuale, el este cuprins de mici contracții (un fel de *pizzicati*) care

declanșează vasodilatarea la nivelul mucoasei vaginale, care începe să elibereze, cum știm, „lacrimile" sale de bucurie. Așadar, primul răspuns sexual la excitație nu este umezirea, ci imperceptibilul, dar nu mai puțin plăcutul freamăt al pubo-coccigianului.

Anumite semne vă pot înștiința asupra stării pubo-coccigianului dumneavoastră. Dacă pierdeți câteva picături de urină când râdeți, când fugiți sau când faceți sport, pe scurt, dacă aveți un început de incontinență urinară, înseamnă că mușchiul în cauză este prea lax, ceea ce vă poate predispune la un prolaps, adică la o „coborâre a organelor" (vezică sau uter) în vagin. În orice caz, penetrarea nu vă produce decât o prea slabă plăcere, iar organele înconjurătoare nu participă. Dacă, din contră, pubo-coccigianul este prea întins, să nu vă mire că puteți avea dureri, dacă nu chiar adevărate crampe ale bazinului sau ale rinichilor, și frecvente cistite, vaginite, ba chiar și colite. În orice caz, cu mare greutate veți putea atinge orgasmul. Trebuie să mai știți că acest gen de contractare a pubo-coccigianului survine mai des la femeile care se rețin să urineze, la cele prea anxioase și la cele care se feresc de raporturile sexuale (23).

Vă puteți evalua acest mușchi și, cu această ocazie, îl puteți și depista, prin câteva teste simple.

Testul oglinzii

Așezați-vă pe spate, luați o oglindă și priviți între coapse: perineul este spațiul în care se află vulva (cu clitorisul, meatul urinar și vaginul) și anusul. El este susținut de mușchiul pubo-coccigian. Faceți-l să funcționeze: pentru contractare, faceți ca atunci când vă rețineți urinarea; pentru relaxare, încetați

să vă rețineți. Veți vedea astfel perineul urcând și coborând. Dacă mișcările sunt ample înseamnă că mușchiul este în stare bună, dacă sunt insignifiante, trebuie antrenat.

Testul degetelor

Tot așezată pe spate, introduceți două degete (arătătorul și mijlociul) la intrarea în vagin, circa patru centimetri. Contractați și decontractați perineul ca în exemplul anterior. Veți putea simți fără greutate dacă aceste contracții sunt puternice sau slabe. Complicați acum testul: desfaceți cele două degete ca pe o foarfecă și încercați, contractând mușchiul, să le forțați apropierea.

Testul micțiunii

În timp ce urinați, întrerupeți jetul. Dacă vă puteți opri instantaneu înseamnă că mușchiul este perfect, dacă nu, mai trebuie lucrat.

Testul copulației

În timpul actului sexual contractați-vă mușchiul și cereți partenerului să vă comunice dacă îi simte presiunea puternic, ușor sau deloc.

De acum nu rămâne decât să vă antrenați, chiar dacă mușchii sunt buni, căci astfel vor fi și mai buni. Exercițiile au fost inventate de doctorul Kegel pentru a vindeca incontinența urinară. Tot acest medic a observat că femeile care le practicau își ameliorau văzând cu ochii și calitatea orgasmelor. Așa că, închideți telefonul, învârtiți cheia în broasca ușii de la baie sau de la toaletă, instalați-vă pe scaunul closetului sau pe bideu și

puneți-vă la treabă mușchiul, întrerupând și relansând alternativ jetul de urină. Este bine să începeți exercițiul ajutându-vă de micțiune, pentru că astfel veți repera mai bine pubo-coccigianul. Destule femei se înșală, contractând fie fesierii, fie abdominalii. După ce veți conștientiza bine funcționarea pubo-coccigianului veți putea face exercițiul și fără să urinați, strângându-l și relaxându-l în gol, știind că relaxarea este la fel de importantă ca și contracția. Puteți apoi face exercițiul oriunde și la orice oră, acasă, la serviciu, în mașină, la semafor, la coafor etc.

Dacă vreți ca progresul să fie mai rapid, practicați exercițiul utilizând un obiect introdus în vagin: fie pur și simplu degetele, fie un obiect de formă conică și tare, cum ar fi un vibrator. În sex-shop-uri puteți găsi instrumente create exact în acest scop. Începeți prin a strânge două secunde, relaxând alte două. Adăugați în fiecare săptămână câte o secundă. Ajunsă la zece secunde într-un sens și zece în celălalt, mențineți acest ritm de croazieră. Încheiați prin mici contracții rapide. În ceea ce privește durata exercițiului, este bine să o creșteți progresiv. Începeți prin trei minute de două ori pe zi și urcați până la cincisprezece minute, de două ori pe zi. Nu încercați să avansați prea repede fiindcă veți obosi și veți abandona. Puteți, de asemenea, să vă distrați ascultând muzică și bătând tactul cu pubo-coccigianul.

Cum vă veți da seama dacă ați progresat? Mai întâi veți vedea cum vă ca spori capacitatea erotică. Nevoia sexuală o veți resimți mai ascuțit, mai frecvent, excitația mai vie, umectarea mai generoasă, plăcerea mai amplă, iar orgasmul mai ușor de atins și mai puternic. Din timp în timp puteți repeta testele de mai înainte (testul degetelor, testul micțiunii, testul copulației).

Veți constata astfel creșterea forței acestui mușchi. Dacă sunteți și sub observație medicală, perineometrul va semnala încoronarea eforturilor dumneavoastră.

La ameliorarea calităților erotice folosește și ameliorarea supleții bazinului. Prea adesea acesta este blocat, sudat parcă de coapse și de șolduri, ceea ce face ca întregul corp să se miște o dată cu el, reducând plăcerea. Or, din contră, bazinul trebuie să se miște independent de restul trupului pentru ca plăcerea să se amplifice. Pentru aceasta antrenați-vă cu mișcări de augmentare a supleții și eliberare a bazinului. Este vorba despre o mișcare instinctivă, pe care o descoperiți spontan, cu condiția să nu vă impuneți voința, ci, pur și simplu, să lăsați în voia lui bazinul. Dansul din buric sau houla-hoop-ul sunt metode bune pentru inițierea întru descătușarea propriului dumneavoastră trup.

• *Pentru bărbat*

Evident, bărbatul are și el perineu și mușchi pubo-coccigian. Ca și în cazul femeii, contracțiile cadențate ale acestei chingi însoțesc orgasmul — în cazul dat orgasmul penian și cel combinat. În funcție de tonicitatea ori deficiențele sale, erecția este mai mult sau mai puțin bună. Dacă mușchiul e tonic, erecția va fi și ea puternică, orgasmul sănătos, iar perioada refractară ca și inexistentă, ceea ce ar trebui să permită bărbatului menținerea dorinței, erecției și multiplicarea cuplului orgasm-ejaculare. Totuși, este mai bine să nu repetăm acest tip de orgasm, căci oboseala se va acumula. Optați pentru mângâierea interioară, așadar pentru stăpânirea ejaculării. Dacă, însă, mușchiul pubo-coccigian prezintă deficiențe, orgasmul și ejacularea vor slăbi în intensitate, iar perioada refractară se va agrava (23).

Pentru a conștientiza pubo-coccigianul ajunge să vă concentrați asupra zonei care, între picioare, se întinde de la testicule la anus, și să o simțiți când îi comandați contracțiile. Cum vă puteți da seama în ce stare se găsește? Testele, ca și acelea propuse femeilor, sunt simple.

Testul degetului

Introduceți un deget în rect și contractați mușchiul. Degetul va simți puterea sau lipsa de importanță a contracției.

Testul micțiunii

În timp ce urinați, încercați să opriți jetul. Dacă răspunsul este instantaneu, mușchiul are tonicitatea necesară, dacă însă oprirea întârzie și e defectuoasă, mușchiul s-a moleșit.

Testul partenerului

În timp ce penisul penetrează în sexul partenerei, contractați mușchiul pubian, ceea ce dă un impuls sexului dumneavoastră. Dacă ea va simți clar mișcarea penisului, mușchiul e în stare bună, dacă nu, trebuie să vi-l antrenați.

Exercițiile seamănă cu acelea pentru femei: alternați contracțiile și relaxările după aceeași rețetă, distrați-vă întrerupând jetul de urină de cinci sau șase ori la fiecare micționare. Un ultim exercițiu, rezervat bărbaților, este deosebit de eficient. Întoarceți cheia în broască, pentru a vă asigura izolarea (spaima de a fi deranjat v-ar putea perturba concentrarea) și, în picioare fiind, așezați pe vârful penisului un prosop. Începeți, totuși, cu o batistă, în primele zile, apoi creșteți progresiv greutatea: un șervet mai mic, apoi unul mai mare puțin și tot așa. Scopul este să țineți un obiect pe penis și, alternativ, să îl ridicați

și să îl coborâți. Pe termen lung, fără a avea vreo greutate pe penis, acesta va reuși să se ridice până la a vi se lipi de pântece. Ceea ce vă va da, dincolo de alte consecințe fericite, posibilitatea de a-l regla către punctul G, în timpul actului sexual.

Accesoriile dorinței

Pentru a excita dorința, vă puteți servi de imagini sau obiecte. Imagini puteți găsi în reviste, cărți, CD-uri sau în filme specializate. Păcat că realizatorii nu știu să producă decât pornografie. Sunt rarisime operele erotice autentice, cele care ridică, în egală măsură, și nivelul conștiinței, și pe acela al dorinței.

Bărbaților le-au plăcut întotdeauna imaginile „porno", iar femeile li s-au alăturat. Amatorii găsesc în ele un supliment de excitație sexuală, hrănindu-și imaginarul și fantasmele. Se întâmplă ca doar unul dintre parteneri să se dedea lecturilor și imaginilor pornografice, iar celălalt, care nu participă la așa ceva, să devină bănuitor, închipuindu-și că este înșelat și conchizând că nu este atrăgător. Acesta din urmă să afle că, de obicei, practica despre care vorbim nu privește decât imaginarul și nu împiedică, în vederea unei împreunări reale, nici dorința, nici afectivitatea, ba din contră. Totuși, recursul prea frecvent, poate chiar constant, la asemenea imagini te pun în situația de a te întreba dacă nu cumva este vorba despre o problemă subiacentă: incapacitatea degustării plăcerilor naturale, dificultatea de a aprofunda o relație afectivă etc.

Cea mai utilizată dintre jucăriile sexuale este vibratorul, care permite, în mod deosebit, stimularea clitorisului și a vaginului. Se folosește în cazul în care partenerul nu reușește să

declanșeze manual voluptățile visate și poate fi ținut de către femeie, ajutată de bărbat, sau numai de către acesta. Nici în cazul în care cuplul înoată spontan în suprema bucurie erotică nu e de disprețuit accesoriul care ar putea constitui o variantă agreabilă.

Godemiche-ul este un obiect care reproduce un penis în erecție și este utilizat încă din negurile antichității, introducându-se în vagin cu scopul declanșării unor senzații plăcute și chiar a orgasmului. Mânuit de către femeie ori de către bărbat, va fi de un la fel de prețios ajutor dacă partenerul nu ajunge să sature vaginul înfometat, fie fiindcă e încă deficitar în arta de a iubi, fie fiindcă puterile i-au slăbit. În cazul cuplurilor împlinite, folosirea falusului artificial va mai aduce puțină varietate.

Utilizarea jucăriilor sexuale nu se poate face decât cu acordul ambilor jucători. Dacă unul dintre ei găsește că așa ceva este degradant, nu poate fi obligat să participe.

Erotismul la plural: grupul

Elisa nu îl mai dorește pe Vincent. Vincent nu mai are erecție. Cum erecția este o manifestare a dorinței, putem spune că nici Vincent nu o mai dorește pe Elisa. Bărbat sensibil și îndrăgostit, nu poate totuși face dragoste dacă dorința nu este împărtășită și de Elisa. Ca orice bărbat în lipsă de activitate sexuală, a mers de vreo două-trei ori în săli de spectacole XXX, unde partenerii se dedau în comun plăcerilor sexuale. Sexul lui a reacționat în deplină emoție. Ceva mai târziu, trecând prin zona Porții Maillot, a fost strigat de către un cuplu aflat

într-o mașină parcată pe acolo. Tulburat, a fost străfulgerat de o idee: dacă, pentru a relansa dorința Elisei și pe a sa, s-ar deda amorului de grup? La început oripilată, Elisa a acceptat până la urmă experiența, pentru a-i face plăcere lui Vincent. Efectul asupra acestuia a fost instantaneu și durabil: și-a regăsit erecția și a păstrat-o. Elisa, în schimb, s-a întors acasă cu inima frântă și mai reținută decât oricând în privința soțului ei, fără a vrea nici măcar să profite de erecția proaspăt recuperată a acestuia. L-a mai însoțit de vreo două-trei ori la asemenea serate fierbinți, apoi l-a refuzat fără drept de apel, cuprinsă de aversiune față de bărbatul ei și de sexul acestuia. În curând, Elisa a căzut de-a binelea într-o stare depresivă.

Acesta a fost momentul în care a venit să o consult. Am înțeles că, dacă pierduse interesul erotic față de Vincent cu câteva luni în urmă, nu însemna că se săturase de el, ci că pur și simplu nu era înțeleasă. Desigur, Vincent o iubea, dar în felul lui, și nu așa cum ea și-ar fi dorit. Cu toate acestea, nu mi s-a părut să se fi căscat o prăpastie între ei, ci că, fără îndoială, instituirea dialogului între părți le-ar fi putut readuce la un loc. Vincent trebuia să fie, însă, atent la nevoile reale ale Elisei, să o asculte răbdător, să îi pună întrebări. Deocamdată, ca de obicei, era foarte sigur pe el și, de câte ori Elisa încerca să i se adreseze și să își exprime revendicările, bărbatul i-o tăia brusc, zicându-i: „Niciodată nu ești mulțumită. Nu vezi că te iubesc și fac tot ce se poate pentru tine? Ce mai vrei?"

Chiar și dragoste era convins că face perfect. Și, nu e vorbă, o bună bucată de vreme Elisa a fost mulțumită. Dar, pe termen lung, ceea ce nu era total satisfăcător a devenit insuportabil. Cum era prea rapid, era și frustrant, cum era prea repetitiv, era și plicticos. Elisa avea nevoie și de alte mângâieri, și

de alte moduri de a o face, mai ales că nu de idei ducea lipsă, și nici de fantasme. Însă bărbatul întârzia să o inițieze ori să i le realizeze. Îi sugerase ea lui Vincent ceva inovații, dar parcă vorbise la pereți.

La fel se întâmpla și când încerca să abordeze și alte subiecte. I-ar fi plăcut să îi încredințeze și celelalte probleme existențiale care o măcinau, lipsa de încredere în ea însăși, angoasele ei, regretele și aspirațiile ei profunde. Însă de fiecare dată când aborda asemenea probleme, el i-o reteza, pretinzând că prea complică totul, că gândește negativ, că ar fi trebuit să fie fericită după câte făcea pentre ea.

Elisa s-a întors să mă vadă însoțită de Vincent. Am simțit de la început că acel capital de iubire care le mai rămăsese ar fi permis relansarea dragostei și a dorinței. Esența muncii pe care trebuia să o depun avea ca scop aducerea lui Vincent în stadiul în care să își pună întrebări despre el însuși, să înceteze dominarea partenerei și să își deschidă și inima, și urechile către dorințele și nevoile acesteia. Iar el a făcut efortul de a se transforma, și cu o asemenea consecvență încât Elisa a simțit cum dragostea și admirația față de soțul ei renasc. Au început să își vorbească, iar el asculta cu aviditate. Au vorbit ceasuri întregi, iar la final se simțeau atât de apropiați de parcă pur și simplu făcuseră dragoste. Ceea ce nu i-a împiedicat să se îmbrățișeze sălbatec, convinși că pot merge chiar mai departe, dând cuvântul trupurilor, apropiindu-se încă și mai mult. Dincolo de cuvinte, au descoperit strigătele care spuneau tot ceea ce nu poate fi spus. Și, dincolo de trupuri, au descoperit sufletele unite într-una și aceeași rugăciune.

Cyrille și Brigitte se înțelegeau foarte bine și resimțeau mereu aceeași uriașă plăcere de a face dragoste. Din gust pentru

erotism, însă, din curiozitate și pentru a-și stimula încă și mai mult imaginarul și dorința, s-au hotărât de comun acord să își amestece îmbrățișările cu ale altor cupluri. Lucrul le-a reușit și i-a umplut de bună dispoziție, au fost și mai fericiți, ulterior, jocurile le-au fost și mai pasionale, iar complicitatea și mai strânsă.

După cum arată exemplele de mai înainte, erotismul la plural constă în a introduce una sau mai multe persoane în cuplu. Scopul este regenerarea reciprocă a elementelor dorinței în cuplu și augmentarea plăcerii în vederea întăririi legăturilor în cadrul cuplului. Firește, proiectul trebuie aprobat fără rezerve de cei doi, dar și de cei pe care îi au în vedere spre a participa. La început, actanții sunt destul de excitați, iar fantasmele le sunt arzătoare. Dacă terțul este o femeie, bărbatul crede că își va vedea realizat visul de a avea un harem, iar partenera sa simte cum i se trezește homosexualitatea latentă. Dacă terțul este un bărbat, bărbatul este cel care va percepe homosexualitatea latentă, dacă nu cumva chiar bucuria acelui Oedip refulat, din profunzimile sale.

Anumiți sexologi ai anilor '60 și '70 au prezentat dragostea de grup ca pe o experiență binefăcătoare, pe care nu ezitau să o prescrie. În orice caz, era interzis să interzici. După observarea unor reculuri și consecințe, sexologii și psihoterapeuții de astăzi sunt ceva mai circumspecți și își exprimă prudența. Cuplurile fără probleme, în care fiecare membru este bine structurat, pot traversa lejer experiența. Chiar și cuplurile în care unul dintre parteneri suferă ceva tulburări, sfârșesc prin a-și regăsi echilibrul.

Nu același lucru se întâmplă însă când este vorba despre cupluri aflate în dificultate sau în care unul dintre membri, dacă

nu ambii, sunt structurați destul de dezordonat. Problemele pot apărea repede: unul dintre membrii cuplului, comparându-se cu personalitatea sau sexualitatea unui terț, sau constatând că partenerul își arată preferința față de un element al grupului, poate fi afectat. Gelozia, pierderea încrederii în sine, dubiul privind propriile aptitudini sexuale, teama de a-și pierde iubitul (iubita) nu întârzie. Or, nimic nu este mai dăunător pentru activitatea sexuală decât lezarea eului și senzația de insecuritate. În fapt, performanțele scad, iar cercul vicios induce deruta. Cuplul este compromis. Și un alt pericol amenință cuplul: unul dintre parteneri este profund dezgustat de sexualitate și de cel care l-a invitat să participe la o asemenea poveste. Dacă partenerii nu știu să iasă împreună din această situație, iubirea va plăti tribut, dacă nu-și va da chiar obștescul sfârșit. În sfârșit, un ultim pericol care poate apărea după o anumită perioadă: sastisirea fanteziei și impresia că, de acum, nimic nu mai poate fi interesant, căci bagajul de inovații s-a golit. Ceea ce atrage după sine moartea dorinței. Yves Marguerite scrie: „Nimic nu este mai rău decât să te regăsești nesatisfăcut și plictisit după ce ți-ai realizat fantasmele care, dintr-o dată, nu mai folosesc la menținerea tonusului și a speranței. Libertatea sexuală este înscrisă între limitele dorinței. (...) Reînnoirea constantă a acestor întâlniri multiple uzează rapid latura magică promisă prin metoda reînnoirii și, încă și mai grav, ne uzează facultatea adaptării la celălalt, condiție necesară reușitei cuplului." (16)

Mai trebuie știut că, dincolo de aceste pericole potențiale, erotismul la plural nu poate constitui un tratament de fond în cazul dispariției dorinței. Cu nimic mai mult decât aventurile extraconjugale, filmele porno sau jucăriile sexule. Dacă acestea

pot pigmenta puțin dorința răcită a cuplurilor extenuate, nu pot nicidecum reaprinde dorința în cuplurile aflate în dificultate relațională sau sentimentală. Reanimarea dorinței presupune reconstrucția cuplului, care, la rândul ei, obligă la o nouă comunicare și un nou acces către adevărata dragoste. Erotismul pluriparticipativ nu este, așadar, un panaceu. Adesea, este mai bine să ne păstrăm fantasmele în stare de vis, decât să le incarnăm. Visurile continuă să ne îmbogățească viața interioară și să ne întrețină dorința. Realizarea lor riscă să le ucidă.

Relațiile extraconjugale

Dorința a ațipit în dumneavoastră. Munca, grijile, copiii... Lipsa de timp. Excesul de oboseală. Numai la asta nu vă mai stă capul. Și mereu aceeași persoană, același corp, aceleași gesturi. Într-o bună zi, surâsul unui bărbat, parfumul unei femei trezesc în dumneavoastră suplimentul de viață care este dorința. Simțiți, dintr-o dată, nevoia de a atinge, de a strânge în brațe străinul, străina. Și, câteva zile mai târziu, chiar vă va palpita în brațe.

Se poate ca aceste „căderi" ale cuplului „oficial" să fie benefice. Cu simțurile satisfăcute, cu nervii calmați, cu fantasmele fecundate, cu narcisismul din nou strălucind, mina bună v-a revenit și relația cu partenerul (partenera) se ameliorează. Mai mult, noul apetit vă împinge și spre el (ea). Imaginarul vi s-a îmbogățit. Și nu este el izvorul dorinței? În plus, ați mai învățat și alte lucruri (mângâieri, săruturi, poziții etc). Dacă ne gândim bine, nu doar retrezirea dorinței vă împinge iarăși către

soț (soție). Ego-ul dumneavoastră a fost în egală măsură reîntărit de succesul exterior. Văzându-vă demn de a fi dorit, în privirile amantului (amantei), ați reînceput să vă doriți inclusiv bărbatul (nevasta). Iubești întreaga lume când ești iarăși îndrăgostit!

Să rezide, atunci, terapeutica dorinței în a găsi un amant sau o amantă? În realitate, rar se întâmplă să dureze fericirea „universală". Într-o zi v-ați putea trezi asaltat(ă) de gelozie, suferință, culpabilitate, sfâșiere, conflicte, ranchiună, ură. V-ați putea trezi îndrăgostit(ă) de partenera (partenerul) „extra...", ori că aceasta (acesta) s-a îndrăgostit de dumneavoastră. Sau că v-ați pierdut orice urmă de dorință față de cel (cea) de acasă. Sau că acesta (aceasta) v-a urmat cu brio lecția oferită. Etc. Sunt treizeci și șase de porți ale nefericirii. Vă supuneți cuplul unui mare risc. Poate că totul va evolua spre bine, dar prea adesea lucrurile merg într-o direcție distructivă. Statistica arată că majoritatea divorțurilor survine în urma unei asemenea legături.

Dacă avem de a face cu un cuplu infernal și absolut irecuperabil, în nici un caz un cuplu adevărat, divorțul este o decizie care ține de salubritate. Însă, dincolo de aceste cazuri disperate, câtă confuzie! În primul rând, fiindcă problema fidelitate-infidelitate poate fi privită și sub altă lumină (va fi tema unei viitoare lucrări). În al doilea rând, fiindcă există și alte soluții, în așa fel încât relația extraconjugală să schimbe în bine dorința, și aceasta este o temă a prezentei lucrări.

Ce mai contează! Mulți preferă varianta, la prima vedere mai simplă, de a schimba obiectul dorinței, în loc să încerce refacerea ei din interiorul cuplului. Aceștia vor înțelege că nu este vorba decât despre o iluzie fundamentală, căci, în afara

ipotezei în care s-ar putea aclimatiza în interiorul cuplului înnoirea erotică obținută în afara lui, nu prea e clar cum, dorind altă persoană, îți vei dori cu adevărat mai mult partenerul (partenera). Strategia optimă este ca, mai întâi, să ne întrebăm, singuri, dar și în cadrul cuplului, de ce a adormit dorința, și abia apoi să începem activitatea de regenerare. Pentru asta, trebuie ameliorată relația afectivă și reinstaurat dialogul real asupra tuturor subiectelor și, în mod special, asupra activităților sexuale. Chiar i-ați mărturisit partenerului (partenerei), pe un ton amical, ce v-ar plăcea? I-ați ascultat și lui (ei) dorințele? Și chiar știți ce vă lipsește? Dacă da, ați cerut-o vreodată? Ați încercat să vă diversificați activitatea sexuală, să o reînnoiți și să îi dați culoarea neprevăzutului? Dacă ați acorda cuplului timpul, energia și imaginația pe care le acordați legăturii extraconjugale, ați avea mari șanse să îl faceți să se miște din nou. Cuplurile care se plictisesc seamănă acelor căutători de comori care se așază, prea iute descurajați, în mijlocul terenului proaspăt decopertat, deși la doi metri sub ei strălucește o grămadă de diamante. Cu toții stăm pe diamante, dar nici că le mai căutăm!

De ce v-ați căsătorit sau trăiți în concubinaj? Pentru a reuni afecțiunea și dorința într-un cadru securizat și înscris în durată. Având o relație extraconjugală, vă aruncați în aer proiectul: pe de o parte, avantajele securizării, pe de alta, plăcerea aventurii. Nu ține decât de dumneavoastră să opriți ce e mai bun din cele două și să faceți sinteza: păstrați, pe de o parte, bunele caracteristici ale cuplului (siguranța, durata, încrederea, relaxarea), introduceți, pe de alta, spiritului aventurii între parteneri. Faceți din soțul (soția) dumneavoastră un amant (o amantă)! Ce dă farmec relației? Necunoscutul, raritatea,

absența, lipsa, noutatea, secretul, interdicția. Într-un cuvânt, misterul. Fiindcă misterul deschide la infinit câmpul imaginarului și, în cețurile lui aurite, se nasc fără limite minunate fantasme. Dorința este copilul misterului. Faceți, așadar, efortul ca, în cadrul cuplului, să vă țineți cât mai departe de obișnuință, de faptul prea bine știut, să nu vă lăsați cuceriți de griji, să nu alunecați în relația de tip „mami-tati", să vă salvgardați autonomia și să vă apărați părticica de mister.

Și mai aflați că scăderea dorinței nu este atât o problemă a cuplului, cât una personală. Insatisfacția vă privește eul și acesta este cel care trebuie pus în cauză. Luându-vă un alt partener (parteneră), înseamnă să căutați soluția în afara propriului eu. Fără îndoială, și prin noua relație tot la uzură veți ajunge. Întrucât numai prin cunoaștere de sine, prin înțelegerea evoluției propriului eu, veți putea descoperi răspunsul.

Pentru a încheia, voi cita un pacient: „Viața sexuală ajunsese într-o asemenea rutină, atât de previzibilă, deci atât de plicticoasă, încât nu mai vedeam altă soluție decât a-mi găsi o amantă. Apoi am realizat că nu era vorba decât despre o jalnică lipsă de imaginație. M-am hotărât pentru mărirea varietății raporturilor sexuale cu soția mea. Și, dintr-o dată, acestea s-au încărcat de o asemenea valoare, încât am pierdut orice interes pentru aventurile extraconjugale."

Puterea fantasmelor

Fantasma este punere în scenă a dorințelor în profunzimile conștiinței. Altfel spus, este un scenariu produs de imaginar, în care, ca actori principali, realizăm dorințe de care suntem

mai mult sau mai puțin conștienți. Această ficțiune are o putere remarcabilă, provoacă emoții la fel de puternice ca și faptele reale și nu își găsește liniștea până nu se concretizează în viața reală, fie și parțial.

Din fericire, toată lumea are fantasme, nu doar o echipă de nesatisfăcuți și de perverși, fiindcă, așa cum vom vedea, acestea sunt un component principal al vieții erotice: „Flacăra dorinței este întreținută de focul fantasmelor." (2)

Unele fantasme sunt dulci, precum scenele romantice în care te zărești în brațele unui poet tandru. Nu mai puțin dulci sunt și visurile mai îndrăznețe în care te vezi sedusă de un bărbat, al tău sau altul, în toate felurile, de exemplu sub o tulburătoare ninsoare de frunze și petale. Și mai îndrăznețe fantasmele în care te vezi oferindu-ți vulva unui necunoscut ori primind în gura înfometată sau în vaginul flămând un penis străin. Și dacă așa ceva se întâmplă în sala de așteptare de la dentist sau în foaierul Operei, e și mai excitant.

Unii sunt și mai îndrăzneți (și de multe ori pe nedrept categorisiți drept perverși), visându-se voaieuri, exhibiționiști ori homosexuali. O fantasmă feminină obișnuită, fie ea și îndrăzneață, este aceea în care te visezi o darnică prostituată. Mai sunt și fantasmele care au ca subiect violul sau actul sexual cu mai mulți parteneri. Unele sunt mai dure: ești atacată și smucită de bărbați care îți frământă violent sânii și sexul. E tare, dar are haz. Lucrurile o iau razna când treci prin vecinătatea lui Sade, Masoch & Co. Mulțumesc, dar fără sânge și moarte!

Există nenumărate cărți despre fantasme. Personal, nu cred că fantasmele se aleg dintr-un repertoar și se aplică conform unui program prestabilit. Izvorul fantasmelor se află în eul profund. Totuși, pentru a ne da peste cap reticențele, pentru a ne

dinamiza și hrăni imaginarul, putem recurge la scene erotice din opere literare sau cinematografice. Putem trage cu ochiul și în minele de imagini erotice, în realitate prea adesea pornografice, constituite de revistele și filmele de specialitate, ba chiar și să utilizăm câteva jucării (vibratoare, de exemplu) și alte metode ajutătoare (dezabieuri, lenjerie intimă etc).

De ce sunt necesare fantasmele vieții sexuale? Fiindcă sunt amplificatoare puternice ale dorinței și, în consecință, ale plăcerii. Sub impulsul lor, excitația și voluptatea trec la o viteză superioară. Putem spune că orgasmul își ia avânt în egală măsură din sex și din minte. Să ne lăsăm cuprinși de cortegiul de imagini și de reprezentări mentale, cu siguranță ne vor duce la extaz. Pe de altă parte, fantasmele ne ajută adesea să trecem dincolo de bariera „bunelor moravuri". Or, se știe că depășirea interdicțiilor are un excelent efect excitant. Să te temi și, totodată, să nu asculți de interdicție, ce stimulant!

În plus, fantasmele ne permit să depășim barierele morale și ne autorizează să ne dedăm fără rezerve activităților erotice. Într-adevăr, dacă noi înșine, ca persoane reale, mai avem unele reticențe, scenariul erotic se învârte zglobiu în jurul celuilalt „eu însumi" care ne ia imediat cu el, ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Dintr-o dată, nu mai suntem răspunzători și, în nici un caz, vinovați de ceea ce se petrece. Iată de ce, în cea mai mare parte a fantasmelor lor, femeile sunt pasive, și doar constrânse, forțate, se dedau scandaloaselor manevre (poziții nerușinate, exhibiție, viol, tortură). Scopul violului fantasmatic, de exemplu, este penetrarea fără culpabilizare. Nu din masochism se situează femeile în postura de victime, ci pentru a-și salvgarda pudoarea. Fantasmele ne mai permit și eliberarea de sub tutela legăturilor afective. Prea mult respect, prea multă

tandrețe înfrânează libidoul. Fantasma pune între paranteze afectivitatea și oferă învelișul de agresivitate și de perversitate care reînviorează instinctul și dă alura de animal sălbatic.

În sfârșit, fantasmele permit satisfacerea dorințelor inconștiente, chiar și a celor mai secrete și de nemărturisit. Fiecare dintre noi ascundem un anumit număr de dorințe, numite pulsiuni parțiale, pe care morala le dezaprobă și care nu pot fi concretizate: voaieurism, exhibiționism, fetișism sau alte „lucruri urâte" pe care ni le inspiră agresivitatea naturală. Sub presiunea pulsiunilor creierului arhaic, actul sexual are și o componentă agresivă: voința bărbatului de a lua cu orice preț în posesie femeia, voința femeii de a castra bărbatul, voința unuia sau a celuilalt de a-și domina și a lua în proprietate partenerul. Funcția fantasmelor este, prin urmare, de a permite îndeplinirea în imaginar, fără pericol, a ceea ce nu am putea face în viața reală. Ele ne satisfac pulsiunile făcând economie de realitate. Satisfăcându-ne dorințele, ne ușurează de spaimele legate de refulare. Economisind realitatea, ne eliberează de teama de a trece la acțiunea propriu-zisă.

Adesea ne este dificil să ne primim propriile fantasme, căci sunt atât de diferite de minunata imagine pe care o avem despre noi înșine și despre frumoasele sentimente pentru cel (cea) de alături. Cum să nu fie greu să accepți aspecte „perverse" și violente? Cum să nu fie greu să accepți că te-ai putea purta altfel decât respectuos cu el (ea)? Se adaugă teama că nici nu ar putea accepta celălalt această latură a noastră „tulbure", care naște asemenea bizarerii agresive. Iată de ce ivirea fantasmelor poate amorsa în noi sentimentul vinovăției. De exemplu, dacă apare fantasma unui terț, de pildă imaginea frumosului necunoscut din metrou, care participă la jocul conjugal, ba chiar

ia, în pat, locul soțului, vom simți dintr-o dată că îl înșelăm și vom alunga fantasma. La fel se întâmplă și în cazul fantasmelor în care partenerul este supus unor mici violențe sau unui comportament ciudat, pedepsei sau înjosirii: dintr-o dată ne înfrânăm imaginarul. Însă autocenzurarea fantasmelor, reducând excitația, ne privează de plăcere, dar îl privează și pe partener de intensitatea pasiunii erotice.

Eliberați-vă, așadar, fantasmele. În primul rând, este și natural, și legitim să aveți fantasme. În al doilea rând, ele sunt foarte eficiente și ar fi o greșeală să retezați elanul acestor forțe vitale, indiferent care v-ar fi scrupulele. Trebuie însă să îi cerem celui (celei) de alături să ia parte la fantasmele noastre? Anumite fantasme se trăiesc doar în secret, scena rămâne doar pentru noi, fără gesturi sau replici destinate celuilalt și fără a-i acorda un rol activ. Acest gen de fantasme este preferabil să nu fie comunicat în timpul activității erotice, căci cuvintele distrug imaginile. Totuși, cum iubirea nu merge fără complicitate, se convine că fiecare poate fantasma și că, oricum, fantasma nu înseamnă trădare. În orice caz, de excitația celui care fantasmează profită și partenerul. Se mai poate cădea de acord că fiecare are dreptul să își comunice fantasmele sau să ceară să îi fie povestite fantasmele celuilalt, ceea ce poate fi refuzat ori făcut fără o prea exactă conformitate cu adevărul. Oricum, fie și trăită în singurătate, fantasma acționează ca liant al cuplului.

În schimb, un alt scenariu poate fi jucat în doi. Inițiativa punerii în scenă poate fi luată de unul sau de celălalt, dar, apoi, fiecare este liber de a continua ca actor sau ca scenarist. Rolurile alternează. Premeditare sau improvizație? După caz. Oricum, este vorba despre un joc, așa că nu e cazul să stăm pe

gânduri, să dramatizăm, să ne speriem. Putem lua distanța necesară, surâzând. O regulă trebuie totuși stabilită: fiecare participă numai dacă vrea, fiecare are dreptul să își exprime dorințele, fiecare „se obligă" să răspundă așteptărilor partenerului. Dacă unuia dintre cei doi i se cere să accedă la roluri dificile, celălalt îl va asigura de toată dragostea și de tot respectul. Oricând „se poate extrage jokerul" și renegocia mai târziu ceea ce a fost refuzat.

Să mai notăm că fantasmele pot contribui la salvarea cuplurilor uzate, nu doar pentru că retrezesc dorința, dar fac și economie de activitate extraconjugală. Astfel, fantasma adulterului oferă o supapă prin care se poate evita realizarea adulterului. Reveriile erotice acoperă realitatea deficitară și evită plecarea în alte părți, în căutarea compensației.

Privitor la fantasmele prea exagerate, aveți grijă să nu depășiți linia de demarcație între imaginar și actul real. Le puteți realiza simbolic, eventual parțial, dar nu este cazul să le concretizați complet, pentru că astfel se alunecă în plină suferință și angoasă. De exemplu, dacă un bărbat este excitat de fantasma în care soția i se oferă unui prieten, ar putea simți o cruntă gelozie dacă i-ar surprinde în această situație. Și invers: femeia care i-a șoptit la ureche bărbatului ei cât de tulburată a fost imaginându-și cum se zbânțuia cu cea mai bună prietenă a ei, ar putea fi profund traumatizată dacă el, luând-o prea în serios, chiar i-ar concretiza ficțiunea. Femeile care fantasmează scene de violență sau de viol sunt teribil de șocate când o asemenea nenorocire le ajunge. Fiindcă fantasmele fac economie de realitate, să nu confundăm producția propriului nostru imaginar cu realitatea. Nu am avea nimic de câștigat din asta. Eficacitatea fantasmei rezidă tocmai în clandestinitatea

ei. Realizarea ei la lumina zilei limitează imaginarul și forțează dozarea. Iată de ce aceia care își asumă riscul de a concretiza *in extenso* fantasmele, antamează escaladarea lui „mereu mai mult" în care fiecare secvență cere o alta, tot mai dură, până la pierderea echilibrului psihic. „Fantasmele sunt făcute pentru creier și acolo trebuie să rămână", scria Waynberg (25).

Majoritatea cercetătorilor insistă îndelung asupra importanței fantasmelor, subliniind faptul că tocmai creierul este „organul sexual esențial", că, dacă tehnica este necesară, ea nu este decât „o parte din arta de a iubi", că, în materie de erotism, „imaginația se dovedește mai eficace decât buzele, mâinile sau sexul", că, „fără imaginar, gesturile tehnice cele mai perfecționate nu ar putea împiedica plictiseala" și că, „sastisea-la vine, mai degrabă, din absența creativității fantasmatice, decât din lipsa de tehnică." (2)

• *Da, dar...*

O dată recunoscută importanța fantasmelor, nu trebuie să facem din ele o obligație. Multe persoane mi-au spus că nici nu au așa ceva. Bineînțeles, unii voiau să spună că nu au fantasme atât de îndrăznețe, de „dure" sau care să aducă în scenă alte personaje în afara partenerului (partenerei). Imaginarul lor nu privea decât persoana de alături și nu producea decât imagini dulci, romantice, mai repede reverii decât fantasme.

Abia în clipa în care dorința a slăbit sau, și mai rău, a dispărut, s-a recurs la scenarii și, mai ales, a început să fie imaginat un alt partener în locul celui real. Fără îndoială, asta a salvat acuplările, dar așa să arate cuplul? Mă refer aici la adevăratul cuplu, nu la acea pereche de asociați care îi ține locul. Fantasmând despre un alt jucător, cel de alături e părăsit,

ceea ce nu indică nicidecum o dragoste perfectă. Dacă este necesar să se facă ritmic recurs la această fantasmă, sau la altele, atunci te poți, cu justificare, întreba: și dragostea unde mai este? Într-un asemenea moment este mai bine să înfrunți direct întrebarea dacă iubirea voastră există ori nu, decât să tot perpetuezi în imaginar subtilizarea de partener.

Pe de altă parte, există și oameni care chiar nu au nevoie de fantasme, și anume aceia care au norocul să se iubească din plin. Este adevărat că, pentru Iubirea dintre două persoane cu un anumit nivel al conștiinței, fantasmele devin inutile sau sunt de ordin estetic, afectiv sau spiritual. Fericirea vine doar din viziunea trupului adoratului (adoratei), doar la gândul dăruirii sale, al intensității sentimentelor care se îndreaptă către el (ea), din întâmpinarea cu convingere a dorințelor și conștiinței sale, din certitudinea că prin el (ea) comunici cu întreaga lume, că prin el (ea) se poate celebra viața care palpită în toate ființele vii. Fiindcă Iubirea este aceea care leagă cele de jos și cele de sus, tina pământului și tăriile cerului, care transformă strigătul în cântec, sălbatica în regină, hetaira în zeiță. Și în asemenea Iubire, plăcerea intersectează Calea Lactee. De ce să nu avem această ambiție? De ce, ca în cântecul Anniei Demeyere, să nu „trăim la înălțime"?

Dragostea coaptă

Ei, nu mai e pentru vârsta lor!... Și de ce nu? Doar pentru că ai trecut de șaizeci de ani nu trebuie să renunți automat la dragoste. Inima nu face niciodată riduri și poți iubi, ba chiar te poți îndrăgosti la orice vârstă. În ceea ce privește simțurile,

ele pot încă multă vreme să mai ofere bucurie, ba chiar somptuoase sărbători.

Trebuie să terminăm o dată cu prejudecata conform căreia inima și trupul încetează să mai freamăte la vârsta a treia, cu sentințele de genul „vicios bătrân" ori „babă dezgustătoare", adresate celor care încă mai îndrăznesc să iubească. Societatea occidentală, care a condamnat întotdeauna jocurile sexuale, s-a dovedit ceva mai tolerantă în ceea ce privește tinerii, cu condiția ca ele să se refere la reproducerea speciei, dar necruțătoare cu cei trecuți de șaizeci de ani. Iar aceștia, interiorizând disprețul, au ajuns să considere și ei că e ridicol să mai faci dragoste la vârsta în cauză. Dacă intervine o „pană", o acceptă zicându-și: asta-i soarta. Până la urmă, un bătrân este un înțelept, se zice. Iar eu afirm răspicat că o asemenea resemnare, pe cât de dureroasă pe atât de dăunătoare, numai semn de înțelepciune nu este.

Este normal să reabilităm „dragostea coaptă". Schimburile amoroase sunt o considerabilă sursă de plăcere și un mijloc privilegiat de comunicare. Durata de viață se prelungește. Ajuns(ă) la șaizeci de ani, îți mai rămân cel puțin douăzeci de ani de viață. Când mai ai de trăit un sfert sau, poate, o treime din viață, merită să renunți la plăcerile simțurilor? Mai ales că vârsta de pensionare îți lasă destul timp liber, iar progresele medicinei și dieteticii asigură celor mai mulți o sănătate satisfăcătoare.

• *Femeia la șaizeci de ani*

La șaizeci de ani, femeia este în post-menopauză. Menopauza are efecte pozitive asupra vieții sexuale. Femeia, eliberată de teama de graviditate, se poate abandona fără restricții

bucuriilor iubirii. Scăpată și de grija menstruației, se simte cu atât mai disponibilă. Pe de altă parte, menopauza are și efecte negative, consecință a carenței de hormoni feminini. La nivelul vulvei și al vaginului se produce atrofierea și uscarea mucoaselor și, mai ales, o lipsă de lubrifiere în timpul contactului sexual. Uscat, mai puțin elastic, îngustat, vaginul te poate durea la penetrare (dispaneurie). În paralel, se agravează semnele trecerii timpului: riduri, slăbire sau îngrășare, lăsarea sânilor etc. Oglinda întoarce femeii imaginea unui corp mai puțin atractiv și inspiră reticențe în a-l mai oferi privirilor bărbatului și jocurilor senzuale.

Libidoul și capacitatea orgasmică se pot și ele menține, ba chiar crește. Amintiți-vă de acel fapt divers întâmplat acum nu multă vreme: un fiu venise în vizită la bătrâna lui mamă de optzeci și trei de ani. Când să intre în casă, o aude urlând; se repede în dormitor, descoperă că un individ îi violează mama, o scapă și, fără să mai asculte vreo explicație, închide agresorul într-o cămară și cheamă poliția. Când colo, agresorul nu era altcineva decât iubitul doamnei, iar urletele, cântecele voluptății ei! Amintiți-vă și de Ninon de Lenclos, celebră seducătoare și admirabilă muziciană, care a avut ca amanți bărbați dintre cei mai celebri. La optzeci de ani avea încă o legătură cu un tânăr.

Sensibilitatea pielii, sânilor și clitorisului rămâne intactă. Intactă rămâne și sensibilitatea vaginului, dacă acesta este hrănit cu mici doze hormonale și este pus la treabă cu regularitate. Toate aceste mucoase rămân inepuizabile surse de bucurie. Numeroase studii, precum cele ale lui Kinsey, arată că adesea interesul femeii pentru sex crește direct proporțional cu vârsta. Dorința crește și ea și, uneori, abia după menopauză

femeia cunoaște orgasmul, miracolul fiind produs de preponderența testosteronului, hormonul afrodisiac secretat de glandele suprarenale.

• *Bărbatul la șaizeci de ani*

În general, activitatea sexuală se atenuează cu vârsta, dar fenomenul este cu totul variabil. Unii bărbați nu observă nici o slăbire și conservă o remarcabilă activitate până la șaptezeci și cinci de ani, și chiar mai târziu. Bărbatul sănătos, care își întreține sexualitatea, își păstrează capacitatea de a avea și de a produce orgasm până la o vârstă foarte înaintată. Firește, libidoul scade puțin, dar atenuarea dorinței se datorează, în egală măsură, plictisului sexual, ca și îmbătrânirii. Erecția ceva mai leneșă poate necesita stimularea mai îndelungată pentru a se atinge o rigiditate convenabilă, dar, chiar și la vârste înaintate, acest gen de erecție se poate obține cu un pic de răbdare. Ejacularea survine mai încet, iar nevoia de ejaculare nu mai este atât de pregnantă. Bărbatul și femeia se pot bucura mai îndelung de ceea ce am numit mângâierea interioară, iar femeia are tot timpul să își elaboreze orgasmul. Pentru ejaculatorii precoce sau rapizi, și pentru partenerele lor, îmbătrânirea este o întâmplare fericită. În orice caz, sensibilitatea zonelor erogene (piele, scrot, gland) rămâne intactă și oferă bucurii care pot ilumina viața zi de zi.

Există, așadar, andropauza? Nu tocmai. Este un termen inventat prin analogie cu menopauza, care este oprirea ciclului menstrual. Literal, andropauză înseamnă „oprirea bărbatului", ceea ce nu înseamnă nimic. Nu s-a constatat vreo atrofiere a testiculelor. Acestea continuă să producă spermatozoizi, ceea ce dă dreptul la procreere până la optzeci de ani și chiar mai

târziu, continuă să secreteze testosteronul, hormon specific masculin. S-a constatat, uneori, după patruzeci și cinci de ani, o scădere a procentului de testosteron. Scăderea este însă progresivă și atât de ușoară încât, până și la șaptezeci și cinci de ani, procentul hormonal este încă excelent. Nu există nici o corelare între minima diminuare hormonală și eventuala slăbiciune sexuală.

Pentru a ilustra posibilitățile sexuale ale bărbatului în vârstă am putea cita proverbiali patriarhi verzi ca bradul, precum Victor Hugo. Prefer, totuși, să vă relatez confidența încredințată în timpul unei consultații. Este vorba despre povestea unui bătrân bolnav, care nu își mai putea părăsi patul, dar ridica fustele femeilor care treceau prin apropiere cu bastonul și solicita zi de zi iubitei sale soții câte un contact sexual. Și așa a făcut dragoste pe patul de moarte până doar cu puțină vreme înainte de a părăsi lumea aceasta.

Bărbatul sau femeia care iau ca pretext vârsta pentru a li se ierta dezinteresul sexual se înșală și își înșală și partenerul. Ar fi mai bine să caute în altă parte motivația apatiei, de exemplu în rutină, starea relației, evoluția sentimentelor etc. Din contră, vârsta aduce destule avantaje: ai mai mult timp la dispoziție și mai puține griji (copiii au plecat, pensia a început...). Dincolo de asta, beneficiezi de cunoașterea intimă a trupului partenerului (partenerei), a ceea ce îi place, a drumului către orgasm. Nu te mai poți teme de erori, nu ai decât să treci la treabă. Ceea ce nu înseamnă că nu se poate evolua și inova în continuare.

Aveți grijă ce medicamente vi se prescriu: unele dintre ele diminuează viața sexuală, precum tranchilizantele, anumite antihipertensive și anticolesterolice.

• *Rolul femeii*

Rolul femeii în reușita vieții sexuale crește o dată cu vârsta. Waynberg afirmă: „Elementul parteneră este capital și crește pe măsura îmbătrânirii... Cu cât bărbatul îmbătrânește, cu atât atârnă mai greu parametrul comportamental și emoțional reprezentat de parteneră." Sexologul a fost chiar tentat să cuantifice „factorul feminin". Din studiile sale reiese că, dacă la treizeci și patru de ani reușita sexuală depinde de aceasta în proporție de 34%, la șaizeci de ani procentul crește de 60%. Waynberg continuă: „Începând de la cincizeci de ani, bărbatul nu mai este stăpânul sexului său. Este momentul în care sarcina îngrijirii vieții sexuale a cuplului este preluată de către femeie." Vorbind despre „pana fizică", sexologul afirmă că majoritatea cazurilor de impotență nu reprezintă decât „goluri de aer" care pot fi trecute în zbor, cu condiția ca partenera chiar să vrea lucrul acesta! (25)

• *Sexualitatea în aziluri*

Instituțiile care adăpostesc persoane în vârstă (case ale pensionarilor, centre de convalescență, spitale) manifestă o atitudine represivă față de sexualitatea celor găzduiți, ceea ce reflectă atitudinea generală a societății în care trăim. Și cum aceste instituții dețin puterea, o putere absolută, iar mandanții nici o putere, ba chiar unii sunt complet dependenți, se ajunge la abuz.

Spiritul și organizarea acestor aziluri vizează pur și simplu anularea sexualității. În numele igienei și al securității, trupurile sunt violate, transformate în simple obiecte, desexualizate, și mă gândesc aici, de pildă, la îngrijirile și toaletările executate în public sau cu ușile larg deschise, la trupurile expuse

fără nici o pudoare, la cele manipulate fără menajamente. Mă gândesc la represiunea brutală a gesturilor sau a mângâierilor, cel mai adesea mai degrabă tandre decât lubrice. Mâ gândesc la imposibilitatea, ba chiar la interdicția oricărei intimități. O asemenea atitudine duce la mortificarea psihică, fiindcă diferențierea sexuală este esențială edificării personalității umane și persistă de-a lungul întregii vieți, fiecare individ rămânând sexuat până la sfârșitul zilelor.

Ce vor face aceste persoane a căror carne este respinsă, a căror ființă este negată? Se vor resemna, se vor înăcri, se vor detesta și îi vor detesta pe ceilalți, se vor afunda în izolare. Și astfel, procesul de îmbătrânire se accentuează. La unii indivizi, pulsiunile reprimate vor reveni sub forma nevrotică a „perversului": exhibiționism, pedofilie, tentativă de viol. Din fericire, cei mai mulți găsesc o ieșire mai mulțumitoare, sublimându-și dorința în practica religioasă sau într-o activitate creativă.

Ar fi de dorit ca spiritul și modul de organizare al acestor instituții să fie transformate. Nu este, oare, fiecare cetățean chemat să își petreacă circa un sfert din viață în asemenea condiții? Așadar, orice om în vârstă trebuie să fie considerat o ființă cu drepturi depline, care și-a păstrat bogăția sexualității. Să înceteze, în consecință, amenințările la adresa acestor manifestări, să fie acceptate, favorizate, oferind spații pentru intimitate, permițând schimburile afective dintre indivizi. Să fie respectată pudoarea trupurilor și splendoarea lor, indiferent de gradul de alterare. Iar gesturile bătrânilor să nu le mai interpretăm ca deplasate, ci ca strigăte de revoltă. Prin acestea ei revendică dreptul de a fi iubiți, de a fi puși în valoare, recunoscuți ca ființe sexuate, ca indivizi compleți. În loc de a le trage o muștruluială zdravănă pentru a-i pune „la locul lor" (în

neant, probabil...), mâna „vinovată" poate fi prinsă, strânsă, mângâiată, lipită de obraz, însoțind gestul cu vorbe afectuoase ori cu replici de un umor tandru. Bătrânii au dreptul să simtă că există, că pot dori afecțiune și pot simți nevoia de sexualitate. Și dacă nu pot găsi satisfacția afectivă sau sexuală alături de partenerii de azil, lucrul poate fi compensat cu o atitudine mai umană, mai afectuoasă. Este vorba despre o altă modalitate de a-i lua în considerare, de a le vorbi, de a aborda problematica trupurilor lor. Îngrijirile, toaleta (spălat, săpunit, fricționare, masaj, inclusiv masaj euforic) pot aduce buna-dispoziție care va substitui plăcerile sexuale.

• *Să rămâi verde*

Dacă vreți să vă păstrați buna calitate a vieții sexuale până la o vârstă venerabilă, trebuie să respectați principiile unei corecte igiene: hrană sănătoasă, practicarea regulată a exercițiilor fizice, somn suficient, evitarea stresurilor inutile, renunțarea la toxine (tutun și băuturi alcoolice, cu excepția unui pahar de vin vechi, la fiecare masă).

În egală măsură, trebuie întreținute dragostea și dorința. Dovediți-le față de cel (cea) de alături prin mărci ale afecțiunii precum cuvintele tandre, gesturile blânde, micile cadouri, florile, diferitele atenții, co-participarea la obligațiile zilnice ale casei. Faceți efortul de a-l seduce zilnic pe celălalt și, în vederea acestui scop, întreprindeți tot ce este cu putință pentru salvgardarea estetică (la fel ca și obișnuința, „lăsarea baltă" a îngrijirii de sine ucide dorința). Rămâneți prevenitor, curtenitor. Exprimați-vă recunoștința (până la urmă, nimeni nu este obligat nimănui). Mențineți un bun nivel al comunicării. Și nu uitați surprizele: o invitație neașteptată la restaurant sau la teatru,

cadouri și flori fără un motiv anume („doar pentru că te iubesc"), nebunia șampaniei și lumânărelelor (nebunie a minții sau a inimii?...), fără a uita balurile, oricând degustabile. Fiindcă iubirea este întotdeauna un joc, nu-i așa? Și nu uitați de bucătăria afrodisiacă, de ouă, de țelină, de crustacee, de ghimbir, de, de rozmarin, de cuișoare, de mentă și, în plus, pentru doamne, de salvie.

Dragostea „coaptă" poate fi tot atât de frumoasă ca și dragostea matură. Rafinamentul compensează înflăcărarea. Deși mai puțin violente, plăcerile durează mult mai mult. Este momentul de a lărgi aria schimburilor senzuale, prea des restrânse la simpla frecare a sexelor între ele, de a o extinde la întreaga suprafață a trupurilor. Sensibilitatea cutanată nu îmbătrânește niciodată. Fiecare centimetru pătrat (și avem două mii!) poate oferi o fericire de nebănuit. Este momentul de a extinde schimburile în toate sensurile, de a rafina unirea prelungită a sexelor, de a descoperi deliciile mângâierii interioare care aduc mult mai sigur femeia pe culmile plăcerii. Tocmai pentru că nevoia de ejaculare este mai puțin pregnantă și pentru că timpul necesar pentru a o obține crește, bărbatul „copt" poate prelungi întâlnirea sexelor. Nu uitați delicatele atenții pe care degetele le pot acorda vaginului, în cazul în care erecția ar dispărea. „Copulația este vulnerabilă, dar erotismul este indestructibil." (25)

• *Rolul medicinei*

Femeii care prezintă tulburări trofice ale vaginului (uscare sau îngustare provocatoare de dureri) este indispensabil să i se propună un tratament adecvat. De cele mai multe ori este suficientă prescrierea unui unguent. Însă este

logic să tratăm aceste tulburări datorate carenței de hormoni feminini prin aport de estrogeni. Administrarea locală (vulvară sau vaginală) de pomadă sau ovule este suficientă. Astfel se hrănesc mucoasele sexuale și, practic, nu apare riscul unor consecințe la nivelul întregului organism. În ceea ce privește administrarea pe cale bucală sau injectabilă de estrogeni, nu se poate lua o asemenea hotărâre decât după ce s-au cântărit cu atenție avantajele și riscurile terapiei de acest gen.

• *Dragoste și longevitate*

Sexologul Jacques Waynberg spunea: „Nu se uzează decât ceea ce nu este folosit." (25) Cu cât te dedici relațiilor sexuale, cu atât riști mai puțin să devii impotent. Și, invers, exercițiul sexual prea rar va conduce la atrofierea organului și extincția funcției. Waynberg a calculat că, dacă un subiect între cincizeci și șaizeci de ani are între două și cinci raporturi sexuale pe săptămână, își va menține funcția erotică și după șaptezeci de ani. Există bărbați de optzeci și șapte de ani care au erecții zilnice. Dacă subiectul nu are decât două sau trei raporturi sexuale pe lună, la șaptezeci de ani va fi impotent. Drept pentru care:

– Începând de la cincizeci de ani, în vederea menținerii unei sexualități îndelungate, trebuie practicate patru sau cinci raporturi sexuale pe săptămână. Antrenamentul creează organul. Doar cu această condiție putem afirma că nu există limită de vârstă.

– Dacă, din motive de boală sau de văduvie, activitatea sexuală trebuie întreruptă mai mult de șase luni, erecția riscă să nu mai apară. Este necesar așadar ca, în timpul acestor

perioade dificile, să continuăm să avem raporturi sexuale sau să practicăm masturbarea peniană, cu sau fără ejaculare.

Prelungirea activității sexuale nu are ca scop numai plăcerea fiecăruia și bunăstarea cuplului. Ea este, în același timp, un mijloc de a trăi mai mult și de a te menține în formă. Timp de cinci mii de ani, taoiștii din China antică au arătat, prin educație, că exercițiul sexualității, conform artei lui Tao, condiționa longevitatea. Ei preconizau un minim de trei raporturi sexuale pe zi, raporturi prelungite, armonioase, fără ejaculare (numai o dată la o sută, sau la douăzeci, în funcție de vârstă). Manualele erotice conțineau numeroase sfaturi privind conservarea unei sexualități fericite până la adânci bătrâneți. Acestea erau ilustrate cu o mulțime de stampe în care bătrânii se abandonau bucuriilor iubirii cu tinere femei. Pentru ei, aceste bucurii erau adevăratul elixir al vieții lungi.

Și medicina modernă exprimă același optimism. Astfel, Valensis scrie: „Sexualitatea este un remediu fantastic împotriva îmbătrânirii", dacă partenerii se înțeleg și se doresc. Waynberg, la rândul său, remarca: „Studii din 1946 făcute asupra societăților poligame au relevat că bărbații căsătoriți cu mai multe femei trăiau cu până la douăzeci și cinci de ani mai mult decât media de longevitate." (25)

IV
REUȘITA CUPLULUI

Afectivitate și sex

Dacă dorința poate exista și fără dragoste, cu cât este superioară când iubești, cât de intensă și cât de diferită calitativ! La fel se întâmplă și cu plăcerea.

Femeia este mai dedicată propriilor emoții, mai sentimentală decât bărbatul, se spune. În orice caz, pe teritoriul dragostei, lucrul este adevărat. Chiar dacă și ea este capabilă să practice dragostea-sport, vibrează infinit mai bine când iubește și este iubită. Considerația pe care partenerul i-o arată îi garantează punerea în valoare, dragostea acestuia îi dă un sentiment de siguranță, iar tandrețea lui îi dovedește că nu este văzută ca un simplu obiect. O asemenea ambianță afectivă îi permite să se abandoneze și să își dezbrace și sufletul, și trupul. Tandrețea și erotismul merg mână în mână, ba mai mult, tandrețea constituie adevăratul pașaport al voluptății. Nici un artificiu tehnic nu este capabil să înlocuiască o relație afectivă fericită.

Tandrețea înseamnă tot soiul de mici gesturi, de mici atenții întreprinse pe parcursul întregii zile. Tandrețe înseamnă să rămâneți seara, ceva vreme, la taclale, împreună. Tandrețe înseamnă să vă spuneți vorbe dulci în timp ce faceți

dragoste. „Nimic bun nu se poate întâmpla în pat între soț și soție, dacă nimic bun nu s-a întâmplat între ei înainte de culcare", scria Masters (1). În fond, iubirea este un mod de a exista. În Occident, cuplul trăiește conform mitologiei romantice care pretinde că iubirea este un sentiment nu doar minunat, dar și permanent și inalterabil, care rezistă deziluziilor, uzurii timpului și probelor la care viața o supune. În realitate, relația de dragoste este ceva viu, așadar în continuă mișcare, evoluând conform dezvoltării fiecărui membru al cuplului. Iată de ce ea trebuie hrănită, întreținută, apărată, pe scurt creată și recreată zilnic, de către ambii parteneri. Abia în momentul în care veți fi de acord că orice cuplu este o creație care aparține în permanență amândurora, când veți decide să îi înțelegeți secretele, va fi posibil să îi asigurați durata.

Este de importanță capitală să știți că orice cuplu evoluează în etape, cele trei principale fiind stadiul de contopire, faza critică și stadiul de construcție.

Contopirea

Iată-vă îndrăgostiți! Ce stare de grație, ce iluminare! Dintr-o dată, ziua a triumfat asupra întunericului. Cucuveaua a tăcut, iar ciocârlia s-a avântat spre înalt. Grădina vi s-a umplut de razele celei dintâi dimineți a universului și acum intrați în ea scăldat de noua limpezime. Trandafirii vă învăluie cu un parfum atât de puternic, încât vă crește inima, vă pierdeți capul, iar sufletul, care nu știați pe unde locuiește, vi se așază de-a dreptul în inimă. Aha, așadar sufletul chiar există! Și ce parfum

are! Și cât de ușor este, cât de ușor!... Dar și ce plin, ce vast și cum te umple, cum te înălța, cum te face mai ușor decât un fulg și te poartă pe unde vrea... „Vino, iubire! Simți?! Simți?..." Iubirea a invadat parfumurile, iar acestea au înmiresmat iubirea. Sufletul iubitului (iubitei) v-a intrat adânc în inimă și iată-vă pe amândoi plimbându-vă uimiți printre minunățiile grădinii însorite. În aceeași clipă, doar pentru urechile voastre, Mozart compune *Concertul pentru flaut și harpă*, și amândoi deveniți Mozart, și amândoi deveniți muzică, și amândoi deveniți frumusețe, întreaga frumusețe a lumii. Mergeți de-i îmbrățișați pe cei care trec pe stradă, strigându-le: „Simțiți!... Ascultați!... Cântați!... Dansați!..." Și adunați toate sufletele pământului în siajul vostru de miresme, de arpegii și de lumină.

A fi îndrăgostit înseamnă reînnoire, dacă nu cumva, mai degrabă renaștere, și ține de ordinea magicului, a poeticului, a metafizicului. Dar este și o foarte puternică realitate, explozie a elanului vital, multiplicare a propriei ființe, exasperare a sensibilității, proliferare a creativității. Totul este intens, dens, deplin. Vă simțiți mai viu decât oricând, mai legat de propria esență și de esența întregii lumi, reconciliat cu dumneavoastră înșivă și cu însăși existența. Totul este bun, vesel, ușor, armonios. Agresivitatea a fost abolită. Ați devenit indulgența în persoană. Și celălalt se simte la fel de bine. Nimic nu este rău, nimic nu șochează, totul este dinainte iertat. Într-un cuvânt îl (o) acceptați în întregime, așa cum este, necondiționat. Oricum, fiind idealizat(ă), este perfect(ă). Cât de slăvit e cuplul, această adevărată stare de perfecțiune. Toate limitele și diferențele au fost anulate. Ați fost răpit din propria persoană și aruncat în celălalt, sunteți chiar

celălalt și nu mai vedeți decât prin ochii celuilalt. Iar celălalt a devenit dumneavoastră înșivă și nu mai vede decât cu ochii dumneavoastră. Împărțiți totul: visuri, dorințe, emoții, evenimente. Sunteți o singură persoană. Iar această unitate se numește „noi", fabulos spațiu al lipsei de diferențiere, al devotamentului absolut, al complicității totale. Este o operațiune alchimică și, în inima iubirii, dorința este marele magician.

Faza stării de iubire în care îndrăgostiții sunt ca plecați în altă dimensiune, constituie un colosal potențial. Uneori, ei se opresc în încăperea protectivă a lui „noi", scăldați în beatitudine, singuri în univers. Alteori, dând peste margini, se îndrăgostesc de întreaga lume, iradiind fericire până la generozitate, săritori cu toți cei care le ies în cale. Dragostea este un fapt cu vocație de universalitate. După cum se vede, această stare poate constitui o prodigioasă îmbogățire a personalității. „Luna de miere maturizează — singura maturizare din viață care nu se bazează pe o frustrare." (16). Starea de iubire este un moment puternic al vieții, cu siguranță cel mai puternic, inegalat de nici o șansă, de nici o glorie.

Observând puterea nevoii noastre de contopire, este evident că nu o putem raporta la simpla necesitate de a fi fericiți, ba nici chiar la puseul atât de puternic al dorinței. Este prea viscerală pentru a ține de obișnuit și vine de mult mai departe. Este o chemare zvâcnindă de a umple un gol arhaic, de a acoperi o lipsă teribil de veche. Este golul lăsat prin desprinderea de mamă, prin plecarea ei. Această nevoie de contopire este nostalgia paradisului pierdut, a brațului matern, a deplinătății celui dintâi cuplu, a beatitudinii celei dintâi iubiri.

Dar, atenție: pe cât de minunat, pe cât de puternic, stadiul este reversibil. Încă de la început, această relație se fondează pe un joc al iluziilor. Ființele care se întâlnesc sunt doar părelnice fațade, nu persoane umane adevărate:

– Pentru a-i plăcea, fiecare se va arăta sub chipul care crede că îi va conveni celuilalt. Așadar, fiecare își va modela propria personalitate spre a se conforma dorințelor și nevoilor celuilalt, își va sublinia trăsăturile care par a-l satisface, și le va masca pe cele care riscă să displacă. Dar, în fond, ce știm despre dorințele și nevoile celuilalt? În realitate, nu facem decât să îi oferim propriile așteptări. Și acest demers falsifică jocul.

– Și invers: fiecare îl vede pe celălalt nu așa cum este, ci așa cum ar vrea să fie, deci așa cum și-a visat iubitul (iubita). Altfel spus, îl vede așa cum îi convine, încercând să treacă peste trăsăturile care nu îi plac. Iubește, așadar, proiecția propriilor fantasme asupra celeilalte persoane, nu cealaltă persoană, așa cum este ea în realitate.

Mai mult decât a ne plăcea reciproc, ceea ce ne dorim este să fim la fel. Ne străduim, prin urmare, să fim ca persoana iubită, copiindu-i atitudinile, limbajul, încercând să ne plasăm în aceleași centre de interes, să ștergem tot ceea ce ne diferențiază, să ne limităm expresia propriei personalități, să renunțăm la propriile așteptări și plăceri. E prea mult! Prea, prea mult! Iată-ne, de acum, în plină impostură. Fiecare înaintează pe scenă mascat, îmbrăcat în fantasme, într-un joc al oglinzilor și al ecranelor deformatoare. Relația nu mai este decât un teatru al umbrelor și al reflectărilor menținute cu orice preț, întreținute chiar, fiecare forțându-se să își perfecționeze fațada seducătoare, agățându-se

de fantasmele-i liniștitoare pentru a nu dezamăgi, pentru a nu pierde.

Celălalt risc al stării de îndrăgostire este alienarea alături de partener. Sigur că într-o asemenea relație există un acord tacit, care oferă celuilalt un statut privilegiat. Fiecare acceptă, ba mai mult, își dorește ca partenerul să aibă acces, ba chiar drept de proprietate față de celălalt membru al cuplului, să știe tot ceea ce face, ce gândește, ce simte. Fidelitatea se subînțelege de la sine, nu este o obligație impusă și nici rezultatul unei hotărîri oficiale. Fiecare îi face cadou celuilalt propria libertate. Nu sunt posibile nici teama, nici trădarea. În acest cadru, alienarea este contractuală și fericită. Cel puțin pentru o vreme. Nu același lucru se întâmplă când alienarea este impusă fie dintr-o dată, fie în timp. Pentru a-și atige ținta, unii (unele) utilizează metoda blândă: sub masca unei fapte generoase, dar care, în realitate, se dovește înlănțuitoare, ei (ele) își asigură autoritatea, susținând că știu mai bine ce este bun pentru partener (parteneră) și, în consecință, acționând în numele lui (ei). Ba chiar încearcă să îl (o) definească existențial, hotărând în consecință: „Lasă că știu eu mai bine ce îți trebuie. Ai încredere în mine." Fără îndoială, partenerul (partenera) nu este deranjat(ă) când lasă totul pe seama celuilalt, așa că răspunde: „Sigur că am încredere în tine!" Alții folosesc metoda forte: alienarea este pusă drept condiție. Partenerul (partenera) este obligat(ă) să resimtă aceleași sentimente și să se poarte la fel. O asemenea tiranie duce la pierderea propriei intimități și a propriei personalități (30).

Tirania de acest tip este asemănătoare cu aceea exercitată de către copil, pentru că, într-o anumită măsură, contopirea este

o regresiune către primii ani de viață. Nou-născutul nu poate face deosebirea dintre el și lumea exterioară, mai ales dintre el și mamă. Îi este foame? Țipă și este alăptat. Dorințele îi sunt ordine. Omnipotență de la sine înțeleasă, el fiind în același timp el însuși dar și întreaga lume, un eu fără de frontiere. Se întâmplă însă și să urle și nimeni să nu apară. Rămânând înfometat, înțelege că este o entitate separată de restul lumii, că între el și ceilalți există o graniță. Așadar, identitatea se modelează prin intermediul frustrării. Cu toate aceastea, copilul se agață încă mult timp de ideea că dorințele îi pot fi ordine. La doi ani este încă tiranul pe care îl apucă năbădăile dacă nu are ceea ce își dorește. Mai apoi, pare a se resemna cu singurătatea și neputința. Însă, în spatele aparenței, se simte tare singur și aspiră să scape în lumea exterioară. Scăpare pe care o poate permite îndrăgostirea. O parte din limitele lui se prăbușesc și, în sfârșit, se poate topi într-o altă persoană. Numai că, dacă astfel regăsește beatitudinea, regăsește și atitudini imature care riscă să fie catastrofale pentru cuplu. Este adevărat că, pe cât este de benefic să lași să trăiască latura copilărească, pe atât este de dramatic să adopți poziții infantilizante. A lăsa să trăiască latura copilărească înseamnă ca, perfect conștienți, să lăsăm să se exprime fetița ori băiețelul care locuiește în noi, indiferent ce vârstă avem, să scăpăm din chingile interdicțiilor, să fim spontani, autentici: veseli sau neliniștiți, curajoși sau vulnerabili, independenți sau avizi de tandrețe și confort. Din contră, a adopta poziții infantilizante înseamnă a permite aceluiași copil să vorbească prea tare, indiferent de împrejurări, chiar fără a conștientiza acest lucru. Or, cererile lui sunt excesive, iar exigențele absolute. Ar trebui ca partenerul să se pună, cu arme și bagaje, în serviciul așteptărilor lui, să-i realizeze toate visurile,

să devină, trup și suflet, devotatul proiectelor sale, să îl scape de angoase, să îl accepte necondiționat. Pentru a obține omnipotența la care visează, copilul dinlăuntru exercită tot soiul de presiuni. Dacă nu o va obține, va suferi enorm. Iar dacă partenerul va miza și el pe propriul copil dinlăuntru, nimeni nu va mai obține nimic, fiecare așteptând de la celălalt să intre în rolul parental. Pur și simplu, față în față s-ar afla doi copii pierduți și tiranici, fiecare cerând totul de la celălalt, ceea ce ar trage după sine neînțelegeri și înfruntări mai mult sau mai puțin violente, pentru a căror rezolvare e necesară negocierea unor corecții delicate.

Adesea, contopirea duce la o altă capcană: dependența. O putem recunoaște sub chipul unei nevoi intense, pentru a nu spune furibunde, de a fi iubit, alternativa fiind moartea. Dependenții își confundă nevoia cu iubirea, iar când spun „Te iubesc!", înțeleg „Iubește-mă!" Fiindcă sunt incapabili de a iubi în lipsa reciprocității. Această nevoie de dragoste e un butoi spart care trebuie umplut neîncetat. Dependenții sunt insațiabili și, încercând să îi sature, partenerii se epuizează. Mai mult, ei sunt îngroziți de singurătate și solicită prezența permanentă a ființei iubite. Panicați la ideea că ar putea fi părăsiți, revendică într-atâta siguranța cuplului, încât înăbușă libertatea celui (celei) de alături. În realitate, dependenții nu se iubesc și nu au grijă de ei înșiși. Iată din ce cauză cer partenerului (partenerei) să o facă. Această lipsă de dragoste de sine însuși, această lipsă de autoprotecție este consecința incapacității părinților lor de a le da dovezi de dragoste.

Oricare ar fi inconvenientele contopirii, ea rămâne o etapă fundamentală, baza construcției cuplului, rădăcina viitoarei „coaliții conjugale" (16). Trebuie, însă, să știm să o depășim.

Criza

Atâta vreme cât trăim ca îndrăgostiți, împărtășindu-ne din minunile iubirii perioade mai lungi sau mai scurte, nu cunoaștem decât latura bună a relației. Dar, o dată ce începem să trăim împreună, cotidianul ne relevă toate capcanele ascunse de euforia stării de îndrăgostire.

Zi după zi, noapte după noapte, fiecare este adus tot mai aproape de sine însuși, mai aproape, deci, de adevăratele sale gusturi, dorințe, mai aproape de adevăratul fel de a fi și de a acționa. Pe scurt, fiecare tinde să își afirme adevărata personalitate. În ceea ce privește modul în care îți vezi partenerul, și acesta se transformă. Cum privirea noastră se schimbă, se schimbă și ceea ce ea vede. Lentilele nu prea mai sunt roz, dacă nu cumva au dispărut cu totul. Fantasmele nu mai vin în ajutor. Aparențele se dizolvă, asemănările își iau zborul, fațete necunoscute se arată. Ai crede că partenerul (partenera) s-a schimbat. Nici vorbă. Pur și simplu a redevenit el (ea) însuși (însăși).

Adevărul țâșnește din incidente minore: vreți să faceți dragoste, dar ea nu vrea; ea vrea să mergeți la teatru, dumneavoastră preferați meciul de fotbal de la televizor... Într-o bună zi, pricepeți evidența: persoana de alături nu este cea care credeați că este. Nu mai formați cu adevărat unitatea de mai înainte. Frontierele fiecărui eu au fost redesenate punct cu punct. Individualitățile s-au reformulat. Noutatea aduce decepție și dureroasă insatisfacție. Nevoia de tandrețe și de mângâiere nu se mai împlinește la fel, împărtășirea plăcerilor, emoțiilor, activităților se reduce etc. Dezamăgirea se vede și la nivelul trupului, și la al sentimentelor.

Procesul de diferențiere este însoțit de distanțare și asumare de autonomie, ceea ce atrage după sine un întreg alai de spaime: spaima de diferență („Cine-o fi, cu adevărat, persoana asta de lângă mine?"), spaima de lipsa reciprocă de înțelegere, spaima de îndepărtate sau de o anume izolare și spaima supremă de a nu fi părăsit(ă). Este momentul în care cuplul intră într-o criză constituită din tensiuni larvare și dintr-o multitudine de conflicte deschise. Uneori, crezând că dragostea și, prin urmare, chiar existența cuplului, sunt amenințate, relația ia o turnură dramatică (30). Durerea, suferința infinită, spaima însoțesc, de acum, drumul cuplului, în special pentru cel rămas în nacela protectivă a contopirii. Fiindcă, la început, doar unul dintre cei doi parteneri, cel care s-a simțit mai sufocat, face efortul de a părăsi starea de contopire, lăsându-l pe celălalt dezorientat, buimac de atâta neînțelegere, sfâșiat de sentimentul nedreptății suferite și obsedat, din acea clipă, de o singură idee: revenirea la primele stadii ale relației. Criza e, în varianta optimă, un pasaj obligatoriu, prin care partenerii se pot potrivi mai bine și își pot maturiza legătura. Trebuie doar să nu facă o tragedie, ci să profite de ocazie pentru a avea acces la adevărata dragoste.

Conflictele

Conflictele se instalează și se cronicizează ca un tunet care vuiește în depărtare. Uneori ajung la faza acută (cearta), asemenea izbucnirii unei furtuni. Adesea accidentul este cauzat de un simplu incident. Trebuie spus, însă, că protagoniștii sunt deja încărcați nervos, iritabili și agresivi. Fondul problemei este

infama combinație de emoții negative, unele mergând în trecut, altele secretate de prezent:

– Lipsa de satisfacere a nevoilor care pulsează din umbră.

– Spaimele de toate genurile, mai ales cele amintite mai înainte.

– Rănirea ego-ului. „Dacă s-a îndepărtat, îți zici, este numai și numai pentru că nu sunt destul de bun(ă) pentru ea (el)." Propria valoare este pusă sub semnul întrebării (mai ales cea privind capacitatea sexuală), dar și valorile în care crede, reperele, chiar propria identitate. Iar lipsa de stimă față de sine este dublată de un fel de gol metafizic. Și, colac peste pupăză, apare și spaima atroce de a nu fi descalificat și aruncat cât colo.

– Retrezirea traumelor din copilărie. Din primii ani de viață păstrăm o rană extrem de sensibilă, aceea de a nu fi fost îndeajuns de iubiți de propria mamă sau, în orice caz, nu atât cât ne-am fi dorit. Este o rană care, fără să știm, ne manipulează întreaga viață. Unii încearcă să o anestezieze ori să o uite, recurgând la alcool sau la droguri. Alții, pentru a o ascunde, se dedică unei activități intense. Artiștii o transcend în opere sublime. Cu toții, însă, încercăm să o pansăm cu iubire. Sigur că iubirea este cel mai bun pansament, cu condiția să dureze. Când, însă, acesta este smuls și rana descoperită, suferi cumplit. În orice caz, cât de bună ar fi, mama nu poate acoperi toate dorințele micuțului. Iar pentru el, care trăiește cu totul neplăcut lipsurile, alături de ideea mamei bune, pe care o adoră, apare și ideea mamei rele, pe care o detestă. Ura refulată întreaga viață izbucnește pe chipul bărbatului când se crede neglijat, și îi va hrăni tot soiul de proiecții funeste legate de femeia care îi este parteneră.

Conflictele între îndrăgostiți se înscriu, în realitate, în cadrul unui conflict mai vast, universal și pierdut în negura vremurilor: este vorba despre războiul dintre sexe și, mai departe, dintre legea tatălui și legea mamei. Este vorba despre lupta pentru putere, câștigată de bărbatul din epoca patriarhatului triumfător și pierdută de femeia care, din acel moment, s-a supus voinței lui. În timpurile noastre, însă, eliberându-se, femeia își dovedește latura masculină, nu doar nemaipermițând să fie controlată, dar chiar dorind să domine totul. Situație în care certurile devin dramatice.

Asistăm atunci la schimburi de lovituri, și la figurat, și la propriu. Iar „rănile teribile ale răniților-răninzi" (20) distrug și cuplul, și indivizii care îl formează. Cea mai des utilizată armă este învinovățirea, încărcându-l pe celălalt cu toată suferința și cu întreaga vinovăție. Este și cea mai eficientă armă, pentru că doar nouă (tuturor) ne este tare frică să fim întruchiparea răului. Drept pentru care punctăm seniorial, apăsând pe „Tu": „Tu ești egoistul (egoista)!", „Tu ești mincinosul (mincinoasa)!", „Tu ești zgârie-brânză!". Să notăm că destul de des reproșurile pe care le aruncăm nu sunt altceva decât proiectarea propriilor noastre atitudini și defecte. Spunem, de exemplu: „Te porți ca un copil." Mai există și arma șantajului afectiv, a cărei țintă este înlănțuirea partenerului (partenerei): „O să plec și o să te dau uitării!", sau atacarea sentimentului matern/patern: „O să-ți iau copiii!". Acest terorism relațional poate conduce la acte de violență cu proporții, uneori, seismice, ba chiar la tentative de sinucidere. Asemenea reacții disproporționate dovedesc că ni s-au atins zonele profunde ale copilăriei și rănile cele mai narcisiace (30).

Dacă ruptura inevitabilă este concluzia conflictului, înseamnă că nu am știut să îl administrăm. Este, prin urmare, de o importanță capitală să învățăm modalitățile de a o face.

• *Managementul conflictelor*

Cea mai importantă modalitate este dialogul. Trebuie să comunicăm eficient. Câteva reguli de bază v-ar putea ajuta:

– Cel care ascultă, chiar să asculte și să caute să înțeleagă. Cel mai adesea părem că ascultăm, dar, în realitate, ne pregătim răspunsul ascuțind argumentele. Răspuns care, inevitabil, nu este luat în seamă. Un adevărat dialog al surzilor. Să facem, deci, efortul de a asculta frazele celuilalt.

– Cel care vorbește să nu mai facă pe acuzatorul, să renunțe la reproșuri și la celebru „Tu" din rechizitoriu. Să se rezume la a comunica doar ceea ce simte și dorește.

– Cel care vorbește să nu mai pozeze în victimă și să își asume responsabilitățile. Sigur că, dacă suferim, este din cauza atitudinii partenerului (partenerei), dar nu este cazul ca, în situația dată, să ne mai și ținem partea. Nu e corect să spunem: „Tu m-ai băgat în toată povestea asta", pentru că și noi ne-am lăsat băgați... Mai mult: dacă suferința ne este extremă, disproporționată în raport cu situația, aceasta se întâmplă fiindcă în noi s-a trezit o veche rană, cu siguranță datând din copilărie, și care numai nouă ne aparține. Relația între două ființe poate fi simbolizată, după cum a propus Jacques Salomé, printr-o eșarfă întinsă între parteneri, ambii ținând de câte un capăt. Fiecare dintre ei trebuie să se hotărască să răspundă de capătul său și să lase în pace capătul celălalt. Pentru a se responsabiliza, cel care se crede victimă trebuie să caute în el însuși motivele pentru care se simte atât de lovit, rațiunile profunde care

îl sensibilizează până la o asemenea amploare. Cât despre partenerul copleșit de învinovățiri, trebuie să aibă îndrăzneala de a spune: „Nu am nici o vină pentru excesul tău de suferință, excesul ăsta este doar al tău." (30)

– Cel care atacă trebuie să știe că, în timp ce crede că se luptă cu celălalt, nu se luptă decât cu propria sa umbră. „Combat în modul tău de a fi tot ceea ce nu recunosc că aparține modului meu de a fi și te acuz pentru acea zonă obscură pe care încerc să mi-o refuz." (20). Căci fiecare dintre noi este făcut dintr-o zonă de umbre și una de lumină. În general ne bucurăm, ba chiar ne lăudăm cu calitățile noastre, partea din noi care ne dovedește „binele". Cât privește defectele, refuzăm să le recunoaștem, căci ele sunt partea din noi care ne dovedește „răul". Fața noastră ascunsă trebuie să ne rămână chiar și nouă ascunsă. Altfel spus, suntem gata să ne îmbrăcăm febril costumele frumoase, însă nu acceptăm nicidecum să le purtăm pe cele ponosite. La drept vorbind, am prefera ca pe acelea ponosite să le poarte alții, mai ales în timp ce ne certăm cu ei. Ținem morțiș să ne împopoțonăm adversarul cu zdrențele noastre, ca să-i fie clar: „Tu ești negru, eu sunt alb!", „Tu greșești, eu dețin, evident, adevărul!" etc. Iată de ce am afirmat că, în timpul altercațiilor, mizăm mai degrabă pe zona noastră de umbre proiectată asupra celuilalt, decât pe el însuși.

Înțelegând mecanismul conflictelor, vă va fi mai ușor să le stopați. Să ne închipuim că partenerul vă reproșează că prea sunteți cheltuitoare. Acceptați, repetând ceea ce v-a spus: „De acord, sunt cheltuitoare." Răspunsul nu trebuie să fie dat în joacă, chiar trebuie să acceptați să fiți pusă în cauză, doar e o acuză dureroasă, care întinează imaginea pe care o aveți despre dumneavoastră; chiar trebuie să profitați de ocazie

pentru a vă pune întrebări asupra acestei dimensiuni umbrite a propriei personalități pe care ați refuzat-o fără încetare. Timpul următor este al integrării și reflectării asupra dimensiunii respective. Și, iată-vă câștigătoare, căci preferând continuitatea relației în loc să vă dovediți dreptatea cu tot dinadinsul, lăsați loc dialogului cu adevărat. De altfel, îndrăzneala de a scoate la lumină identități negative vă va ajuta să vă eliberați. Refuzându-le, vă închideți în minunata imagine pe care o aveți despre dumneavoastră, pe care chiar dumneavoastră ați construit-o, pe care vă osteniți fără răgaz să o mențineți și care vă face vulnerabil(ă) la atacurile celorlalți. Fiindcă aceștia realizează că nu sunteți doar imaginea pe care o afișați, ci vă văd și defectele și, deci, adevărata personalitate. Fiind descoperit(ă), deveniți agresiv(ă). Și invers: dacă veți admite că zona negativă a identității dumneavoastră face parte din omenescul ce vă caracterizează („Sunt un pic cam cheltuitor/cheltuitoare, un pic cam mincinos/mincinoasă, un pic cam hoț/hoață"), vă veți simți mai liber(ă), mai adevărat(ă), mai liniștit(ă). Veți putea trăi fără a vă mai osteni să vă protejați minunata imagine și nu vă veți mai teme de atacuri, putând să vă acceptați și zona de umbre, prin intermediul căreia alții ar vrea să vă umple de ridicol. Atitudine care dezamorsează conflictele.

Printre metodele de a administra conflictele mai este încă una deosebit de importantă: cunoașterea de sine. Măcar și numai pentru a descoperi faimoasa zonă de umbră. Se poate ajunge la așa ceva lucrând cu sinele în singurătate, prin frecvente meditații, sau, mai radical, cu ajutorul unui terapeut. În orice caz, este absolut necesar să punem capăt acestei capcane infernale.

Construcția adevăratei iubiri

În realitate, adevărata dragoste poate începe încă de la declanșarea crizei. Administrând atent conflictele, veți putea construi o nouă relație care are la bază anterioara stare de iubire. Este o provocare pe care nu multe cupluri o descoperă și o câștigă. Și totuși, aceasta ar putea fi afacerea de cea mai mare amploare, dar și cea mai fericită a vieții dumneavoastră. Ia gândiți-vă puțin: veți putea continua să iubiți și să fiți alături de ființa pe care ați iubit-o cu pasiune și care este aceeași, dincolo de modul în care au evoluat lucrurile. Vă veți salva iubirea și, fără îndoială, prin simpatie, încă și alte iubiri.

Pentru a câștiga pariul, trebuie să știți câteva reguli ale artei de a iubi. Dacă, la rândul meu, le-aș fi aflat la vreme, aș fi putut evita pedeapsa unei mulțimi de suferințe. Și aș fi putut evita să mă pedepsesc eu însumi într-atâta.

• *Să te iubești pe tine însuți*

Iată cum sună condiția de bază. Fiindcă dacă nu te iubești pe tine însuți (însăți), vei cere celuilalt să te iubească și în locul tău. Astfel, încă de la început, relația este eronată.

O relație este sănătoasă și puternică dacă este echilibrată, adică dacă fiecare dintre membri se iubește suficient pe sine însuși pentru a putea exista ca parte întreagă. În cazul acesta, demersul privitor la celălalt nu se face în scopul de a exista, ci în acela de a-i oferi și de a-și oferi un „plus" și, astfel, ambii să augmenteze reciproc. Alternativa este și ea valabilă: relația e bolnavă și fragilă dacă unul dintre membrii cuplului nu se iubește suficient pe sine însuși. Pentru a supraviețui, el se va apleca spre celălalt, pentru a avea un sprijin, și nu va supraviețui

decât grație lui. Un asemenea cuplu are picioarele strâmbe. Când cel de-al doilea se satură să îl mai sprijine pe primul, relația riscă să se năruie. Placa de deasupra șemineului nu ține decât dacă cei doi stâlpi de susținere sunt drepți și solizi. Nici cuplul nu „ține" decât dacă partenerii sunt drepți și solizi.

Dar, vai, prea adesea copilăria a făcut din noi cerșetori de dragoste. Fie că ne-a iubit prea mult ori prea puțin, mama ne-a condiționat să așteptăm dragostea și să nu existăm decât în funcție de dragostea primită. „Ea mă iubește, deci exist." Nevoia de a fi iubiți pentru a exista o vom transfera întreaga viață în relațiile noastre de iubire. Am putea chiar răsturna termenii propoziției: „Te iubesc, deci exist." Se înțelege că, dacă mă aplec spre tine până la a uita de mine însumi, până la a-mi sacrifica propriile aspirații, o să-mi dai și tu un pic de dragoste și atunci mă voi iubi și eu, în aceeași măsură. Dar și această modalitate de a iubi este tot prin intermediar, ceea ce implică renunțarea la sine. Și asta nu e deloc mai bine.

Iată că, într-adevăr, nu există alte căi spre o dragoste reușită decât iubirea de sine. Numai iubindu-mă pe mine însumi pot cu adevărat exista, și numai existând pot cu adevărat iubi. Cu cât sunt mai eu însumi, cu atât mai bună mi-e relația de dragoste și de împăcare cu mine însumi și, prin urmare, cu atât mai capabil sunt de a iubi cu adevărat. În aceste condiții, partenerul (partenera) nu va mai fi propteaua clădirii unei personalități care se clatină, nici condamnatul care tot toarnă în butoiul crăpat, nici responsabilul cu împlinirea așteptărilor mele și nici cel care îmi umple singurătatea. Va fi, în schimb, partenerul (partenera) de joc ce îmi amplifică fericirea de a trăi.

A iubi înseamnă, în primul rând, a-ți iubi propriul corp. Cu toate acestea, corpurile perfecte sunt rare. Bărbații își acceptă

fără probleme imperfecțiunile fiindcă, fără îndoială, femeile le tolerează, interesate de alte criterii. În schimb, femeile sunt extrem de critice cu propriul fizic, iar privirile bărbaților, exigențele și intoleranța lor, vin să le confirme atitudinea. În fapt, ceea ce interesează în primul rând bărbații, cât de inteligenți ar fi ei, este aparența. Și lucrul acesta este astăzi mai adevărat decât oricând. Iată de ce, conform statisticilor, femeile satisfăcute de formele lor reprezintă doar procentul de 5%. Până și cele aproape perfecte își reproșează „oribilul" milimetru de celulită ori sânii prea supușii propriei greutăți, care îndrăznesc să țină creionul strecurat sub ei.

În dragoste, trupul se oferă privirii de aproape și de departe, abandonat fără vreo oprelişte, din față, din profil, din spate, din toate pozițiile. Nici un amănunt nu poate scăpa privirii și atingerii celuilalt. Orice rușine, orice jenă de a se exhiba se resimte la nivelul dorinței. Așa încât nu există altă soluție decât asumarea propriului corp. Pentru a vă spori încrederea în sine, bazați-vă pe ceea ce vă place la propriul trup, pe ceea ce este reușit, și puneți în valoare aceste calități. Puneți-vă în valoare atractivitatea. Știți doar, ochii vă sunt irezistibili. Gândiți-vă, așadar, numai la ei și faceți în așa fel încât bărbatul să se piardă în ei și să uite trecerea în revistă a tuturor detaliilor. Oricum, nu intrați în dragoste cu convingerea că sunteți o urâtă, fiindcă, în acest caz, chiar așa veți fi văzută. Intrați, în schimb, cu o bună părere despre dumneavoastră, cu întreaga personalitate, așa cum este în realitate, cu convingerea că valorați imens. Cugetați mai bine la stăpânirea artei de a iubi, știți doar să mângâiați, să vă bucurați și să produceți bucurie mai bine decât oricine altcineva. Câte femei, fără a fi o Phryne, muza lui Praxiteles, nu au captivat nebunește bărbații grație

talentelor lor erotice? Cugetați și la calitățile dumneavoastră afective și intelectuale. Tandrețea, veselia, generozitatea, creativitatea, cultura contează chiar și în pat. Dragoste se face și cu inima, și cu spiritul, iar partenerul simte asta foarte bine. Conștientizați că vă dăruiți feminitatea și că acest lucru este de neprețuit. Ofranda adusă de femeie, prin dăruirea propriului trup, este totdeauna un dar regesc pentru bărbat.

Originea lipsei de iubire de sine își are punctul de plecare în copilărie. Indiferent de ipoteza de lucru (putem descoperi nenumărate asemenea ipoteze), copilul nu a primit toată dragostea și tot respectul de care avea nevoie. Din acel moment s-a înscris pentru totdeauna în conștiința lui convingerea că nici nu ar fi fost demn de asemenea respect și dragoste, a început să se creadă incapabil de a reuși în viață și, cel mai rău, s-a convins că a fost născut pentru suferință. În conștiința lui s-a instalat un personaj puternic și feroce, criticul interior, care, cu orice ocazie, îi reamintește că nu poate fi nici iubit, nici fericit. Și astfel, permanent, subteran și necruțător merge spre îndeplinire o lucrare autodistructivă. Consecințele sunt teribile. Dacă este și cazul dumneavoastră, ați putut constata în ce măsură lipsa de încredere în sine vă alterează activitățile și relațiile.

Consecințe asupra activităților

Deși sunteți plin de talente, nu ajungeți niciodată să le exprimați concret, să le traduceți în fapte. Cariera vă devine alunecoasă, dacă nu cumva eșuează. Când vi se propune vreun proiect găsiți mereu obiecții pentru a nu vă apuca de treabă: anticipați greutăți, inventați motive pentru a-l dovedi imposibil, îi prevedeți eșecul — tot atâtea moduri negative de a gândi inspirate de criticul interior. Uneori, obiecțiile par a proveni

dintr-o anume generozitate („Trebuie să mă ocup de copii/de soț/de soție."), ceea ce vă liniștește conștiința și vă dă dreptul să vă spuneți că, înainte de propria persoană, v-ați gândit la ceilalți. Pe scurt, că v-ați sacrificat. Însă, fără îndoială, v-ați fi putut face datoria față de ceilalți și fără a vă da uitării în asemenea măsură. Trebuie să înțelegem că prima datorie o avem față de noi înșine și ea este aceea care ne ordonă să ne realizăm cât mai bine cu putință și, mai ales, să ne exprimăm calitățile. Câți oare nu uită partea a doua („... ca pe tine însuți") din preceptul creștin „Iubește-ți aproapele ca pe tine însuți"? Cât despre celălalt, cel mai frumos cadou pe care i-l puteți face este să vă dezvoltați talentele și să îi oferiți roadele lor.

Există și ipostaza inversă: alte persoane se vor lansa în activități debordante pentru a-și dovedi că sunt demne de interes, construind, cucerind, agitându-se fără odihnă. Cele mai ambițioase realizări, ca și cele mai mari reușite sunt, fără îndoială, opera celor prea puțin iubiți — și prin aceasta înțeleg prea puțin iubiți de ei înșiși. Dar este incredibil câtă tristețe și lipsă de satisfacție pot fi descoperite în forul lor interior, după ce a trecut euforia acțiunii și se regăsesc iarăși față în față cu ei înșiși. Indiscutabil că dacă, într-o bună zi, ar fi supuși unui travaliu psihologic, ar putea câștiga dragostea de ei înșiși și ar putea crea nu pentru a-și dovedi că aceste activități sunt demne de interes, ci numai și numai din dragoste, într-un gest gratuit. Condiționați de o fericire durabilă.

Consecințe asupra relațiilor și, în special, asupra relațiilor de dragoste

Exact aici, în zona relațiilor care vă sunt cele mai dragi, cele mai prețioase, vitale, criticul interior șușotește la fiecare pas:

„Nu ești demn de a fi iubit", producând cele mai teribile ravagii. Din care cauză aveți ceva greutăți în a iubi cu adevărat. Și, de asemenea, veți fi și greu de iubit. Așadar:

– Așteptați fără încetare dovezi de dragoste. Pândiți cuvinte, spionați gesturi. Mereu aveți nevoie de confirmări, de asigurări, de reasigurări. Chiar primindu-le, tot nu vă sunt îndeajuns, ca un butoi spart ce sunteți. Vă dovediți pur și simplu epuizant pentru cel (cea) care vă iubește.

– Vă este teamă să nu pierdeți ființa iubită. Trăiți în continuă nesiguranță și intrați în panică la cel mai mic semn aparent de diminuare a atenției ce vi se acordă.

– Sunteți instabil, treceți rapid de la adorație la incriminare, de la exaltare la prăbușire. Iar partenerul (partenera), surprins(ă), nu mai știe cum să vă iasă în întâmpinare. Ulterior, va reacționa asumându-și neutralitatea, nemaidând, deci, importanță nici dovezilor de adulare, nici reproșurilor.

– Aveți tendința de a interpreta conversațiile și atitudinile într-un sens defavorabil dumneavoastră. Uneori despicați firul în patru, păstrând doar cuvintele și gesturile care, după părerea dumneavoastră, dovedesc lipsa de dragoste și care, bineînțeles, vă confirmă opinia că nu meritați să fiți iubit. Urmarea este o inutilă amărăciune, și conflicte, unele grave, fără nici o acoperire în realitate.

– Pentru a fi „bun de iubit", forțați o imagine de sine prin care nu ați putea fi decât iubit și admirat. Exagerați și asta vă costă cheltuirea unei energii nebunești.

– La drept vorbind, nu știți să iubiți cu adevărat. În realitate, căutați să fiți iubit. Dăruiți mult, dar, în schimb, așteptați să vi se satisfacă nevoia de a iubi.

– Și tocmai dumneavoastră, pe care ideea de a fi părăsit vă îngrozește, veți fi primul care va rupe relația. Fiindcă nu vă interesează decât cucerirea. O dată făcută dovada că o asemenea femeie vă poate iubi, aveți nevoie ca o altă femeie să vă aducă aceeași dovadă. În rest, în ungherul cel mai întunecos al conștiinței, criticul interior vă șoptește că femeia care iubește un tip ca dumneavoastră, care merită atât de puțin să fie iubit, trebuie să fie tare proastă. Motiv suplimentar pentru a verifica dacă o altă femeie, probabil nu chiar așa de proastă, v-ar putea iubi la fel de mult. Dacă vă comportați conform acestui model, lucrați cu dumneavoastră înșivă, căci nu duceți nicidecum lipsă de material.

Cum să facem pentru a ne iubi? Calea cea mai eficientă este urmarea unei terapii. Dacă nu o doriți, puteți încerca să parcurgeți singur calea care vă va conduce către dumneavoastră, urmând reperele pe care vi le voi indica.

A te iubi pe tine însuți începe prin cunoașterea de sine. „Cunoaște-te pe tine însuți" cel enunțat de Socrate rămâne veșnic adevărat. Din timp în timp trebuie luată o anume distanță față de tine însuți pentru a te putea privi acționând ori, din contră, trebuie să cobori în propriile-ți profunzimi pentru a-ți analiza actele, emoțiile, gândurile.

A te cunoaște înseamnă, în primul rând, a-ți cunoaște calitățile. Fiți pozitivi, creați-vă propriul capital de încredere în dumneavoastră. Începeți prin a face recensământul propriilor puncte forte, iar pe baza lor vă veți reconstrui o personalitate mai puternică. Știu că sunteți înclinat(ă) să vă vedeți mai degrabă defectele și slăbiciunile, și să gândiți mai repede de rău decât de bine despre propria persoană. Este necesar să încetați a vă mai judeca atât de sever. Din această clipă trebuie să

gândiți pozitiv(ă) despre dumneavoastră. Priviți-vă calitățile, nu defectele. Priviți jumătatea plină a paharului, nu pe cea goală. Fără a vă cunoaște direct, sunt convins că aveți tot soiul de posibilități și că sunteți hăruit(ă) și cu anumite talente. În patruzeci de ani de activitate nu am întâlnit un singur individ care să nu aibă atu-urile sale, care să nu atragă prin ceva anume. Țineți minte că nici reușita socială, nici posesia de bunuri de larg consum nu sunt dovada calităților și garanția fericirii, ci tocmai ceea ce purtați în adâncul inimii: sensibilitatea, generozitatea, creativitatea, simțul frumosului, într-un cuvând omenescul din fiecare. Luați, prin urmare, o foaie de hârtie și notați tot ceea ce vă place la dumneavoastră. Faceți-o cu deplină convingere. Faceți-o ca și cum ați pune prima cărămidă a unei clădiri. Clădirea această sunteți chiar dumneavoastră. Credeți-mă, este o clădire frumoasă și rezistentă. Sau, mai degrabă, credeți-vă!

A te cunoaște înseamnă, totodată, a depista și a măsura propriile defecte și ciudățenii, altfel spus identitatea negativă care locuiește în regiunea întunecată. Veți descoperi astfel defecte fără importanță, precum acela de a fi cheltuitor, dar și tendințe mai grave, precum ura sau unele perversiuni. Nu vă alarmați și nici nu începeți să vă detestați. Oricare ființă, până și cea mai admirabilă, are imperfecțiunile sale. Mai bine v-ați bucura, căci, știindu-vă deficiențele, le veți putea recunoaște când vor încerca să vă manipuleze și le veți putea contracara acțiunile. Identificându-le, veți putea face efortul de a ameliora situația, de a vă apăra împotriva lor.

Oricum, această parte întunecată a dumneavoastră o simțiți confuz, însă nu îndrăzniți să o priviți în ochi. De frică, preferați să trageți cortina asupra părții obscure, stranii, rușinoase

a dumneavoastră, unde se urzește nu se știe ce. Însă această politică a struțului nu vă va împiedica defectele să vă influențeze și să amorseze opinia negativă despre propria persoană. Din contră, atunci când aduceți la lumină defectele, când le conștientizați și le integrați, deveniți mai adevărat, așadar mai puternic. Nu veți mai pierde energie menținându-vă cu orice preț aparența agreabilă și apărându-vă de tot soiul de atacuri. Nemaitemându-vă că alții v-ar putea spune verde-n față care vă sunt defectele, veți fi mai puțin fragil, mai puțin vulnerabil.

Într-o bună zi veți reuși să puneți degetul și pe rana arhaică, zonă a conștiinței în care anumite evenimente ori situații trezesc dureri fulgerătoare. În acea clipă va trebui să vă dedicați curajos rezolvării problemei. Va fi necesar, mai ales, să reperați cu precizie evenimentele și situațiile care vă prilejuiesc asemenea suferințe atroce, ce au ele în comun dincolo de aparenta lor diversitate și să descoperiți legătura credibilă cu un repetat scenariu penibil, izvorând din copilărie. Spre exemplu, remarcați panica și spaima care vă cuprind atunci când un alt bărbat se arată prea interesat de iubita dumneavoastră, iar aceasta pare să vă dea uitării. Astfel de scenă o asociați reacțiilor neplăcute pe care le aveați cu ocazia unor momente asemănătoare, de mii de ori repetate în copilărie, când tatăl dumneavoastră, deosebit de dur și de gelos, nesuportând tandrețea pe care mama vi-o dovedea, cerea încetarea clipelor dulci și vă îndepărta, trimițându-vă în parc sau în camera copiilor. Așa s-a constituit o nevroză de abandon. În profunzimile dumneavoastră ați continuat să plângeți ca un copil lipsit de dragoste, frustrat și speriat. Soluția este să vă ocupați personal de acest copil rănit și să îi deveniți mamă sau tată. Vorbiți-i, liniștiți-l,

mângâiați-l. Spuneți-i că-l iubiți. Dacă doriți o mai puternică cicatrizare a rănii, dacă nu chiar lichidarea ei completă, va trebui să vă eliberați radical de trecut, extirpând rădăcinile răului. Singurul mijloc de a te debarasa de chinurile trecutului este să le înfrunți și să accepți să le resimți din plin o dată pentru totdeauna. Teama, rușinea și suferința dau înapoi și dispar, dacă sunt privite în față, spunându-li-se pe nume. Nu poți scăpa de suferință decât renunțând să te mai ferești de ea. Așa că, nu mai ascundeți realitatea trecutului și nu vă mai mințiți. Ați fost foarte nefericit? Recunoașteți-o! Recunoașteți ce v-a lipsit, ce v-a făcut rău. Mărturisiți frica de abandon, manevrați-o, acceptați să o simțiți, înfruntați-o. Doar așa veți purta doliu după ea... (21)

Vă cuprinde mânia? Vă revoltați contra mamei, tatălui, trecutului dureros? Asumați-vă furia, este încă un pas spre vindecare. „Răzbunările imaginare sunt parte integrantă a procesului de vindecare. A vrea să rănești persoana care te-a rănit e semn că, în sfârșit, suntem gata de bătălie.", scrie Geneen Roth (31). Vă vine să plângeți? Hai, curaj, plângeți pe săturate! Fie ca lacrimile să vă spele rănile! Fie ca amărăciunea să vă exorcizeze nefericirile trecute!

După ce ați urlat suficient, după ce ați plâns până vi-au secat glandele lacrimale, mergeți să vă vedeți părinții. Fără să îi acuzați, dar și fără să vă temeți de ei, vorbiți-le deschis, ascultați-le versiunea. Astfel veți descoperi că nu aveți părinți răi și, dacă nu au știut să vă iubească, asta s-a întâmplat fiindcă și ei, la rândul lor, au fost foarte nefericiți în copilărie. Singura lor greșeală a fost că, în loc să își înfrunte suferința, au preferat să vi-o transmită. Veți mai descoperi că acel copil care ați fost nu era deloc rău și, dacă nu a fost îndeajuns de iubit, lucrul acesta

nu a avut nimic de a face cu el, ci cu toate cele trăite de părinți. După cum vedeți, nu este vorba de a solicita ceva ori de a încheia socotelile, ci de a înțelege, pentru a putea elimina trecutul, pentru a vă putea iubi mai bine, pentru a putea stabili noi relații cu părinții. Și așa sosește clipa iertării. Nu o iertare superficială, un voal aruncat peste ură, ci o iertare profundă, bazată pe înțelegere, inaugurând o epocă de autentică afecțiune reciprocă.

Diferențe sau dezbinări

A ieși din contopire, din metamorfozarea ei în alienare, marchează începutul diferențierii, trecerii de la „noi" la „eu". Fiecare se distanțează și își reia adevărata personalitate. Este vorba despre o redefinire a sinelui, despre reafirmarea propriilor dorințe, gânduri, proiecte. Redevenit tu însuți, îți continui propria evoluție până la capătul sinelui. A redeveni tu însuți și a evolua nu înseamnă a părăsi dragostea, ci, din contră, a iubi cu adevărat, fiindcă dragostea presupune două ființe reale, doi stâlpi puternici. Pentru a te arăta așa cum ești îți trebuie curaj, fiindcă înseamnă să pariezi pe riscul de a fi ori nu acceptat de celălalt. Îți trebuie curaj pentru a rezista, pentru a-i spune nu partenerului (partenerei) care nu încetează să te atragă înapoi în alienare. Ca să ajungi la asta trebuie să te extragi din spaima de a fi abandonat, să crezi că în tine însuți (însăți) există suficiente resurse pentru a răspunde nevoilor a căror îndeplinire o ceri celuilalt.

Pentru partener(ă), adevărata dragoste constă tocmai în a respecta diferențierea, chiar a o încuraja și, astfel, a permite

afirmarea deplină a identității sale. Nu are nici o importanță dacă aceasta este făcută din umbre și lumină, din „rău" și din „bine", din lucruri care ar putea displăcea, ca și din acelea care plac. Este normal să îl (o) acceptăm în totalitatea aspectelor sale. A iubi cu adevărat pe cel (cea) de alături înseamnă să îl (o) lași să evolueze conform propriului destin, căci rațiunea de a fi a fiecăruia dintre noi este împlinirea la maximum a capacităților personale.

Dacă plictisul se naște din uniformitate, bogăția cuplului apare tocmai din asemenea diferențe. Relația va fi mereu înnoită, iar schimburile între parteneri vor fi rodnice, fiindcă mereu vor avea ceva să își spună. „Cu cât vom fi mai axați pe noi înșine, mai diferiți, autonomi, liberi, independenți, cu atât vom fi mai capabili să propunem celuilalt o relație creativă și consistentă, fără rigiditate, bazată pe dorință și schimb reciproc." (30)

Diferențiere nu înseamnă independență totală și o simplă coexistență. Trebuie inventate noi raporturi, alt soi de legături, lipsite de posesivitate. Noua alianță va conține un „contract relațional de bună dispoziție", conform căruia fiecare se angajează să ofere cea mai bună legătură cu putință, proiecte creative coparticipative, în care partenerii se pot întâlni, împletindu-și talentele. Diferențierea nu înseamnă nici renunțarea totală la contopire. Aceasta va fi trăită secvențial și va fi formată din tot ce contopirea are mai bun. A face dragoste, a conversa în intimitate, a-și împărtăși emoțiile estetice (sosirea primăverii, soarele în asfințit, valurile fluviului din apropiere, un concert Stanciu Syrinx, o masă savuroasă, rugăciunea făcută umăr la umăr într-o biserică romană etc.), înseamnă a regăsi pentru o vreme unitatea

primordială. Dacă nu mai este necesar să facem totul împreună în mod automat, dacă ne lăsăm timp pentru noi înșine la o anumită distanță unul de celălalt, atunci putem mereu, cu aceeași bucurie, să împărtășim la maximum asemenea secvențe. Atâta doar că trebuie să știm să ieșim din ele la fel cum am intrat: cu ușurință, liberi, fără nostalgie, mai bogați, mai iubiți. În concluzie, în cuplul diferențiat, fiecare va fi solitar și solidar, dependent și independent, asemănător și diferit, iubit și prieten.

Relația

A trăi în cuplu înseamnă a stabili o relație între două ființe. Relație care este un proces viu, o a treia persoană în ecuația: tu + eu + relația. Trebuie, deci, să fim atenți cu ea, să o îngrijim, să o iubim. „Nu ajunge să-l iubesc pe celălalt, spune Jacques Salomé, trebuie să iubesc și relația pe care mi-o propune... și relația pe care i-o propun." Nu sunt suficiente sentimentele pentru a menține împreună două ființe, importantă este calitatea relației (30).

O relație are două capete. Am mai spus-o: ca o eșarfă ținută de ambii parteneri. Este capital să se admită că fiecare e responsabil de capătul său. Aceasta înseamnă că fiecare trebuie să își asume alegerea făcută și să refuze să implice automat și partenerul. Astfel, niciunul nu va putea poza în victimă și acuza: „M-ai obligat să-mi bag nasul în treburile tale!" Fiecare este responsabil de propria-i fericire. Astfel, niciunul nu-și va putea asuma rolul de sacrificat, incriminându-l pe celălalt: „Eu, care numai la tine mă gândesc!"

Prin acest mod de a înțelege relația se evită ca unul dintre parteneri, sub masca altruismului, să exercite puterea asupra celuilalt. „Nu vreau decât fericirea ta" poate însemna „Te vreau". Se evită și culpabilizarea celui din urmă de către primul. „Renunț la mine pentru tine" poate însemna „Nimic nu faci". „A accepta ideea că nu sunt responsabil decât de capătul meu de eșarfă, scrie Jacques Salomé, a invita partenera să răspundă de capătul ei a fost, în propria mea viață, o minunată revelație." (30). Totuși, dacă această atitudine însănătoșește relația și responsabilizează partenerii în raport cu ei înșiși (resimțirea suferințelor, opțiunile etc), în relația de dragoste trebuie să conștientizăm și să fim responsabili și de efectele deciziilor și atitudinilor noastre asupra celuilalt. Fiindcă alegându-l, am ales și să contribuim la fericirea lui, și să-l ferim de suferințe.

- *A comunica*

Este foarte important să vorbim. Cererile și suferințele neexprimate se contabilizează în străfundurile ființelor și se transformă în reproșuri, ba chiar în ură. Nedreptățile suportate, pseudo-acceptările, amarele resemnări, supunerea aparentă nu sunt decât tranzacții provizorii și nesănătoase. Resentimentele se acumulează. Tot ceea ce este refulat nu dispare. Fie putrezește imperceptibil relația, fie se comprimă până atinge presiunea necesară pentru a o face să explodeze.

Actualmente, bărbații, în orice caz majoritatea lor, evită dialogul. Tăcerea bărbaților refugiați în muncă, în fața televizorului, în sport sau în diverse pasiuni constituie plângerea cea mai des întâlnită de către terapeut din partea femeilor. Și cel mai mare obstacol în calea evoluției cuplurilor. Ce să fie, oare,

în spatele blocajului cuvintelor, ce simțăminte, ce decepții, ce temeri, ce așteptări? De ce nu ne-am întâlni pentru a sta de vorbă, pentru a descoperi tihniți timpul liber, pentru a dezlega limbile, pentru a trezi urechile, pentru a ne înțelege?

Dacă vorbim, e foarte bine. Acum trebuie să învățăm să comunicăm. Prea des bâjbâim într-un fals dialog, care nu este, în realitate, decât luptă pentru putere și duel în care ne pasăm unul altuia rolul personajului negativ și ne bucurăm din tot sufletul de tendințele masochiste și înclinațiile paranoide, care falsifică totul. Este, prin urmare, indispensabil să cunoaștem câteva reguli de „igienă relațională" (29).

Unul dintre principiile elementare este să îl folosim pe „eu" și să îl evităm pe „tu". Dialogul nu avansează decât dacă vorbești despre tine, nu despre celălalt ori împotriva lui. Dar nu „eu" acela egocentric, ci un „eu" de poziționare în discuție. „Eu" vorbesc despre mine, îmi exprim sincer impresiile, emoțiile, decepțiile, temerile, suferințele, îți împărtășesc dorințele, nevoile. „Eu" îmi dau cu părerea, gândesc, cred, respect. A spune „eu" înseamnă a-ți asuma întreaga responsabilitate în legătură cu ceea ce spui și simți. În același timp. Astfel îl poți lămuri pe celălalt cu ceea ce se petrece în tine însuți. Este complet greșit să crezi că, din moment ce te iubește, celălalt poate ghici totul. Numai neînțelegerile și falsele interpretări se întrețin astfel. Este de datoria fiecărui membru al cuplului să îi transmită celuilalt informațiile de care are nevoie. Incitat de atitudinea noastră, sunt reale șanse ca partenerul (partenera) să nu întârzie să se exprime la fel.

A renunța la „tu" înseamnă a renunța la reproșurile inutile și la acuzele distructive. Altfel, știm acum, reproșurile nu sunt, în realitate, decât proiecția, ca să nu-i spun „dejecția" (20)

asupra celuilalt a părții noastre întunecate, tentativa de a-l învesmânta cu cele mai răpănoase dintre costumele noastre. Distrați-vă, într-o bună zi, gândindu-vă la aprecierile negative cu ajutorul cărora v-ați umplut de ridicol un interlocutor. Veți constata că vi le puteți aplica și dumneavoastră. Ceea ce nu vă place la alții este exact ceea ce nu vă place la propria dumneavoastră persoană. Iată de ce îl acuzați pe celălalt.

Alte câteva reguli ale comunicării:

– A ști să asculți. Unul dintre cele mai mari progrese pe care le puteți face este să vă convingeți că este cu mult mai important să ascultați decât să răspundeți. Pentru a vă ajuta să ascultați ceea ce spune celălalt, luați de această dată celălalt capăt al eșarfei ori puneți-vă în locul lui. A privi lucrurile din acest unghi vă va face mai deschis și mai drept.

– Nu vă mai confundați partenerul (partenera) cu un coș de gunoi. Încetați să-i mai aruncați „dejecțiile" și evitați să mai deversați în el (ea), fără încetare, grijile și spaimele dumneavoastră. Din timp în timp, confidențele hrănesc relația. A o îneca în tot felul de doleanțe, o poluează. Relația trebuie protejată de prea multe energii negative.

– Nu interpretați nici vorbele, nici atitudinile partenerului (partenerei), fie că o faceți în sens pozitiv, fie în sens negativ. În optzeci la sută dintre cazuri vă înșelați. Iar în caz de interpretare pesimistă, vă mai și faceți rău inutil și deteriorați prostește relația! Dacă aveți tendința de a crede prea adesea că ceea ce spune, face sau gândește partenerul (partenera) vă este defavorabil și dovedește, după părerea dumneavoastră, lipsa de iubire, asta se întâmplă pentru că vă îndoiți că meritați să fiți iubit și că, în sinea dumneavoastră, nu vă iubiți pe dumneavoastră înșivă (însevă). Faceți, deci, efortul de profunzime de

a vă redescoperi dragostea de sine. Și învățați punctual să reacționați corect. Când vă simțiți rănit sau frustrat, înainte de a reacționa „prostește" printr-o suferință acută, violență, descurajare etc, întrebați-vă, mai întâi, ori întrebați calm partenerul (partenera), dacă lucrul care vă face rău chiar a fost spus sau făcut. Veți observa că, în cele mai numeroase cazuri, nici vorbă de așa ceva. Dacă mai este nevoie, reașezați cuvântul sau atitudinea în contextul corect. Veți realiza că v-ați oprit asupra unui cuvânt fără a ține cont de frază sau asupra unei fraze fără a-i reține forma exactă ori contextul în care a fost spusă. Veți mai constata și că, de fiecare dată, v-ați oprit chiar asupra acelor elemente susceptibile să vă facă rău și că ați trecut prin sită conversația, pentru a nu reține decât ceea ce v-ar fi putut răni. Faceți acum un efort de a privi lucrurile de sus, pentru a înțelege, de data aceasta, contextul general. Femeia aceasta vă iubește și v-a dovedit-o tot timpul. Atunci, de ce vă agățați de un simplu incident? Și încă ceva: dați-i dreptul ca, în câte o seară, să fie îngrijorată ori să nu aibă nici un chef.

– Dacă, într-o zi, partenerul (partenera) nu răspunde imediat așteptărilor dumneavoastră, nu generalizați și nici nu dramatizați. Spre exemplu, ați pregătit cu dragoste ceva ce își dorea de mult și uite că nu arată deloc entuziasmul la care v-ați fi așteptat. Vă simțiți frustrat(ă), rănit(ă), spiritul vi se ambalează: „Ce monstru!" sau „E clar — nu mă mai iubește!", dacă nu cumva „Clar, nu mai fac doi bani!". Ceea ce dovedește încă o dată lipsa de încredere în sine legată, fără îndoială, de o veche rană din vremea copilăriei, care reaprinde decepția. Mai e de lucru cu propria persoană. Până una-alta, spuneți-vă că femeia aceasta (bărbatul acesta) pe care pretindeți că o (îl) iubiți are dreptul la propriile preocupări și, uneori, chiar la lipsa

de rezonanță cu nevoia dumneavoastră de a-i face complimente și mici bucurii. În rest, haideți, fiți rezonabil(ă): în 95% din cazuri este încântat(ă) de surprizele pe care i le faceți. Dovediți inteligență și recunoașteți că reacția pe care nu a avut-o pe moment, a manifestat-o ceva mai târziu.

– În cazul certurilor trecătoare, interziceți-vă orice formă de ură. Învățați să ieșiți din asemenea incidente fără resentimente.

Dragostea: o disciplină

În romanticul nostru Occident nu sunt cunoscute decât două căi ale iubirii. Una este calea tragică, ilustrată de mituri faimoase precum cel al lui Tristan și al Isoldei sau cel al lui Romeo și al Julietei, conform căruia iubirea nu este magnifică decât dacă este nefericită până la a ucide. Cealaltă cale este aceea a beatitudinii (cât de periculoasă!), reprezentată de romanele trandafirii și amorurile lui Peynet. Mai-mai să crezi că viața în doi este un etern și mișcător duo de operetă. Nu ai avea nimic altceva de făcut decât să te lași purtat pe aripile sentimentelor. Această imaturitate explică actuala hecatombă a cuplurilor. Priviți în jurul dumneavoastră: numai conflicte violente, rupturi, sfâșieri, divorțuri. Totul s-a schimbat fără ca legile unui nou echilibru să își fi făcut apariția. Altădată, dacă partenerii rămâneau împreună întreaga viață, care dura cel puțin douăzeci, douăzeci și cinci de ani, asta se datora unei puternice coalizări de factori de presiune: căsătoria religioasă, căsătoria civilă, inexistența legală a femeii, lipsa ei de resurse materiale, represiunea sexuală, maternitatea, dificultatea, ca să nu spun

imposibilitatea de a divorța, celebrul „Ce-o să zică lumea?", și câte altele încă... Acum, dacă două persoane libere se reunesc și rămân împreună, aceasta este exclusiv din cauza iubirii. Însă, în ceea ce privește iubirea, ea nu este cunoscută decât ca sentiment, nu și ca disciplină. Drept pentru care, atunci când sentimentul slăbește, nu mai rămâne decât soluția separării, dacă nu cumva este continuată o coexistență posomorâtă, fie din lașitate, fie din interes.

Nu se poate fonda o relație atât de importantă numai pe sentiment. Acesta este foarte bun pentru a fi atrași unul de altul, cei doi, și pentru a-și trăi iubirea, dar nu este suficient pentru a asigura durata. Pentru a fundamenta o relație valabilă și durabilă, altfel spus un cuplu adevărat, trebuie să se treacă de la starea de dragoste pentru care pasiunea este forma extremă, la adevărata dragoste. A iubi nu înseamnă numai a simți un sentiment, dar și a te comporta cu dragoste. Pentru a ajunge la așa ceva trebuie să ne impunem o anumită disciplină, să facem, de exemplu, efortul de a învăța regulile de bază ale comunicării și să le aplicăm în viața de zi cu zi, să facem efortul de a ne pune pe noi înșine sub lupă și de a ne modela eul etc. Și, mai ales, trebuie să ajungem la un nivel de conștiință care nu mai are nimic de-a face cu sentimentalitatea, ci, mai degrabă, cu spiritualitatea, înțelegând prin aceasta o mișcare a spiritului care tinde să dezvolte calitățile umane, să deschidă inima și să-i sporească latura luminoasă.

A iubi cu adevărat înseamnă să te autodepășești, să îți lărgești personalitatea și să te înalți, altfel spus să treci peste limitele eului. Prea des este confundată dragostea cu dorința de a fi iubit(ă). „Te iubesc" se traduce în acest caz prin „Iubește-mă, provoacă-mi starea de bine, complimentează-mă, apără-mă,

liniștește-mă." Sigur că asemenea cereri sunt legitime, dar nevoia de iubire trebuie însoțită de dăruirea iubirii. Și atunci „Te iubesc" se va putea traduce cu „Vreau să îți fac bine, te apreciez, veghez asupra ta, vreau să te ajut să înflorești, vreau să te liniștesc."

A iubi înseamnă în egală măsură a da și a cere. Este, totodată, o mișcare centrifugă și centripetă. A iubi este sinteza incredibilă dintre cel mai frumos egoism și minunatul altruism. Această dragoste, în care nici vorbă să te dai uitării, nu are nimic de-a face cu abnegația eticilor tradiționale. Așa cum nici depășirea de sine nu are nimic de-a face cu sacrificiul de sine. Sacrificiul poate releva motivații tulburi: tendința masochistă, orgoliul nemărturisit (proba imaginii de „om bun"), ura înăbușită (a se umili pentru a alimenta nevoia de răzbunare). Din contră, autodepășirea înseamnă îmbogățire. Te iubești pe tine însuți și, pe această bază, îți poți iubi partenerul (partenera) cu o dragoste care vă umple pe amândoi, trece peste limitele cuplului și ajunge la o formă de iubire universală: dragostea pentru ceilalți, dragostea pentru animale, dragostea pentru natură, dragostea pentru transcendent. Într-o asemenea dragoste în care frontierele egoului au fost pulverizate, te contopești cu universul, ești una cu întreaga lume. Dar, spre deosebire de tendința de contopire din copilărie și de starea de dragoste, contopirea cu întreaga lume, prin amploarea ei, este una de natură mistică. Și astfel, cel care iubește autodepășindu-se, cunoaște fericirea de a iubi.

Să adăugăm că adevărata dragoste nu cunoaște posesivitatea. Am auzit de nenumărate ori din gura pacientelor ai căror soți erau infideli următoarea expresie anatemizantă: „Mai bine-l văd mort decât cu alta!" Le poți înțelege durerea, dar nu

te poți opri să nu te miri când vezi pe cineva dorindu-i moartea ființei pe care pretinde că o iubește. Adevărata dragoste nu este posibilă fără respectul libertății celuilalt. Abia astfel fidelitatea capătă sens.

Orbiți de mitul iubirii romantice, cei care, în societatea noastră, au vocația ori sarcina de a se exprima (scriitori, jurnaliști, cineaști etc) nu se referă niciodată la disciplina pe care o presupune dragostea. Este adevărat că aceasta nu este o temă cu portanță și că este mai sigur, dacă vrei să îți vinzi marfa, să flatezi publicul în consonanță cu mitul.

Iată de ce trebuie omagiați rarii autori, precum Scott Peck, Arnaud Desjardin (32), Jacques Salomé, Paule Salomon, care au îndrăznit să afirme că a iubi durabil este un act de voință și nu o poveste sentimentală. Că este un angajament deliberat și că numai în cadrul acestei alianțe liber alese se pot găsi înțelepciunea, puterea și siguranța care permit o construcție de durată. Este un travaliu care necesită curaj, vigilență și creativitate. Curaj, pentru a-ți înfrunta zilnic spaimele și a te autodepăși. Vigilență, pentru a lupta împotriva inerției și fundăturilor. Creativitate, pentru a evolua în consonanță cu cel (cea) de alături, fiindcă dacă doar unul dintre cei doi evoluează, decalajul crește și finalul va fi despărțirea. În sfârșit, dragostea este o cale a conștientizării și spiritualizării. „Relația de dragoste, scrie Salomé, este o asceză care reclamă rigoare, vigilență, coerență și un mare respect față de sine însuși și față de celălalt." (33). Iar Peck definește dragostea ca pe „voința de a se depăși cu scopul de a hrăni propria evoluție spirituală sau pe aceea a altcuiva." (34)

V
DINCOLO DE DORINȚĂ

Aici reflecţiile asupra dorinţei s-ar putea opri. Nu a fost spus totul, subiectul nu are limite, dar oricum am atins o bună parte din ceea ce, în mod concret, v-ar putea fi de folos. Cu toate acestea, vă propun să mergem mai departe, dincolo de dorinţă, dincolo de plăcere. O voi face întrucât a descoperi dimensiunea şi sensul cuplului dorinţă-plăcere este fără îndoială cel mai bun mijloc de a ne opune rutinei sexuale. O voi face şi pentru că, trăind în mijlocul oamenilor ca medic şi confident, cunosc aspiraţiile cele mai profunde. Trebuie să aibă cineva îndrăzneala de a vă spune că viaţa şi actele dumneavoastră au un sens şi că în dumneavoastră există o latură divină. O voi face ca om liber, neîncătuşat de nici o religie şi de nici o filosofie, o voi face ca om de ştiinţă pe care nici un esoterism nu îl derutează. Îmi voi permite numai să extrapolez dinspre cunoscut către necunoscut, fiindcă cea care mă inspiră este Iubirea.

Fără îndoială aţi sesizat că, dacă dorinţa sexuală şi împlinirea ei, plăcerea, constituie cea mai intensă satisfacţie pe care o fiinţă omenească o poate cunoaşte, aceasta este mai mult decât o simplă distracţie, iar starea mentală pe care vi-o oferă nu este un simplu simbol al bucuriei, fie el şi la superlativ. Aţi

simțit literalmente ceva extraordinar. Poate v-ați gândit la termenul „magic", dar nu ați îndrăznit să faceți apel la „sacru", căci epoca nu e prea potrivită. Și, totuși...

Pe când iubirea era sacră

Adesea timpurile din vechime revelează valori fundamentale pe care modul nostru actual de viață ne împiedică să îl percepem limpede. Lăsați-vă, deci, purtați în era matriarhală, în acele timpuri în care valorile feminine erau preponderente.

Iată-vă undeva în Mesopotamia, în vechea Chină sau în Grecia antică. Acolo Dumnezeu se declină la feminin: zeița-mamă. Adevărată matrice a lumii, este puterea creatoare a tuturor lucrurilor. Ea naște stelele, pământul, marea. Este la originea a tot ceea ce trăiește: plante, animale, oameni. Și nu doar le-a creat, dar le și fecundează. Fiindcă, prin intermediul ei, fiecare ființă vie devine, la rându-i, creatoare de viață. Astfel, femeia care scoate din pântecele-i copilul este asemenea tuturor celorlalte mii, din câmpii sau stepe, care fac copii și îi alăptează, care și-i învelesc pe malurile râpoase ale marilor lacuri, care și-i răcoresc în apele limpezi. Asemenea pământului care naște ierburile înalte, purtătoare de semințe, asemeni arborilor grei de fructe. Femeia se simte legată de toate aceste ființe care abundă de viață, participând exaltată la profuziunea vieții.

Ca tot ceea ce trăiește și dă naștere, femeia este asemănătoare zeiței-mamă. Și se simte legată de aceasta. Fiindcă zeița-mamă reprezintă la vârf și multiplică la infinit ceea ce fiecare

femeie este: creatoare de viață, hrănitoare din abundență, risipitoare de plăceri. Fiindcă marea zeiță dă totodată exemplu și în ceea ce privește plăcerile dragostei, iar iubiții ei sunt nenumărați.

Mai târziu, bărbații descoperă că, prin sămânța lor, și ei participă la procreație. Atunci, unirea sexelor, deja fabuloasă prin orgasmele extraordinare, ia o dimensiune încă mai pregnant supranaturală, înscriindu-se direct în proiectul divin. Însă, cum femeia poartă sarcina și hrănește copilul, va ocupa încă multă vreme locul prioritar.

În lumina acestor cunoștințe veți înțelege mai bine din ce cauză ceremoniile religioase conțineau rituri ce includeau raporturi sexuale. Se sărbătorea fecunditatea universală, forțele creatoare omniprezente ale naturii și, dincolo de ele, sursa esențială: marea zeiță. Pentru a onora o asemenea putere, gândurile și cuvintele nu erau de ajuns, se impunea participarea întregului trup, ca depozitar al unei fracțiuni a acestei puteri. Căci, vibrând cu intensitate, trupul propulsează conștiința la nivelul superior. Așadar numai trup și suflet, ființa umană poate intra în comunicare cu supranaturalul, se poate topi în zeița-mamă. Chiar dacă dansurile ritmate și cântecele, prin transa pe care o provocau, permiteau și ele accesul la nivelul divin, îmbrățișarea sexuală rămânea calea de acces privilegiată. După cum se vede, nu era vorba nici despre desfrâu, nici despre practici licențioase ori perverse. Femeile care își ofereau trupul erau inițiate — un fel de preotese ori de prostituate sacre. Existau și tinere celibatare care aveau obligația de a se oferi o dată pe an unui străin. Cum ne referim la o civilizație rurală, cultul se derula în plină natură, în câmpii, păduri sau pe plaje, ceea ce le dădea un soi de puritate originară. Aceste credințe și rituri

permiteau individului să umple cu sens metafizic existența și activitățile sexuale, să își exprime pulsiunile erotice, integrându-le într-o entitate superioară lui. Dobândind o dimensiune supra-individuală și supra-materială, actul iubirii era ridicat la rangul de „nuntă cosmică". Asemenea credințe și rituri distrugeau barierele dintre om, societate, natură și divinitate, făcând să circule forțele vitale de la un nivel la altul. În plus, ele permiteau individului să își depășească propriul eu și să descopere partea divină din el, Iubirea așadar, conectată direct la dimensiunea universală. Iată cum dragostea devine revelația sacrului.

Desacralizarea

Desacralizarea începe o dată cu lumea antică și corespunde primelor semne ale patriarhatului, eră în care bărbații au preluat puterea. Triburile nomade s-au fixat în sate și, unele dintre acestea, au devenit cetăți. Pentru individul uman, urbanizarea a sosit cu o anume pierdere a contactului cu natura, cu o doză de singurătate. Singurătate? Paradoxal, dar adevărat: migrarea către cetate implică, pe de o parte, o anumită detașare afectivă și practică față de celula familială și clanul originar, pe de altă parte, o formă de pierdere în anonimatul conglomeratului uman. Dintr-o dată, cultele se transformă pentru a deveni adevărate dezmățuri colective în care se dezlănțuie toate instinctele (sexuale, sângeroase etc). În acele vremuri au apărut sacrificiile de animale, copii sau adolescenți, canibalismul, castrările etc. Vinul băut din abundență ajuta la eliberarea pulsiunilor. Singurul scop al acestor orgii era doar plăcerea

care, din acel moment, și-a pierdut orice sens profund. În Grecia, asemenea culturi erau dedicate lui Dionisos; la Roma, lui Bachus. Vor apărea reacțiile la decadență. În Grecia sunt acuzate, în mod eronat, civilizația matriarhală și cultul zeiței-mamă de a fi responsabile pentru barbarie și se profită pentru a fi instaurat patriarhatul pur și dur. De acum, cultul îi va fi dedicat lui Apolo, zeu masculin, esența lui fiind triumful spiritului și al artelor asupra izvoarelor pulsiunilor naturale. Cât despre femei, acestea sunt legate de gineceu și singurul rol care li se mai recunoaște este acela de entități bune pentru reproducere. Pentru bucuria spiritului, ca și pentru aceea a simțurilor, sunt preferați efebii.

La Roma, decadența ritului este însoțită de aceea a moravurilor: decăderea familiei, corupție la nivelul instituțiilor publice, exploatarea fără limite a celor lipsiți de cetățenie romană, jocurile din amfiteatre etc. Aici, reacția împotriva cultului zeiței-mamă a venit din partea unui grup de filosofi care propovăduiau ascetismul — stoicii —, urmați ceva mai târziu de creștini. Și stoicii, și creștinii erau dezgustați de barbaria înconjurătoare. În consecință, s-a produs o combinație între filosofia stoică și gândirea creștină care a dus la o adevărată deviere ideologică a creștinismului: sfinții părinți ai bisericii creștine vor adopta o morală împotriva femeii și a sexualității care, de fapt, era aceea a stoicilor, considerând bucuria sexuală ceva mai rău decât un păcat, o satisfacere animalică justificabilă doar ca mijloc de perpetuare a speciei. Și astfel, în Occident, carnea avea să fie desacralizată pentru următoarele două mii de ani.

În secolele al XII-lea și al XIII-lea, dragostea curtenitoare (*l'amour courtois*) a reprezentat tentativa de resacralizare a

iubirii în Occident. Femeia idealizată devine o ființă admirabilă și demnă de tot respectul, pe care bărbatul trebuie să o merite. Sigur că astfel femeia era transformată într-o ființă mitică, descărnată, în care dorința nu își putea găsi realizarea. Poate că totuși acestea erau premisele evoluției către erotismul sacru. Numai că, vai, cavalerii din nord, catolici fanatici și misogini, în timpul cruciadei lor contra catharilor din Albigeois, din 1209, ordonată de papa Innocentiu al III-lea, i-au masacrat la grămadă și pe aceștia, și pe trubadurii care le-au ieșit în cale. Și astfel a luat sfârșit visul de iubire din sudul Franței...

Ce se întâmplă în zilele noastre? Din păcate, totul se coalizează, parcă, pentru a extrage din iubire și cea mai mică umbră de idealism.

• *Individualismul*

Timp de două milenii, morala creștină a propovăduit sacrificiul de sine, taxând drept egoism orice preocupare față de propria persoană și drept greșeală orice satisfacție produsă de corp. Orice nu avea de-a face cu spiritul trebuia renegat. Reculul oferit de timpurile noastre, așezate sub semnul factorului „psy", dă prioritate individului, dezvoltării și plăcerilor sale. Numai că excesul în această direcție duce la cultul eului. Acest tip de individualism este adesea vopsit în culorile narcisismului, imaginea de sine în fața ochilor proprii și oglindită în ochii celorlalți devenind singurul lucru care mai are importanță. Astfel, cultul eului este dublat de cel al aparenței propriei imagini.

Dacă este important să te iubești pentru a-i putea iubi pe ceilalți, cultul lui „eu însumi" și aparențele pe care le generează sunt un obstacol în calea acestei iubiri. A nu căuta decât realizarea propriilor dorințe, a nu viza decât propria plăcere, a

nu satisface decât propriile nevoi emoționale duce la replierea în sine însuși și închiderea față de cei din afară. Or, dragostea este ascultare și împărtășire, deschidere a urechilor și a inimii.

Tot pentru a-și proteja eul, narcisiștii evită angajarea într-o iubire durabilă. Pentru ei, asta ar însemna predarea și înlănțuirea eului. Și totuși, dragostea pare a fi lipsită de semnificație profundă în afara ideii de durată și a voinței de a investi într-o alianță.

• *Materialismul*

Pentru „materialist", singurul scop al vieții este să își procure bunăstare și plăcere prin posedarea și consumul unor bunuri materiale și a unor persoane. Materialistul se situează, așadar, în câmpul verbului „a avea", nu a verbului „a fi". El vrea să aibă un corp frumos, nu să se simtă bine în propriul corp. Vrea să aibă o femeie, o amantă, nu să trăiască o iubire. Nu are nici un chef să își rafineze senzualitatea, care înseamnă perfețiunea verbului „a fi".

Materialismul trimite dragostea în derizoriu, considerându-l pe celălalt un obiect de posedat, deși dragostea înseamnă relație interpersonală, respect reciproc (printre altele, respect al libertății celuilalt) și autodepășire. În ceea ce privește activitatea sexuală, materialistul consideră partenerul (partenera) un simplu instrument pentru realizarea propriei satisfacții, iar plăcerea un bun cuantificabil, care trebuie consumat la maximum grație variilor „tehnici". Drept pentru care se cuantifică numărul de poziții, durata erecției, numărul de orgasme, lungimea ședințelor, frecvența raporturilor sexuale etc. Important este să fie în consonanță cu media statistică și, mai bine, să o depășească. Pentru a atinge scopul se face recurs la tehnici

studiate din manuale sau după casete video ori similare. Materialistul consideră suficient să le aplice pentru a executa un număr exemplar și a fi considerat expert. Numai că, într-o bună zi, acești campioni ai sexului își dau seama că se plictisesc și simt o acută senzație de vid din cauză că toate aceste obligații, obsesii, mecanizări, demonstrații sunt contrare voluptății, care înseamnă joc și comunicare.

• *Profanarea sexualității*

Tot ce limita activitatea sexuală a dispărut: teama de graviditate, grație contraceptivelor și posibilității de a întrerupe sarcina, teama de păcat și de condamnarea socială, grație eliberării conștiinței. Normal, nu ne putem decât bucura. Atâtea necazuri, atâtea nevroze erau inerente în urma interdicțiilor de altă dată. Totuși, omul fiind așa cum este, facilitățile și permisivitatea au alterat calitatea dorinței. Nemaiavând nici o interdicție de încălcat, o parte din picanteria dorințelor noastre a dispărut. A putea face dragoste când simțim nevoia diminuează bucuria. Asta este: dorința nu mai are aceeași tonalitate când nu mai trebuie să refuzi ascultarea ordinelor, când nu mai trebuie să amâni, să cucerești. Iar plăcerea nu mai are prețul rarității.

Sexologia a contribuit și ea la demistificarea sexualității. Disecând mecanismele relației sexuale făcută din flux sanguin, influxuri electrice și secreții neurohormonale, ea a redus voluptatea la un fenomen organic.

Și, o ultimă cauză a profanării: ghiftuirea cu sex pe care o suferim din toate direcțiile, prin intermediari precum mass-media, publicitate, cărți, mic și mare ecran. Acestea ne tocesc sensibilitatea și spontaneitatea erotică și sfârșesc prin a

ne cufunda îmbrățișările într-o stare de mahmureală. Iată de ce unii blazați, pentru a regăsi gustul fructului oprit și aura de extraordinar care înconjoară sexualitatea, într-un cuvânt relansarea dorinței, recurg la excitanți ieșiți din comun: fantasme „hard", jucării sexuale, sexualitate colectivă, eșanjism etc. Și mult prea des fac din violență un banal condiment, prea mulți bărbați confundând virilitatea cu brutalitatea. Banalizarea este la antipodul dorinței în tot ceea ce aceasta deține ca mister, ba chiar ca mistică, conducând la plictis și la tristețe. Banalizarea nu favorizează cu nici un chip elevarea conștiințelor.

• *Brațul de fier dintre sexe*

Dovada deținerii puterii accentuează conflictul între sexe. Bărbatul, amenințat, se agață de putere, iar femeia, eliberată, dispută deținerea acesteia. Fiecare nu este preocupat de altceva decât de întărirea părții masculine, a *animus*-ului. Cât despre *anima*, partea feminină, își găsește tot mai puțin locul în această rivalitate. În context, senzualitatea nu riscă decât să fie un alt câmp de bătălie. Fiecare este dușmanul sau, mai rău, judecătorul celuilalt. Totul este sursă de conflict: primii pași, inițiativele, pozițiile, erecțiile, orgasmele etc.

Toate acestea ucid dorința. Toate acestea retează aripile iubirii. Toate acestea sunt contrare acordării dorințelor, lucru care pretinde respect, stimă și încredere reciprocă, presupunând uitarea de sine și implicând cooperarea.

• *Desacralizarea femeii*

Tot ceea ce se opune dimensiunii sacre a iubirii contribuie la demistificarea femeii. Narcisismul o transformă în obiect al satisfacerii eului. Materialismul o coboară la rangul de

instrument al plăcerii. „Reificarea" trupului femeii prin imagine o reduce doar la formele ei, iar utilizarea abuzivă a acestor forme îi anulează magia. Sexologia, demontând rotițele anatomice și fiziologice ale plăcerii feminine, a făcut din femeie un mecanism al voluptății, o mașină de produs orgasme. În sfârșit, războiul sexelor a transformat femeia în rival. Pentru a se afirma, femeia se simte datoare să hipertrofieze *animus*-ul și să copieze bărbatul. Devenind asemănătoare cu bărbatul sau, mai rău, adversara lui, femeia își pierde specificitatea, haloul, misterul și, în ultimă instanță, farmecul. În ceea ce îl privește, bărbatul, de teamă să nu pară ridicol ori slab, dar și din resentiment, nu se mai lasă fascinat de femeie, nu o mai curtează, nu mai manifestă față de ea respect sau admirație.

Și așa, opinia bărbatului despre femeie s-a redus la simpla dorință de a-i poseda corpul. Dacă nu cumva, deja obișnuit cu „otrava", nici măcar de asta nu mai are chef. Oricum ar fi, praful s-a ales, și pentru unul, și pentru celălalt, de visul lor divin.

Dragostea, o putere transcendentă

Încă de când ați ajuns la vârsta îndrăgostirii ați presimțit confuz că, pe de o parte, unirea ființelor, și mai ales a trupurilor lor, nu poate să se rezume la obținerea plăcerii și nici să se limiteze la satisfacerea ego-ului, iar, pe de altă parte, că v-ar putea „transcende". Cum să explici, în ziua de azi, această „aspirație"?

Cea mai mare parte a religiilor și a filosofiilor au afirmat că întreg universul este parcurs de un flux de energie de o putere infinită: energia vitală. Orientalii au numit-o *Ki*, anumiți

occidentali „pricipiul motor al universului". Gigantica forță, fără îndoială cosmică, delegă fiecărei ființe vii o părticică din puterea ei. Ne putem imagina că această bucățică de energie este pulsiunea vieții din fiecare, pulsiunea sexuală nefiind altceva decât o ramură a acestei pulsiuni fundamentale. Astfel, se poate spune că dorința nu este altceva decât o zvâcnire a vieții, iar plăcerea orgasmică punctul ei culminant. Însă frenezia forței vitale este de așa natură încât, în dorință, ea vrea să înscrie propria supraviețuire; când viața aruncă una în brațele celeilalte două ființe, forța vitală speră să profite pentru a reproduce o nouă viață.

Actualmente, știința nu poate nici confirma, nici infirma existența acestei energii universale. Putem totuși să ne fondăm teoria pe evaluările făcute de către oamenii de știință în legătură cu originea și evoluția lumii pentru a considera viața și, deci, și dorința, ca epopeea unei fabuloase energii care se transmite din secol în secol și din ființă în ființă. Femei și bărbați care îmi citiți rândurile de față, această forță frumoasă ca un zeu, puternică precum un animal sălbatic, în voi se găsește. S-a născut în prima dimineață a Pământului. Vacarmul teribilului big-bang amuțise de multă vreme, dar fiecare lucru îi conserva freneticul impuls și fiecare atom încă mai vibra. În acea dimineață, sub cele dintâi raze ale soarelui, în sânul mlaștinii călduțe, ascunsă prin cotloanele unei stânci răcite, se celebra alianța între câteva firișoare de praf sosit din stele. Mereu vibrând, carbonul dintr-unele s-a unit cu hidrogenul din altele, care, la rândul lui, dansa bine primit de oxigenul și azotul ce se învârteau prin atmosferă. Din tot acest balet s-a născut prima moleculă organică. Și așa a germinat viața care, de atunci, a invadat întreaga lume. Viață care a creat aici niște alge, mai

încolo a desenat niște flori, mai departe a ridicat un arbore. Luându-și inima-n dinți, a însuflețit creaturile, dându-le unora saltul, altora zborul, depunând în fiecare o bucățică din impulsul primitiv și din dorința de a se uni. Astfel, fără încetare, prin tot universul circulă, mână în mână, viața și dragostea. Și tot astfel, fără o clipă de plictiseală, majestuos și cu religiozitate, algele brune își seamănă sporii, rândunicile de noapte se amestecă în zbor, crinii se oferă brizei, manghierii își revarsă fructele, iar vulva se oferă penisului înălțat.

Atunci cum să nu simțim, făcând dragoste, că participăm la ceva care ne depășește, la ceva grandios, cosmic, universal, care dă sens îmbrățișărilor noastre, la eternul vârtej al vieții?! Data viitoare când, trezindu-vă în brațele ardente ale iubitului (iubitei), veți zări pe fereastră un prun exuberant încărcat de flori sau câțiva sturzi amestecându-și bucuroși penele în lumina aurită din revărsatul zorilor, salutați-le cu o privire caldă și complice, fraternă. Și ei sunt tot din țara dragostei.

• *Fabulosul acces la celălalt*

Nu este așa că e fabulos să te apropii de o femeie, de un bărbat, de o altă ființă, de celălalt pol al umanității, atât de clocotitor de viață, de gânduri, de senzații, atât de diferit, să te apropii pentru a-i asculta confidențele, pentru a-i percepe bătăile inimii, pentru a vă putea lipi una de alta epidermele, înnoda mâinile, împleti picioarele, amesteca respirațiile, devora gurile, arunca privirea în abisul celeilalte priviri, împreuna mirosurile, simți căldura umedă a sexului? Să te apropii până la amestecul sexelor...

Ce experiență privilegiată să poți gândi că această ființă reprezintă toată cealaltă jumătate a lumii, pe care nu ai

cunoscut-o niciodată altfel decât din afară, toate femeile, toți bărbații care trăiesc și au trăit vreodată! Iar când ești atât de aproape de ea, atât de aproape de el, când ești al ei, când ești a lui, când sunteți doi, când ești multiplu și multiplicat și totuși unul, una, când, pentru a spune totul, există un cuplu, este încă și mai deosebit, căci este vorba despre o creație stranie, despre o entitate uimitoare, un soi de nouă persoană, atât de vastă, atât de puternică!... Divină, ar trebui să-i spunem. Simțiți asta, cu siguranță, măcar din cauza scânteierilor sale, în ciuda raționalism-materialismului înconjurător. Și înțelegeți de ce orientalii de odinioară simțeau același lucru, încă mai puternic, nemaiîncurcându-se în nici un scientism...

În India, conform gândirii tantrice, uniunea sexuală dintre Sakti, principiul femel divin, și Shiva, principiul mascul divin, ducea la contopirea lor. Iar contopirea însemna beatitudine, plenitudine, fiindcă reconstituia starea originară de unire, formând Totul suprem. Sakti și Shiva însemnau totodată femeia și bărbatul. Dincolo de dorința primară, dincolo de plăcerea carnală, uniunea sexuală încetează să mai fie întâlnirea a două căutări egoiste, pentru a da naștere unei totalități care depășește trupurile (aceastea doar trepte ale elevării) și ființele, crescând până la dimensiunile universului. Astfel, experiența sexuală permite transcenderea stării de separare. Iată de ce dorința este de esență divină, iar erotismul o activitate sacră: „Eu sunt dorința din ființe" spune Krishna, divinitatea supremă.

Și în China, de milenii, se folosea același limbaj. Pentru taoiști, pământul era elementul feminin, Yin, iar cerul elementul masculin, Yang. Amestecul celor două elemente forma marele „Tot". Și, în același fel, unirea femeii cu bărbatul crea

unitatea. Astfel, armonia sexuală face ființele omenești să participe la infinita energie a Naturii.

• *O superioară stare de conștiință*

Efervescența sexuală și, în mod deosebit, explozia orgasmică operează o transformare profundă a conștiinței, pe care am putea-o numi „transmutație", conform limbajului alchimiei. La un prim nivel se instalează, pentru început, o stare de bine care crește până la a se suprapune cu euforia, dând impresia de împlinire, de amplificare, de ușurare. Senzația este frumoasă, exaltantă. Anxietatea, angoasele, durerile nu mai constituie o tragedie, dispar, greutățile sunt uitate, alungate de optimism. Senzațiile vizuale, auditive, olfactive, tactile se amplifică și sunt resimțite mai mult decât plăcut. Ecoul lor răsună până în abisurile ființei. Conștiința nu mai este decât o imensă senzație plutitoare. La acest nivel suntem încă în ordinea omenească a ființei, iar paradisul este încă terestru.

La un al doilea nivel, conștiința țâșnește dincolo de spațiu, dincolo de timp și explodează în infinit. Corpul nu mai are nici greutate, nici limite. Ființa ți se dizolvă în celălalt, în întreaga lume, în cosmos. Apare sentimentul de apartenență la univers și comuniunea cu tot ceea ce îl formează: oameni, animale, flori, pietre, cer... Mai apare și un sentiment oceanic de iubire pentru celălalt, pentru ceilalți, pentru întreaga lume. Indulgența, compasiunea, mulțumirea triumfă asupra agresivității și urii. Astfel, de la îmbrățișarea îndrăgostită trecem la o stare de grație care duce la iubirea aproapelui și, mai departe, la dragostea față de întreaga omenire. Nu-i așa că ați simțit asemenea lucruri? Orice ființă umană are vocația de a-și ridica nivelul conștiinței și al viziunii asupra vieții. Doar că nu știe cum

să o facă. Maximumul de intensitate și de durată al acestei experiențe extatice este atins atunci când se produce o succesiune prelungită de orgasme. Ceea ce se poate întâmpla, de exemplu, atunci când se alternează, la nesfârșit, stimularea clitoridiană și cea vaginală. Cu cât o zonă erogenă este mai stimulată, cu atât ea devine mai sensibilă și oferă mai multă plăcere. Numai că, să rămâi mereu la aceeași zonă, în mod special la clitoris, ascute prea mult sensibilitatea, până aproape de durere, astfel încât orice nouă stimulare devine insuportabilă. Iată de ce lucrurile trebuie alternate. Când orgasamul clitoridian a explodat, trebuie trecut la punctul G. Când orgasmul vaginal a izbucnit, trebuie revenit asupra clitorisului. Și tot așa, de la unul la altul... Valurile orgasmice externe și profunde se înlănțuie și se instalează un continuum orgasmic apropiat de starea de transă și generator al unei importante modificări a conștiinței. Și alte activități pot induce asemenea modificări: cântecele și dansurile ritmate care produc starea de transă, rugăciunile care duc la extazul mistic, meditația transcendentală, creația artistică etc. Toate acestea, împreună cu starea de beție orgasmică, au factori comuni: același traiect electro-encefalografic și aceeași secreție de endomorfine.

Raționaliști cum sunteți, subliniați fenomenele fiziologice, refuzând acestei stări a conștiinței orice valoare metafizică ori sacră. Modificările psihice, pretindeți, nu au nimic misterios în ele, fiind rezultatul secreției de substanțe chimice. Iertați-mă, dar mi se pare că sunteți cam reducționiști fiindcă, dacă este indiscutabil că endomorfinele participă la producerea acestor stări, interesant este, în primul rând, că stările cu pricina există. Ce mai contează trambulina? Important este faptul de a sări. Tocmai acest elan contează, această

deschidere care te lasă să treci dincolo de tine, în necunoscut. Îmi veți spune: „Toate astea sunt subiective și iraționale!" Nici vorbă! Suntem în fața unui mod de intuiție superior. Ceea ce rațiunea și instrumentele ei nu pot percepe, nu înseamnă că nu există. Invizibilul, impalpabilul, infinitul, poeticul, religiosul, sacrul, iubirea nu sunt cuantificabile, dar ce forță reală au!... Fără îndoială, în spatele acestor fenomenale schimburi de energie se ascund lucruri pe care știința încă nu le poate descoperi. Și, îmi veți mai spune: „Toate astea nu sunt decât superstiții și scorneli, bune pentre veacurile obscurantiste și ignorante de dinaintea erei științifice!" Dar, până la urma urmelor, ce știm noi, cu adevărat, mai mult decât omul preistoric sau antic? Sigur că fiziologia și psihologia au descoperit rotițele dorinței și ale plăcerii, neuronii, neuromediatorii, procesele psihice, dar ce știm despre esența dorinței și geniul plăcerii? Ce știm despre fabuloasa stare de conștiință, despre această deschidere către întreaga lume care este extazul iubirii? Și, dacă biologia și psihanaliza au reușit să demonteze moleculele și resorturile stării de iubire, ce știm, totuși, despre iubire, despre nașterea și esența ei? Știința a aflat despre macro și microunivers, dar ce știe ea despre fluxul de energie care traversează toate planetele și toate ființele? Dar despre originea, sensul și destinul lumii? Descoperirile științifice nu fac altceva decât să mai împingă puțin limitele necunoscutului. Ochiul interplanetar *Hubble* a împins de treizeci de ori mai departe limitele universului cunoscut, pentru a constata că, și mai departe, se găsesc alte miliarde de galaxii. Toate acestea nu sunt altceva decât dovada că totul se află încă sub imperiul misterului: viața, fericirea, destinul, Dumnezeu. Și dragostea.

Atunci, precum oamenii preistorici ori antici, de ce nu am vedea și noi în iubirea sexelor o comuniune cu forța naturii, cu forțele creatoare, cu toate celelalte forme de viață animale sau vegetale și chiar cu materia a cărei structură e dans? Într-un cuvânt, cu tot ceea ce ne depășește. Resacralizarea iubirii înseamnă să o considerăm din nou ca pe o cale regală a spiritualizării, conștientizării, un mijloc de a exorciza angoasa existențială, de deschidere către celălalt, către lume, de a intra în comuniune cu forțele telurice și cosmice. Dragostea e sacră fiindcă ne leagă de misterul vieții și de măreția creației. Iar în experiența „negocierii cu divinul", femeia ne-ar putea fi ghid. Femeia, în varianta ei solară, cu *animus*-ul perfect armonizat cu *anima*, cu partea de lumină victorioasă asupra celei întunecate, cu fața divină în fine dezvelită, va fi educatoarea și izbăvitoarea umanității. Astfel, ea va fecunda spiritual bărbatul și îl va face să redescopere componenta mistică a erotismului, inițiind resacralizarea iubirii. Iată, deci, ce înțeleg eu din celebrul aforism al lui Aragon: „Femeia este viitorul bărbatului", aforism căruia îi este ecou profeția lui Malraux: „Secolul al XXI-lea va fi mistic sau nu va fi deloc." Dincolo de erotismul sacralizat locuiește noul cuplu, noua civilizație născută de feminitate.

Mai mult decât orice tactică, mai bine decât orice tehnică, ceea ce va face durabilă dorința va fi să i se găsească sensul, să se descopere în ea dimensiunea transcendentă. Fiindcă numai așa, împlinirea ei nu riscă rutina și nu decade în dezgust. Iar ființa alături de care împlinirea devine realitate, luând parte în egală măsură la transcendență, la descoperirea sensului și sacralității, nu va putea fi redusă din cauza obișnuinței la starea de vas de porțelan oriental. Astfel, să consideri partenerul

(partenera) ca reprezentant(ă) al (a) întregii masculinități (feminități) a lumii, ca și când prin el (ea) ai face dragoste cu toți bărbații (femeile) de pe fața pământului înseamnă să exacerbezi și să lărgești sfera dorinței. „Pe tine te iubesc, pe tine te doresc, dar, prin tine, deplin conștient(ă) și fără nici o înșelăciune, strâng în brațe toate femeile (toți bărbații) acestei planete, cărora le recunosc ori nu trăsăturile. Lipindu-mi palmele de tine, oferindu-ți sexul meu în întregime, frământ cu aceste palme și acest sex pasta solară, care e carnea tuturor ființelor umane în care arde dorința. Și mă pierd în ea. Și în ea curgem amândoi. Și când, înălțându-mi existentul, multiplic propria-ți viață, vom întâlni împreună miile de cupluri fremătânde pe care le cunoaștem ori de care habar nu avem, convulsionate și strigând pătrunse de viață!" Infidelitate în fidelitate, această lărgire fantasmatică și religioasă a relației sexuale contribuie la eternitatea cuplului.

Numai făcând din dragoste o cale spirituală, permitem dorinței să se înalțe și să se reînnoiască. „Te voi iubi o veșnicie!" nu va mai fi un jurământ iluzoriu și nici un vis nebunesc, ci o sfidare rațională și o alianță deliberată. În așa fel încât, dimineață după dimineață, primele raze ale soarelui care se ivește de după coline, să îți spele fața liniștită cu lumina lor surâzătoare...

BIBLIOGRAFIE

1. Masters, Johnson și Levin, *L'Union par le plaisir*, Ed. Marabout
2. Gilbert Tordjman, *La Femme et son plaisir*, Ed. Londreys
3. G. Girard, *Des choses cachées depuis la fondation du monde*, Ed. Grasset
4. Jacques Waynberg, *Les Idées reçues sur la sexualité*, Ed. Guide Santé-Hachette
5. Simone de Beauvoir, *Le Deuxième Sexe*, Ed. Gallimard
6. Gérard Leleu, *Le Taité du plaisir*, Ed. J'ai Lu
7. André Gide, *Les Nourritures terrestres*, Ed. Gallimard
8. Gérard Leleu, *Le Taité des caresses*, Ed. J'ai Lu
9. Gérard Leleu, *La Mâle Peur*, Ed. J'ai Lu
10. Robert van Gulik, *La vie sexuelle dans la Chine ancienne*, Ed. Tel-Gallimard
11. Wolfgang Lederer, *La Peur des femmes*, Ed. Payot
12. Jacques le Goff, *Le Refus du plaisir*, în *L'Histoire* — numărul special „L'amour et la sexualité"
13. Michel de Montaigne, *Essais*, Ed. Garnier
14. Yvonne Kniebiehler și Catherine Fouquet, *La Femme et les Médecins*, Ed. Hachette

15. Dagmar O'Connor, *Comment faire l'amour à la même personne pour le reste de la vie*, Ed. J'ai Lu
16. Yves Marguerite, *La fidélité du couple*, Ed. L'Alhambra
17. Jean-Louis Flandrin, *Le Sexe et l'Occident*, Ed. Seuil
18. Pascal Bruckner și Pascal Finkielkraut, *Le Nouveau désordre amoureux*, Ed. Seuil, trad.rom. *Noua dezordine amoroasă*, Ed. Trei, București, 2005
19. Yves Ferroul, *Héloïse et Abélard: lettre et vie*, Ed. Garnier-Flammarion
20. Paule Salomon, *La Sainte Folie du couple*, Ed. Albin Michel
21. Gérard Leleu, *Amour et calories*, Ed. Flammarion
22. Shere Hite, *Le Rapport Hite*, Ed. R. Laffont
23. Alice Kahn-Ladas și Beverly Whipple, *Le Point G*, Ed. R. Laffont
24. Masters și Johnson, *Les Mésententes sexuelles et leur traitement*, Ed. R. Laffont
25. Jacques Waynberg, Articol din *Tonus* — 1981
26. Annie Demeyere, Comunicări făcute la Academia de Artă Dramatică
27. Roger Vittoz, *Traitement des psychonévroses par la rééducation du contrôle cérébral*, Ed. Baillère
28. Ruth Winter, *Le Livre des odeurs*, Ed. Seuil
29. Jacqueline Kelen, *Un amour infini*, Ed. Albin Michel
30. Jacques Salomé, *Jamais seuls ensemble*, Ed. de l'Homme
31. Geneen Roth, *Lorsque manger remplace aimer*, Ed. Stanké
32. Arnaud Desjardin, *Pour une vie réussie*, Ed. La Table Ronde
33. Jacques Salomé, Interviu în *La vie naturelle* nr. 117/septembrie 1996
34. Scott Peck, *Le Chemin le moin fréquenté*, Ed. J'ai Lu

Sunteți alături de partener/parteneră. De ce nu ați prelungi faza mângâierilor pielii, sexelor, în loc să treceți imediat la copulație? Chiar așa: cine vă obligă să treceți direct la asta? Chiar nu vă puteți oferi un moment de mângâieri „gratuite", fără a ajunge automat la penetrare? Cât privește actul sexual propriu-zis, de ce nu ați face în așa fel încât acesta să dureze mult, foarte mult timp înainte de a ejacula, realizând ceea ce eu numesc „mângâierea interioară"? Și de ce să ejaculați de fiecare dată? A suspenda dorința face parte din arta de a iubi. Cu doar puțină disciplină veți recolta o adevărată minunăție: starea de conștiință intensă și elevată la care vă poate conduce senzualitatea exacerbată.»

Gérard Leleu

Celebru sexolog specializat în problemele de cuplu, Dr Gérard Leleu este autorul best-seller-ului *Tratat de mângâieri*

ISBN (10) 973-707-091-7
ISBN (13) 978-973-707-091-3
www.edituratrei.ro

tabu

9 789737 070913