

# ARTA sexualității

Dr. Emily Nagoski

## cuprins

**Introducere: Da, ești normală** 15

Adevărata poveste a sexului

Structura cărții

Câteva avertizări

Celor care nu se simt în largul lor

### partea I Noțiunile (nu tocmai) elementare

1. **Anatomia: nu există două persoane identice** 27

Începutul

Clitorisul, tot clitorisul, numai clitorisul

Faceți cunoștință cu clitorisul

Labiile mici și mari

Adevăruri despre himen

Un cuvânt despre cuvinte

Părțile lipicioase

Părțile hermafrodiților

De ce contează

Schimbă felul în care privești

O metaforă mai bună

Ce *este*, nu ce *înseamnă*

2. **Modelul de control dual: personalitatea voastră sexuală** 56

Activați factorii favorizanți, dezactivați factorii neprielnici

Excitabilitatea

Ce înseamnă „medie“

Diferit la fete... dar nu neapărat

Ce vă excită?

Aceleași componente, organizate diferit

Putem să ne schimbăm SIS sau SES?

3. **Contextul: și „inelul suprem“ (care să le supună pe toate)**  
Respect pentru oameni și cărți  
**din creierul vostru afectiv**

89

Senzația în context  
Sex, șobolani și rock 'n' roll  
Inelul emoțional suprem  
Cu forța nu se poate  
„E ceva în neregulă cu mine?“ (răspuns: nu)

**partea a 2-a Sexul în context**

4. **Contextul afectiv: sexul în creierul de maimuță**

133

Ciclul de reacție al stresului: luptă, fugi și stai pe loc  
Stresul și sexul  
Cultură bolnavă: cicluri bolnave de reacție la stres  
Închideți ciclul!  
Când sexul devine leul  
Sexul și supraviețuitorul  
Originea iubirii  
Știința îndrăgostirii  
Sexul și atașamentul: partea întunecată  
Sexul și atașamentul: sexul care schimbă povestea  
Stilul de atașament  
Gestionarea atașamentului: sentimentele tale, ca un arici adormit  
Supraviețuirea socialului  
Apa vieții

5. **Contextul cultural**

179

O viață sexuală pozitivă într-o lume negativă față de sex  
Trei mesaje  
Sunteți frumoase  
Autocritică=stres=diminuarea plăcerii sexuale  
Sănătate pentru toate mărimile  
„Murdar“  
Când cuiva îi displac lucrurile care vouă vă plac  
Din ce în ce mai bine... cu ajutorul științei! partea 1: auto-compasiunea  
Din ce în ce mai bine... cu ajutorul științei! partea 2-a: disonanța cognitivă  
Din ce în ce mai bine... cu ajutorul științei! partea 3-a: alimentația mediatizată  
Fiți ca voi

**Partea a 3-a Sexul în acțiune**

6. **Excitația: lubrifierea nu e cauza** 221

Măsurarea și definirea neconcordanței  
Aceleași componente, organizate în moduri diferite:  
„aici e un restaurant“  
Neconcordanța altor emoții  
Eroarea de lubrifiere nr.1: reacția genitală = excitație  
Eroarea de lubrifiere nr.2: reacția genitală este *bucurie*  
Eroarea de lubrifiere nr.3: neconcordanța e o problemă  
Tratamentul medicamentos al frânelor  
„Dragă... sunt neconcordanță!“  
Fructul copt

7. **Dorința nu e un instinct** 258

Dorința = excitația în context  
Nu e un instinct. Pe bune  
De ce contează că nu e un instinct  
„Dar Emily, uneori *mi se pare* că e un instinct!“  
Mici arbitri nerăbdători  
O veste bună: probabil nu e o problemă hormonală  
Încă o veste bună: nici monogamia nu e de vină  
„Nu e doar cultura de vină?“  
Ar putea fi dinamica de urmărire  
Mai multă dorință... prin știință! Partea 1: excitarea inelului suprem  
Mai multă dorință... prin știință! Partea a 2-a:  
neutralizarea factorilor neprielnici  
Mai multă dorință... prin știință! Partea a 3-a: măsuri disperate  
Împarte-ți grădina cu alții

**partea a 4-a Extazul pentru toți**

8. **Orgasmul: Bonusul excepțional** 305

Neconcordanța: acum și cu orgasmele!  
Toți oamenii sunt diferiți  
Aceleași componente...

Respect pentru oameni și cărți  
Vaginul tău e OK, oricum ar fi

Evoluția bonusului fantastic  
Greutăți cu orgasmul  
Orgasmul extatic: sunteți ca un stol!  
Cum tratăm un stol?  
Zborul spre extaz

9. **Meta-emoțiile: contextul pozitiv suprem pentru sex** 337

Nu pot să am nicio...  
Harta și teritoriul  
Meta-emoțiile pozitive pasul 1: aveți încredere în teroriu  
Meta-emoțiile pozitive pasul 2: renunțați la hartă (partea grea)  
Cum să renunțați: eliminarea judecăților  
Lipsa judecății = „instruire afectivă“  
Lipsa judecății: sfaturi pentru începători  
„Niciun motiv întemeiat“  
Vindecarea traumelor prin lipsa judecății  
Când partenerii resping!  
Influențarea micului arbitru partea 1: schimbarea vitezei criteriului  
Influențarea micului arbitru partea a 2-a: schimbarea tipului de efort  
Influențarea micului arbitru partea a 3-a: schimbarea obiectivului  
„Să mă simt normală“  
„Asta este“

**Concluzie: voi sunteți ingredientul secret** 381

De ce am scris această carte  
Unde puteți căuta mai multe răspunsuri

*Mulțumiri* 387

*Anexa 1: masturbarea terapeutică* 389

*Anexa 2: orgasmul extins* 392

*Note* 395

*Referințe* 415

# ARTA sexualității

## Introducere

### DA, EȘTI NORMALĂ

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

Întrebări precum...

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

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

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

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

(Răspunsul e aproape întotdeauna: Da.)

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

## Adevărata poveste a sexului

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

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

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

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

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

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

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

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

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

În realitate, femeile și bărbații sunt ființe foarte diferite.

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

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

Așadar, diferă femeile și bărbații atât de mult?

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

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

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

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

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

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

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

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



## Structura cărții

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

### Câteva avertizări

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

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

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

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

Așa că am eliminat enigmele.

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

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

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

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

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

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

Sau „Te mai doare uneori, așa e, dar nu poți să treci cu vederea?“  
Înțeleg frustrarea și disperarea cu care se confruntă aceste femei, iar în a doua jumătatea a cărții, voi vorbi despre procesul neurologic care îi ține pe oameni prizonieri ai frustrării și disperării, izolându-i de speranță și bucurie, și voi descrie modalitățile bazate pe știință, prin care putem ieși din această capcană.

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

Asta e vestea rea.

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

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

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

De unde știu?

Am dovezi, desigur!

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

Sunt normală!

SUNT NORMALĂ

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

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

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

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