

INTRODUCERE

El vrea sex. Ea vrea dragoste romantică. Uneori pare că sunt de pe planete diferite, ca și cum el ar fi de pe Marte iar ea de pe Venus. În dormitor, este evident că bărbații și femeile sunt diferiți, dar poate că nu ne dăm seama cât suntem de diferiți. Doar prin înțelegerea și acceptarea diferențelor evidente și a celor mai puțin vizibile, putem ajunge la adevărata intimitate și la relații sexuale reușite.

De ce este atât de important sexul

Toți suntem conștienți că sexul este mai important pentru bărbat, în timp ce pentru femeie este mai importantă dragostea romantică, dar de obicei nu înțelegem motivul. Neînțelegând mai în profunzime această diferență fundamentală, femeile subestimează frecvent importanța sexului pentru bărbați și de multe ori îi consideră superficiali fiindcă nu vor decât un singur lucru.

Judecata femeii începe să devină mai îngăduitoare când descoperă motivele reale pentru care unii bărbați par să nu dorească decât sex. Înțelegând mai profund diferențele sexuale bazate pe dezvoltarea istorică și factorii sociali, femeia poate începe să înțeleagă de ce pentru mulți bărbați interesul sexual este cheia care-i ajută să-și sesizeze și să-și înțeleagă sentimentele de dragoste.

Pentru mulți bărbați interesul sexual este cheia care-i ajută să-și sesizeze și să-și înțeleagă sentimentele de dragoste.

Drumul spre inima bărbatului trece prin sex, permițându-i să-și sesizeze sentimentele afectuoase odată cu nevoia de dragoste. Paradoxal, sexul este cel care permite bărbatului să simtă nevoia de dragoste romantică, în timp ce dragostea primită ajută femeii să simtă nevoia de sex.

Sexul permite bărbatului să simtă nevoia de dragoste romantică, în timp ce dragostea primită ajută femeia să simtă nevoia de sex.

De multe ori, bărbatul înțelege greșit nevoia reală de dragoste a femeii și i se pare în schimb că ea se abține de la sex. Când el dorește sex iar ea nu prea este dispusă, bărbatul face ușor confuzie, considerându-se respins. El nu intuiește că o femeie trebuie să se simtă iubită și curtată, înainte de a simți nevoia de sex. Așa cum o femeie simte nevoia de comunicare cu partenerul pentru a se simți iubită și iubită, bărbatul simte nevoia de sex. Desigur, bărbatul se poate simți iubit și în alte moduri, dar cea mai directă cale prin care dragostea femeii îi poate ajunge la suflet, deschizându-i inima, este cea a relațiilor sexuale reușite.

Ce înseamnă relații sexuale reușite

În mod ideal, pentru ca relațiile sexuale să fie reușite, trebuie să existe o comunicare afectuoasă și înțelegere. Acesta este primul pas. Dacă există comunicare, toate tehnicile prezentate aici vor fi aplicate ușor.

Dacă funcționează perfect comunicarea, prin înțelegere-

Respectarea și folosirea ideilor din această carte va crește considerabil intensitatea și calitatea relațiilor sexuale. Când relațiile sexuale devin mai bune, dintr-o dată se îmbunătățesc toate relațiile. Prin relații sexuale reușite bărbatul începe să simtă mai multă dragoste și, în consecință, femeia începe să primească dragostea care poate fi lipsea. Automat crește comunicarea și gradul de intimitate.

*Când relațiile sexuale devin mai bune,
dintr-o dată se îmbunătățesc toate relațiile.*

Când un cuplu are probleme, uneori, în loc să se concentreze asupra lor, o poate lua pe scurtătură, rezolvându-și imediat problemele prin relații sexuale reușite. Pentru a rezolva cât mai eficient problemele și pentru a asigura o apropiere de durată și o comunicare mai bună vă recomand să citiți și celelalte cărți ale mele:

What Your Mother Couldn't Tell You And Your Father Didn't Know¹ și Men Are From Mars, Women Are From Venus².

Uneori, însă, cel mai eficace mod de a înviora o relație este prin deprinderea tehnicilor de realizare a unor relații sexuale reușite. Aceasta este calea cea mai directă de a deschide sufletul bărbatului și a-l ajuta să-și simtă dragostea și să și-o manifeste față de o femeie. Actul sexual reușit îmblânzește inima femeii și o ajută să se relaxeze și să primească sprijinul oferit de partener în alte domenii. Această îmblânzire a sentimentelor îi sporește mult capacitatea de a comunica într-o manieră pe care

¹ *Ce nu ți-a putut spune mama și ce nu știa tata* (n. trad).

² *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*,
Editura Vreamea.

bărbatul o poate accepta fără a trece în defensivă. Această comunicație îmbunătățită asigură la rândul ei o bază pentru ca relațiile sexuale să rămână pasionate.

Relațiile sexuale reușite constituie calea cea mai directă de a deschide inima bărbatului și a-l ajuta să-și simtă dragostea și să și-o manifeste față de femeie.

De ce încă o carte despre sex ?

În timp ce numeroase cărți utile tratează mecanismul relațiilor sexuale, această carte tratează mecanismul care vă poate asigura că veți ajunge să aveți relații sexuale.

Prin noi metode de comunicare veți învăța cum să inițiați relații sexuale astfel încât să fiți siguri că atât nevoile dumneavoastră cât și ale partenerului vor fi satisfăcute. În plus, vom explora diferențele psihologice dintre bărbați și femei într-un mod care vă va ajuta să înțelegeți ce i se potrivește cel mai bine partenerului.

Cele mai multe cărți se concentrează asupra trebuințelor fizice ale bărbaților și femeilor, dar foarte puține se referă și la cele psihologice. Cartea de față conduce bărbații și femeile spre satisfacțiile sexuale – atât fizice cât și sentimentale. Nu numai că bărbații sunt recunoscători când femeile află aceste informații, dar și femeile au¹ parte de mai multă fericire în dormitor și în afara lui. Primesc numeroase scrisori de la cupluri care, după ce participă la seminariile mele, spun că acum au parte de cele mai grozave relații sexuale. Uneori aceste cupluri

¹ Acolo unde nu s-a putut face distincția partener / parteneră s-a folosit termenul generic de partener pentru ambele sexe (n. aut.).

Respect sunt căsătorite doar de câțiva ani, dar unele au peste treizeci de ani de căsătorie.

Tehnici speciale de pat

În zilele noastre, femeile așteaptă mai mult ca niciodată de la sex. Înainte, sexul era mai ales un mod prin care femeia își satisfăcea bărbatul. Pentru multe din mamele noastre era ceva făcut pentru el și nu pentru sine. Dar acum, când metodele de prevenire a nașterilor sunt mai sigure și mai accesibile, iar societatea acceptă mult mai ușor nevoile sexuale și dorințele femeilor, ele au o libertate mai mare de a-și explora și a se bucura de propria senzualitate. Pentru multe femei, un interes mai mare pentru sex reflectă și nevoia lor de a-și găsi echilibrul prin împăcarea cu propria latură feminină.

Petrecându-și cea mai mare parte a zilei într-o meserie masculină prin tradiție, femeia zilelor noastre ar vrea și ea o „soție” care să o întâmpine cu dragoste când ajunge acasă. Și ea dorește să se bucure de eliberarea adusă de sex. Relațiile sexuale reușite o satisfac și pe ea la fel de mult ca pe el. Pentru a face față stresului de la locul de muncă modern, nu numai el are nevoie de sprijinul ei, ci și ea are nevoie de ajutorul lui.

Deprinzând noi metode de apropiere, bărbații și femeile pot rezolva împreună această problemă.

Sunt necesare însă tehnici speciale pentru ca bărbatul să-i asigure partenerei satisfacția sexuală de care are nevoie acum. Metodele mai tradiționale folosite de secole sunt acum depășite. Nu este suficient ca bărbatul să obțină ce vrea de la femeie. Ea dorește mai mult. Și ea vrea să aibă orgasm. El trebuie să învețe și asta.

La fel cum femeile vor mai mult, și bărbații vor mai

mult. Ei nu vor să renunțe la pasiune în relațiile lor. Din ce în ce mai mulți bărbați și femei preferă divorțul unei căsătorii lipsite de pasiune. Nici unul nu vrea să accepte vechiul sistem conform căruia bărbatul își satisface pasiunea sexuală printr-o legătură extraconjugală discretă, în timp ce femeia își sacrifică nevoia de pasiune pentru a menține unitatea familială. SIDA și alte boli transmise pe cale sexuală fac legăturile extraconjugale mult mai periculoase decât în trecut. Bărbatul modern dorește ca partenera lui să aprecieze sexul într-un mod care să-l facă să rămână atașat de ea. În acest scop sunt necesare tehnici sexuale speciale, atât pentru bărbat, cât și pentru femeie.

În primele douăsprezece capitole ale cărții vom vedea ce se poate face în dormitor pentru a avea relații sexuale reușite și apoi, în capitolul 13, vom analiza importanța romantismului în afara dormitorului pentru a păstra vie pasiunea.

De ce încetează cuplurile să aibă relații sexuale

În mod obișnuit, după un număr de ani de căsnicie, unul din parteneri încetează să mai dorească relații sexuale. Deși consideră că și-a pierdut pur și simplu interesul față de sex, dezinteresul este cauzat în realitate de neîndeplinirea anumitor condiții. Vom explora foarte amănunțit aceste necesități pe tot parcursul cărții. De multe ori, bărbații și femeile nu știu clar care sunt nevoile lor și cum să și le satisfacă. Ca să nu se simtă în permanență frustrați, ei ajung să-și piardă interesul.

Surprinzător, la seminariile mele, mai ales femeile sunt cele care vin în pauză și-mi spun că pe soții lor nu-i mai interesează sexul. Desigur nu este neobișnuit nici ca

bărbații să vrea mai mult sex decât partenerii lor, însă indiferent cine își pierde interesul, pasiunea poate fi stârnită din nou prin tehnici speciale.

Cum să împărtășești această carte cu partenerul

Această carte este distractivă și nu prea tehnică. Anume am făcut multe din capitole foarte scurte, ca să o puteți lăsa deoparte și să vă bucurați exersând unele dintre noile metode. Dacă femeia îi sugerează bărbatului să o citească, este important ca ea să nu-i dea de înțeles că el are nevoie să o facă sau că ea vrea ca viața lor sexuală să se îmbunătățească. S-ar putea să i se pară prea serios și să-i sugereze ideea că *el* nu este destul de bun sau că *el* trebuie să se schimbe în bine. Se va simți imediat insultat prin această abordare.

În schimb, femeia ar trebui să-i spună: „Hai să citim cartea această amuzantă despre sex. Este amuzantă.” sau „Asta este o carte cu adevărat sexy. Hai s-o citim împreună”. Bărbatul va răspunde mult mai favorabil dacă vede că ea vrea să încerce ceva nou împreună cu el.

Dacă bărbatul îi propune femeii să o citească, va folosi aceeași metodă, dar trebuie să fie atent să nu insiste. Dacă ea se va opune, el o poate citi singur, începând să aplice metodele descrise. Pe măsură ce el va reuși să aplice aceste tehnici, ea va fi din ce în ce mai dispusă să o citească.

În orice caz, dacă partenerul se opune, spune-i amabil O.K. și citește-o singur. Până la urmă, bărbatul va deveni interesat de ce citește femeia, văzând că ea caută ca relațiile sexuale să fie mai bune. La fel, femeia va fi mai interesată de această carte, când bărbatul va începe să aplice noile metode.