

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KERNER, IAN

Cum să satisfaci o femeie : ghidul bărbaților care gândesc /
Ian Kerner ; trad. din lb. engleză de Mugur Butuza. - Ed. a 2-a. - Pitești :
Paralela 45, 2018
ISBN 978-973-47-2849-7
I. Butuza, Mugur (trad.)
613.88

She Comes First. The Thinking Man's Guide to Pleasuring a Woman
Ian Kerner

Copyright © 2004 by Ian Kerner, Ph.D. All rights reserved.
No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without
written permission except in the case of brief quotations embodied in critical
articles and reviews.
Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

Copyright © Editura Paralela 45, 2018
Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este
protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www.edituraparalela45.ro

IAN KERNER

CUM SĂ SATISFACI O FEMEIE

Ghidul bărbaților care gândesc

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză
de Mugur Butuza

Editura Paralela 45

CUPRINS

Introducere: Confesiunile unui ejaculator precoce 11

| | | |
|-----------------------------------|--|----|
| PARTEA ÎNTÂI | | |
| Elementele stilului sexual | | |
| 1. | Întâi vine ea: curtenia ce contează..... | 29 |
| 2. | Clitorisul ei: Motorașul ce-a putut..... | 33 |
| 3. | Gândește dincolo de limitele ei..... | 36 |
| 4. | Orgasmul la femei: cât mai simplu!..... | 39 |
| 5. | Limba e mai ascuțită decât sabia..... | 42 |
| 6. | Zeița din ea..... | 46 |
| 7. | Ferește-te de Freud!..... | 49 |
| 8. | Ce preț are un nume? | 53 |
| 9. | Uite-o...: anatomie sexuală feminină. Partea întâi | 57 |
| 10. | ...nu-i!: anatomie sexuală feminină. Partea a doua | 63 |
| 11. | Evită logica „punctului G“ | 65 |
| 12. | Când îți tot plouă-n cap: ejacularea la femei | 67 |
| 13. | Cât de ud înseamnă ud? | 70 |
| 14. | Aristotel și poetica excitării | 74 |

| | |
|--|----|
| 15. Un rezumat al răspunsului sexual feminin | 76 |
| 16. Mireasmă și simțire | 81 |
| 17. Am parcurs un drum lung..... | 86 |
| 18. Mănâncă frumos..... | 90 |
| 19. Manifestul cunilingvist | 93 |

PARTEA A DOUA
Instrucțiuni de utilizare

| | |
|--|-----|
| 20. O observație privitoare la procesul jocului | 99 |
| 21. Preludiul: lexicon de termeni importanți..... | 101 |
| 22. Prezentarea ludiului..... | 113 |
| 23. Forma derivă din funcție: pe locuri..... | 115 |
| 24. O scurtă împrospătare a celor mai fierbinți zece puncte din rețeaua clitoridiană..... | 123 |
| 25. Mari deschideri: primul sărut..... | 127 |
| 26. Stabilirea ritmului..... | 131 |
| 27. Sporirea tensiunii, partea întâi..... | 136 |
| 28. „Timpul zboară“ | 140 |
| 29. Sporirea tensiunii, partea a doua | 142 |
| 30. Escaladarea acțiunii, partea întâi | 147 |
| 31. Doi e déjà un grup | 152 |
| 32. Un interludiu..... | 155 |
| 33. Escaladarea acțiunii, partea a doua..... | 158 |
| 34. Azi la CEC un leu depui... | 163 |
| 35. Preorgasmul, partea întâi | 165 |

| | |
|---|-----|
| 36. Preorgasmul, partea a doua..... | 169 |
| 37. Vervă posterioară | 171 |
| 38. Preorgasmul, partea a treia | 173 |
| 39. O observație pentru cei cărora le lipsește finalul..... | 176 |
| 40. Orgasmul feminin: îmbogățirea vocabularului | 178 |
| 41. Mai multă joacă: ea vine iar (și iar)..... | 184 |
| 42. Tranzitii line | 187 |
| 43. Obținerea simultaneității..... | 189 |
| 44. Nu uita de epilog..... | 191 |

PARTEA A TREIA
Toate împreună

| | |
|---|-----|
| 45. Substanța stilului | 195 |
| 46. Proceduri: foaie de scurt parcurs | 197 |
| 47. Proceduri: de la începător la avansat | 199 |

| | |
|-------------------|-----|
| Concluzie | 213 |
| Anexe | 216 |
| Bibliografie..... | 238 |

Întâi vine ea: curtenia ce contează

Domnilor, întâi doamne! Când trebuie să satisfaci o femeie, puțin cavalerism de modă veche atrage după sine o mulțime de avantaje.

Ca nu cumva să crezi că importanța acestui fel de curtenie este mult exagerată, adu-ți aminte de Lorena Bobbitt*, care, când a fost întrebată la poliție de ce i-a tăiat penisul soțului ei, a răspuns: „El mereu are orgasm și nu mă așteaptă și pe mine. Nu-i corect.“

Mai e ceva de spus?

Bărbații sunt făcuți să fie eficienți. Deseori nu ne trebuie mult ca să ne excităm și înclinăm să avem un singur orgasm înainte de a solicita o „perioadă refractoră“ (cunoscută și drept partea în care ne întoarcem cu spatele și începem să sforâim). În funcție de vîrstă, această perioadă poate dura între câteva minute și câteva zile.

Treaba e simplă: de obicei, orgasmele masculine sunt ușor de obținut. Masters și Johnson au numit acest lucru „iminența ejaculației“, iar răposatul dr. Alfred C. Kinsey, renumit pentru faptul că a

* În 1993, Lorena Bobbitt a fost implicată într-un foarte mediatizat caz de mutilare sexuală – i-a tăiat soțului ei penisul în timp ce bărbatul dormea. Juriul a găsit-o irespnsabilă pentru faptele ei și a declarat-o nevinovată (*n.t.*).

intervievat mii de oameni în legătură cu viața lor sexuală, a declarat că 75% dintre bărbați ejaculează în mai puțin de două minute.

Dar, când vine vorba de orgasmul feminin, nimic nu e inevitabil. Sally Tisdale scrie:

„Sexualitatea masculină pare fundamental diferită de a mea, pentru că nu trebuie angajat nimic altceva decât capul și vergeaua penisului, nu e nevoie ca vreo altă parte a corpului să fie deranjată, atinsă, dezbrăcată ori pătată... Întotdeauna mi s-a părut că orgasmul masculin țâșnește aproape de nicăieri și că e infinit mai pregătit și mai voit decât al meu.“

Orgasmul femeii este o treabă mult mai complexă și adesea e necesar mult mai mult timp pentru a-l atinge în cursul unei ședințe de activități sexuale. Cel mai greu de atins este, în special, primul ei orgasm, căci solicită stimulare insistență, concentrare și relaxare. Și-atunci nu e nicio surpriză că, în publicația lor din 1994, *Sex in America Survey* (*Sexul în America – o cercetare*), cercetătorii de la Universitatea din Chicago au declarat că bărbații ajung la orgasm în timpul copulării mult mai des decât femeile și că trei pătrimi dintre bărbați, dar mai puțin de o treime dintre femei, au întotdeauna orgasm în timpul acesteia. Mai puțin de o treime! Asta înseamnă că, în medie, la mai mult de două din trei femei, orgasmul le este refuzat – un bun motiv să-ncepem să ascundem căutele.

„Bărbatul ține de Yang.

Specificul lui Yang este acela că e ușor de stârnit.

Dar tot aşa se și retrage.

Femeia ține de Yin.

Specificul lui Yin este acela că e greu de urnit.

Dar tot greu se și satură.“

Maestrul taoist Wu Hsien

Ironia, amară și crudă, pare să fie încastrată în chiar procesul existențial specific fiecărui sex: aceea că femeia, atât de unică în sexualitatea ei, posedând atât clitorisul, un organ a cărui unică funcție este producerea plăcerii, cât și capacitatea de a trăi orgasme multiple în timpul unei singure ședințe de activitate sexuală, trebuie să de desculță descopere că acest vast potențial pentru extaze incandescente nu poate arde decât moartă – o magnifică conflagrație neaprinsă pentru că nu se găsește chibritul care să-i aprindă fitilul.

Problema, spun mulți bărbați, nu e cu chibritul, ci mai degrabă cu prea multul timp necesar pentru aprinderea fitilului unei femei. Așa o fi, dar atunci se pune întrebarea: Cât de mult înseamnă prea mult? Există studii, precum acela al lui Kinsey, Masters și Johnson, care au ajuns la concluzia că, dintre femeile ai căror parteneri aloca preludiului 21 de minute sau mai mult, doar 7,7% nu reușesc să ajungă la orgasm cu regularitate. Aceasta e o schimbare de proporții geologice: de la două din trei femei incapabile să atingă climaxul, la nouă din zece care găsesc satisfacția – iar diferența aceasta se datorează unei trebi de câteva minute.

Puține, dacă nu cumva niciuna, dintre problemele lumii pot fi rezolvate acordându-le doar douăzeci de minute de atenție – și totuși aici, în complicatul peisaj sociopolitic al dormitorului, avem șansa de a ajunge la o satisfacție bilaterală. Dacă punem problema așa, în contextul sexual al păcii și egalității, mai este oare prea mult să ceri douăzeci de minute de atenție încordată, aplicată adecvat, mai ales dacă e vorba să-ți salvezi viața sexuală?

Alege calea cavalerului adevărat: amână-ți placerea. Cum scria sir Thomas Wyatt, părintele sonetului în limba engleză: „Răbdarea și-a cântul meu.“

Să călăuzești o femeie la orgasm e și entuziasmant, și eliberator. Când ea își dă drumul înaintea ta, scapi de anxietate și de presiune; te simți încurajat, împăternicit să urmărești cu încântare gratificația care te așteaptă – un climax ce va fi cu atât mai intens, cu cât a fost amânat mai mult.

„Ador să-mi fac iubita să-și dea drumul, ador să trăiesc fiecare secvență – creșterea intensității și eliberarea valurilor de placere, cedarea în fața extazului, spasmul de satisfacție, pierderea momentană a sinelui. Și mă excită cu atât mai mult cu cât știu că toate astea se întâmplă datorită mie.”

David, 27

Ce răsplată mai mare ar putea cere un bărbat?

2

Clitorisul ei: Motorașul ce-a putut*

ILUZIA: Clitorisul este „butonul mititel al dragostei“, „mărgeluța roz“, „mic cât bobul de mazăre“, „un mugur“, „un noduleț“, „un mâner“, „un zbenghi“, „o pulă mică-mică“.

ALUZIA: Sunt mai multe de spus despre clitoris decât ceea ce se vede la prima ochire. Mult mai multe. Nu confundați coroana cu glugă („glandul“ sau „capul“) cu tot clitorisul. Așa cum vom discuta mai departe, glandul e doar vârful unui aisberg, o aluzie ispititoare la nevăzutele fântâni ale plăcerii.**

* *The Little Engine That Could*, în original, aluzie la titlul unei cărți ilustrate pentru copii, publicată în anii 1930, în care o mică locomotivă (*engine*, în engl.), reușește să treacă un tren foarte lung peste un munte, după ce alte locomotive mai puternice refuzaseră această sarcină (n.t.).

** Merită amintit că în comunitățile medicale și științifice anatomia reală a clitorisului femeii este încă subiect de dezbatere. Deși există un contingent de tradiționaliști care susțin că clitorisul este alcătuit numai și numai din gland (adică din „cap“), există și o viziune mai progresistă și larg acceptată care se dezvoltă pe baza cercetărilor pionierilor Masters și Johnson, ale lui Mary Jane Sherfey și ale Centrelor Feministe pentru Sănătatea Femeii, printre alții. În această viziune (expusă și în paginile de față), clitorisul este un sistem complex de organe și prezintă o omologie cu penisul masculin (n.a.).

Asemenea unei coloane grecești, clitorisul are trei componente: un cap, o vergea și o bază, care se întind în toată zona pelviană, cu structuri vizibile ce cuprind întreaga arie a vulvei, de sus de la osul pubian până jos la anus, ca și cu părți nevăzute, situate în interiorul zonei vaginale. În lucrarea de referință *A New View of a Woman's Body: A Fully Illustrated Guide (O vizionare nouă asupra corpului femeii: un ghid complet ilustrat)*, Federația Centrelor Feministe pentru Sănătatea Femeii a identificat opt/sprezece structuri ale rețelei clitoridiene, unele vizibile, altele ascunse.

Cu peste opt mii de fibre nervoase, clitorisul are mai multe astfel de fibre decât orice altă parte a corpului omenesc și interacționează cu cele cincisprezece mii de fibre nervoase care deservesc toată zona pelviană. Acest vast tărâm erogen pur și simplu duduie de placere potențială. Natalie Algier, autoare de texte științifice, scria despre rețea clitoridiană: „Nervii sunt precum lupii sau păsările: de cum începe unul să urle, urlă toți.“ Așa că nu te mai gândi la clitoris ca la o mică umflătură, ci începe să-l gândești ca pe o rețea complexă, un dom al plăcerii, ținutul Xanadu din miezul sexualității feminine.

Pentru că exact asta este și chiar mai mult. În timpul excitării sexuale, când e irigat cu sânge, clitorisul crește în dimensiuni, întocmai ca penisul. De fapt, clitorisul se dezvoltă din același țesut embrionar ca penisul și poate fi comparat punct cu punct cu organele genitale masculine. Însă, spre deosebire de penis, împovărat cu responsabilitățile reproducерii și ale eliminării deșeurilor, clitorisul e pe de-a întregul destinat plăcerii și-i conferă femeii „o capacitate de responsivitate sexuală infinit mai mare decât a visat vreodată un bărbat“ (Masters și Johnson). Conform mitologiei grecești, când Zeus și Hera s-au dus la hermafroditul Tiresias, ca să afle cine obține mai multă placere din sex, bărbații sau femeile, Tiresias le-a răspuns: „Dacă suma plăcerilor din dragoste ar fi zece, nouă părți ar fi ale femeilor și numai una a bărbaților.“

Ascunsea ieșirii în necunoscut a lui Cristofor Columb, explorările tale în rețea clitoridiană vor conduce la descoperirea unei lumi cu totul noi. Să știi ceva geografie e un lucru de mare preț. Pământul nu e plat; și nici clitorisul nu este butonul dragostei. Învață din hărțile de care dispui și află că fiecare călătorie e unică.