

Redactare: Ioan Es. Pop
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Pregătire de tipar: Marius Badea
Illustrații de Naomi Pitcairn

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

KERNER, IAN

Cum să satisfaci un bărbat : ghid pentru femeile puternice /
Ian Kerner ; trad. din lb. engleză de Mugur Butuzu. - Ed. a 2-a. - Pitești :
Paralela 45, 2018
ISBN 978-973-47-2850-3
I. Butuza, Mugur (trad.)
613.88

Pasionista: The Empowered Woman's Guide to Pleasuring a Man
Ian Kerner

Copyright © 2008 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 UN BĂRBAT

Ghid pentru femeile puternice

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză
de Mugur Butuza

Editura Paralela 45

CUPRINS

Prefață: Femeia de pe puntea șubredă	7
Introducere: Cea mai bună partidă de sex pe care el n-a avut-o	11

PARTEA ÎNȚÂI

Corpuș masculin

1. Sub armură: înăuntrul corpului masculin	23
2. Răspunsul sexual masculin: un proces protejat.....	46
3. Creierul bărbatului. Mâncărimea.....	73
4. Mintea bărbatului: depășirea limbului libidinal și învingerea friciei de fantezie.....	84

PARTEA A DOUA

Tehnici

5. A pune ideile în practică	97
6. Sănătatea lui sexuală.....	101
7. Transformarea preludiului în postludiu	108
8. Săriți!	114
9. Coada dragonului	118

10. Dosarele adoratoarelor împătimite: o istorie orală	122
11. Erectia inimii.....	140
12. Excitarea, partea întâi. De la secretul de neatins la pârdalnicul încins.....	148
13. Frecarea corectă	162
14. Umpleți-l bine.....	167
15. Excitarea, partea a doua. Stimularea ritmică	175
16. Băgați mare!	187
17. Până-n fund.....	191
 Concluzie	 197
Mulțumiri.....	201

Sub armură: înăuntrul corpului masculin

Împătimitelor, imaginați-vă următoarea situație: un bărbat se trezește-n miezul nopții ca să meargă la baie; își croiește drum încetisoară printr-o cameră întunecată și bine mobilată. Întinde o mână în față, bâjbâind după ușa băii și după intrerupător. Dar ce credeți că face cu mâna cealaltă?

Își protejează organele genitale.

Pare logic, nu? Bărbații își protejează părțile intime. De ce n-ar face-o? La urma urmei, nimeni nu vrea ca bijuteriile familiei să se ciobească.

Dar dacă v-aș spune că ideea asta a autoprotejării înseamnă mai mult decât un simplu gest reflex și că este, mai degrabă, cheia ce permite sondarea străfundurilor intime și-a ungherelor întunecate ale sexualității masculine?

Să mă explic. Organele genitale masculine cresc în exterior. Încă de la o vîrstă fragedă, băieții le protejează instinctiv. Cu timpul, însă, acest imbold instinctiv de autoprotejare se manifestă ca un simț continuu al naturii lor interioare, ca „repliere“ fizică – extinsă, în cele din urmă, asupra întregii regiuni pelviene. (Dacă nu

mă credeți, data viitoare când sunteți într-o discotecă, uitați-vă bine la tipii dimprejurul vostru. În timpul dansului, ei nu-și mișcă de către brațele și picioarele, de parcă ar avea un stil de dans numai al lor: „Dansul mijlocului-lipsă“.)

De-a lungul anilor, am vorbit cu nenumărați kinetoterapeuți, maseuri, ca și cu instructori de dans și de yoga – și toți au fost de acord că pelvisul unui bărbat adult se află frecvent într-o stare tensionată. Într-un fel sau altul, toți acești profesioniști lucrează cu bărbații ca să-i ajute să se „deschidă“ – uneori, pentru a-i ajuta să gestioneze dureri de șale sau pentru a le ușura recuperarea după un accident, alteori numai pentru a-i face să treacă cu brio de primul dans la propria nuntă, fără să arate ca Frankenstein.

Unul dintre scopurile mele în această carte este să vă ajut să deschideți pelvisul bărbatului vostru, astfel încât acesta să poată experimenta sexul mai puțin inhibat, mai senzual și mai excitant.

Acest simț al replierii nu e strict fizic. Bărbații sunt înfășurați în straturi de „protecții“ – fizice, emoționale, psihice –, însă toate își au axul central în pelvis, de unde se răspândesc în tot corpul, dar și în minte. Din această perspectivă, bărbatul este un cavaler într-o armură mai mult sau mai puțin strălucitoare.

Știi la ce vă gândești acum: „Ia stai așa! Protecție? Măi să fie! Dar eu sunt cea căreia i-ar prinde bine puțină protecție – de fiecare dată când mă trage-n jos de ceafă și se-ășteaptă să casc gura mare și să spun: «Aaa!»“

Exact despre asta vorbesc. Pentru majoritatea bărbaților, sexul începe și se termină cu penisul, trecând rareori dincolo de el. De la frica de a le fi maltratațe testiculele, la sensibilitatea dimprejurul perineului (zona dintre testicule și anus care este doldora de terminații nervoase și care adăpostește punctul G masculin) și la atitudinea de tip „pe mine nu mă atinge nimeni acolo jos“ pe care o au față de propriul fund, experiența sexuală a bărbaților este controlată și circumscrisă, întruchiparea vie a rigidității.

Dintre aceste straturi protectoare, unele sunt fiziologice și involuntare – cum este „reflexul cremaster“, declanșat atunci când atingeți interiorul coapselor partenerului. Testiculele se ridică literalmente în sus și se retrag spre corp. Dar multe protecții sunt de natură psihologică.

Călătoria spre și prin masculinitate este, în bună măsură, o călătorie în care înveți cum să rămâi la comandă. Cum spune doctorul Louis Schultz, autorul volumului fundamental (scuză-mi fie gluma!) *Out in the Open: The Complete Male Pelvis (La vedere: Pelvisul masculin integral)*:

Pentru a trăi în societate, toți avem nevoie de un anumit grad de control. Dar prea mult control, totuși, ne transformă în automate. Controlul înseamnă a avea întotdeauna dreptate. Controlul înseamnă a nu-ți lăsa sentimentele să-ți influențeze viața. Controlul înseamnă a nu accepta că bucuria de a trăi e un scop. Controlul înseamnă a nu-ți exprima sentimentele. Controlul înseamnă a fi neutru sau chiar asexuat. Controlul înseamnă a nu fi senzual. Controlul înseamnă a-ți reduce capacitatea de a te bucura de sex. Controlul înseamnă a nu fi conștient ori receptiv față de sentimentele celorlalți, pentru că nu ești conștient nici de ale tale. Controlul înseamnă a te afla mereu pe un platou emoțional lipsit de relief.

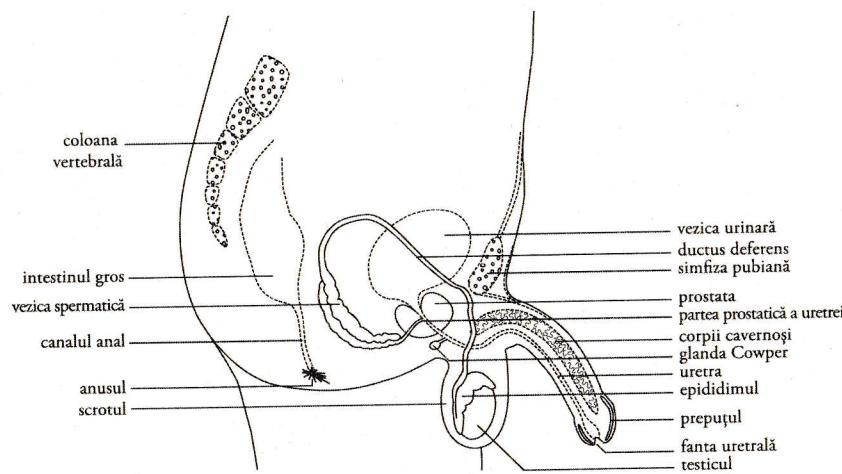
Am citat acest lung fragment pentru că – deși observațiile fine ale doctorului Schultz se întemeiază pe practica sa medicală și de expert în masarea țesuturilor profunde –, în ședințele de consiliere, am auzit și eu din partea femeilor, chiar prea des, exact aceleași lamentări față de bărbați: „Nu-i conectat la propriile sentimente“; „Nu se relaxează, ține totul în el“; „Facem sex, nu dragoste“; „Nu vorbește despre sex. De cum deschid subiectul, îmi întoarce spatele“ și așa mai departe.

Dr. Schultz spune în continuare despre control și despre manifestările sale fizice: „Ca să dobândești un asemenea control, trebuie să

nu simți nimic, să devii amortit – lucru valabil pentru întregul corp, dar adevărat mai ales pentru zona urogenitală. Protecția începe prin replierea nerușinatelor mădulare: penisul și anusul.“

Mai târziu în discuția noastră, când va veni vorba despre mintea bărbatului, această regiune – anogenitală, sau pelvis integral, cum a numit-o dr. Schultz – va apărea deseori și pregnant în fanteziile și dorințele sexuale. Deși e foarte bine păzit, până într-atâtă încât uneori devine tabu, pelvisul este în cele din urmă o regiune unde se semnalează abandonul și capitularea, o zonă a relaxării și a supunerii cărora bărbații vor să le cedeze, dar sunt prea timorați să facă. Dincolo de penis, așteaptă să fie descoperită și explorată o întreagă lume nouă de plăceri erotice. Însă dacă bărbatul nu e vreun torsionist chinez, pentru el pelvisul este un teritoriu cu totul virgin, echivalentul corporal al Orașului Interzis.

Așadar, haideți să vedem pelvisul în integralitatea lui și să identificăm motivele – fizice și psihice – pentru care diferitele lui părți sunt obiectul straturilor de protecție, ca și modalitățile prin care voi, adoratoarele împătimite, puteți deschide acele zone.



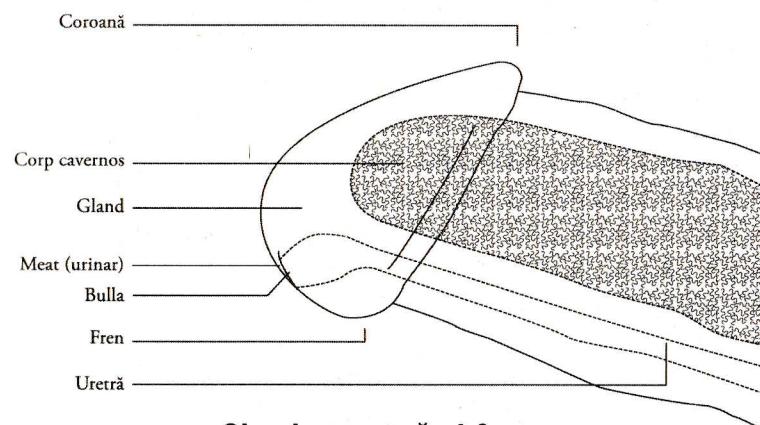
Anatomia sexuală masculină

CU CAPU'

Începând călătoria noastră de la penis, partea către care se îndreaptă de cele mai multe ori atenția este glandul – sau capul. Această zonă moale și cărnoasă se tumefiază în timpul excitării și e doldora de terminații nervoase sensibile. De la marginea coroanei, până în partea inferioară a frenului (pe care majoritatea bărbaților o consideră „punctul dulce sexual“), glandul este, fără dubiu, cea mai sensibilă parte fizică a corpului masculin.

Asemenea clitorisului femeii, glandul este incredibil de sensibil la atingeri, mai ales după orgasm sau în fazele inițiale ale excitării. În timpul masturbării, glandul este zona pe care cei mai mulți bărbați o stimulează preponderent sau exclusiv. Pentru unii dintre ei, căutarea plăcerii nu trece niciodată dincolo de capul penisului lor.

În cartea ei *Talk Dirty to Me: An Intimate Philosophy of Sex* (*Vorbește-mi murdar: O filosofie intimă a sexului*), Sally Tisdale scrie: „Sexualitatea bărbatului pare în mod fundamental diferită de a mea, pentru că, în afară de cap și de vergeaua penisului, nimic altceva nu trebuie implicat în acțiune, nicio altă parte a corpului nu trebuie deranjată, atinsă, despuiată ori mânjită...“



Gland, coroană și fren

Dar tocmai datorită sensibilității sale, glandul e tot o zonă protejată, atât fizic, cât și psihic. Când vine vorba de stimularea fizică a glandului, lamentările bărbaților nu sunt diferite de cele ale femeilor care se plâng deseori că partenerii lor se năpustesc nebunește asupra capului clitoral. O femeie mi-a spus: „De fiecare dată când îmi face sex oral, parcă am fi la fiesta taurină de la Pamplona – pur și simplu, nu-ndrăznesc să-i stau în cale!“ Însă nu numai femeile sunt smotocite prea repede. Iată câteva extrase din analele penisurilor persecutate:

„M-a muls de parc-aș fi fost vacă!“

„M-a mușcat de ștoi de parc-ar fi fost ardei iute!“

„Vezi ce faci cu dinți!! *Fii atentă la dinți!*“

Un tip, ofițer de poliție care-a văzut orori cât cuprinde, spunea despre abilitățile orale ale nevesti-sii: „Îți zic că mi-e mai frică de felatiile ei decât să intru într-o casă de drogați. Măcar acolo măduc în uniformă. Ce-mi trebuie mie însă e o vestă antiglonț pentru sculă.“

Un alt fel de protecție care converge în gland este frica de ejaculare precoce, cunoscută și sub numele de ejaculare rapidă. Aproape fiecare bărbat se luptă cu un anumit nivel de ejaculare precoce. Sondajele spun că, în SUA, ejacularea precoce e de *trei ori* mai frecventă decât disfuncțiile erectile. Nenumărate studii arată că teama de a ejacula prea curând reduce capacitatea bărbaților de a se bucura de sex.

Actrița Kim Catrall, din *Sex and The City*, scria în cartea ei *Satisfaction (Satisfacție)*: „Bărbații care sufereau de ejaculare precoce au fost blestemul vieții mele.“ Și vă asigur, ca bărbat, că nu e plăcut să fii blestemul vieții niciunei femei, mai ales când vine vorba de performanțele sexuale. Sau despre Kim Catrall. Într-o epocă în care ne înăbușă reclamele la Viagra și la alte produse similare, în care impotența pare să fi devenit regulă (împreună cu avatarul ei mai

plăcut presei, disfuncția erectilă), bărbații cu ejaculații precoce încă mai suferă în tăcere.

Întrebare pentru bărbați: V-ați dat vreodată o poreclă personalui și, dacă da, care este sau ar fi aceea?

Răspuns: Tepușa, Godzilla, King Kong, Micuțu', Maimuța-de-Mare, Milu Iritabilu', Ion-de-Fier, Motorașul ce-a putut.

Întrebare pentru femei: De-ați putea, ce poreclă ați da personalui partenerului vostru?

Răspuns: Iuțilă, Vioiu', Obositu', Zbârcitu', Leneșu', Woody (ca nevroticul și indecisul Allen), Motorașul ce-ar putea, ar trebui, ar fi putut.

Una peste alta, sensibilul gland este o zonă de conflict. Nimic nu-i mai plăcut decât să-ți fie stimulat, dar, deseori, senzațiile plăcute se dovedesc a fi copleșitoare și zgâlțăie nervii. În cartea sa *The New Joy of Sex (Noua bucurie a sexului)*, dr. Alex Confort scria despre felătie: „Sunt unii bărbați, puțini, care nu suportă nici cel mai ușor sărut genital, că și ejaculează.“

Proastele obiceiuri perpetuate de masturbare nu ajută deloc. Concentrându-se asupra glandului în timpul autostimulării, bărbații își creează un tipar psihic pentru ejacularea precoce, fapt ce poate duce la o viață întreagă de eșecuri sexuale. Am consiliat bărbații atât de îngrijorați de ejacularea precoce, încât preferau să nu se mai întâlnească ori să închege relații promițătoare cu femei, deseori fără să dea niciun argument pentru decizia lor.

Dragă Ian,

Cum să mă descurc cu un bărbat care suferă de ejaculare precoce, fără să-i rănesc egoul?

Maisy, 31