

TREI

Dezvăluirea
sinelui tău sexual

Cum să vorbești despre sex

LIBBY BENNETT, GINGER HOLCZER

Traducere din engleză de Radu Filip

Cuprins

I.	Vorbești cu tine însuți?	9
1.	Să vorbim despre sex	11
2.	Șoapte din copilărie	27
3.	Ecourile secretelor sexuale	56
4.	Expresii ale răspunsului sexual	85
5.	Acceptarea provocărilor vieții	111
II.	Vorbești cu mine?	141
6.	Dialogurile comunicării sexuale	143
7.	Care ne sunt așteptările	173
8.	Interpretările dansului relației	199
9.	Suspinele pasiunii	224
III.	Mă aude cineva?	251
10.	Discuția cu terapeutul	253
11.	Discuția cu medicul	269

Anexe	279
A. Tulburările sexuale masculine	281
B. Tulburările sexuale feminine	296
C. Tehnica <i>sensate focus</i> — focalizarea pe percepțiile senzoriale	309
D. Cum să porți discuția cu copiii tăi	315
<i>Mulțumiri</i>	320
<i>Resurse</i>	323
<i>Bibliografie</i>	332

Vorbești cu tine însuți?

Uneori simt că nu mă cunosc foarte bine. Când eram mică, familia mea nu vorbea despre sex și nu sunt sigură că știu ce vreau pentru mine din punct de vedere sexual.

— Femeie, 36 de ani

Să vorbim despre sex

ÎNCEPEREA CĂLĂTORIEI

A trecut atâta timp de când (am evitat) să vorbesc despre sex, încât nici nu știu de unde să încep.

— Bărbat, 40 de ani

- Poți vorbi cu ușurință despre sex?
- Speri că problemele tale sexuale vor „dispărea, pur și simplu“?
- Știi care sunt neînțelegerile dintre voi în cuplu?
- Vă evitați unul pe celălalt din punct de vedere sexual și fizic?
- Poți să vorbești cu medicul sau cu terapeutul tău despre sex?

Vedem imaginea asta pe marele ecran: doi iubiți, prăbușindu-se în nisip, valurile spărgându-se peste ei, corpurile îmbrățișate... totul pare atât de erotic și de simplu! În realitate însă, în dormitor, oricine altcineva trebuie să se lupte cu experiențe care nu sunt chiar atât de sexy: penisuri flasce, libidou scăzut, ejaculare precoce, durere vaginală și multe altele! Aceste probleme nu pot fi ignorate, dar cum să vorbim despre ele? Viața erotică e complexă, iar să vorbești despre ea poate fi ciudat și înfricoșător. Fără abilitatea de a comunica despre sex, o relație e posibil să se răcească, să devină devenind

Respirantă, chiar plătitoare! Așa că veniți alături de noi pentru o conversație intimă despre un subiect foarte personal... sexul!

Suzanne și Sam¹, care de-abia au trecut de 50 de ani, sunt un cuplu care au venit la terapie ca să vorbească despre discrepanța în ceea ce privește dorința lor sexuală. Sam a observat că dorința lui sexuală era scăzută, ceea ce era o schimbare pentru el. Suzanne a descoperit și ea câteva schimbări în ceea ce o privea și a vorbit cu ginecologul ei despre dorința ei sexuală scăzută și despre schimbările cauzate de menopauză. Medicul i-a sugerat un lubrifiant vaginal și o cremă cu estrogen. Libidoul lui Suzanne a început să-i revină și a constatat că are o dorință sexuală tot mai mare. Sam a recunoscut că avea niște modificări de erecție, iar aceste modificări erau foarte descurajante. Îi era frică să încerce un raport sexual după ce și-a dat seama că nu putea conta pe faptul că erecția lui va fi la fel de fermă cum era atunci când era tânăr. Terapeutul lor i-a educat pe Sam și pe Suzanne cu privire la schimbările fizice normale la bărbat și la femeie atunci când înaintează în vârstă. Pe măsură ce au discutat și au învățat despre corpurile și nevoile lor aflate în schimbare, Suzanne și Sam au început să se relaxeze amândoi în ceea ce privește așteptările asupra performanței. Au constatat că oportunitatea de a vorbi cu sinceritate despre schimbările datorate vârstei le-a adus eliberare și o relație sexuală revitalizată.

DE CE SĂ SCRIEM ÎNCĂ O CARTE DESPRE SEX?

În calitate de sex-terapeuți și terapeuți de cuplu, ne întâlnim mereu cu persoane și cupluri care se luptă să-și găsească vocea sexuală. În fiecare zi, auzim suferința și confuzia pe care o trăiesc oamenii

¹ Suzanne și Sam, precum și ceilalți menționați în această carte, sunt exemple din practica noastră terapeutică, dar am schimbat numele și detaliile de identificare, pentru a le proteja confidențialitatea.

atunci când încearcă să-și facă ordine în gândurile și sentimentele lor cu privire la sex. Pentru a-i ajuta pe clienții noștri să găsească resurse, am început să căutăm materiale despre comunicarea sexuală. Am constatat că majoritatea cărților încep din dormitor, chiar de sub cearșafuri! Există cărți despre creșterea dorinței, obținerea unei vieți sexuale mai bune, poziții sexuale neobișnuite și alte subiecte care sunt fie prea fierbinți, fie prea teoretice pentru clienții noștri. Am citit aceste cărți și le-am recomandat, dar niciuna dintre ele nu satisfăcea toate exigențele clienților.

Am început să ținem ședințe și seminarii cu grupuri mici, pentru femei, despre sinele lor sexual. Am ținut ateliere pentru terapeuți și personalul din domeniul sănătății, despre nevoile sexuale ale clienților lor. Le-am vorbit unor grupuri comunitare despre sexualitate și înaintarea în vârstă, sexualitate și cancer sau, pur și simplu, despre sexualitate. Pe parcurs, mulți oameni ne-au spus că au apreciat discuțiile noastre „libere“ despre sex și că le-a plăcut umorul pe care l-am folosit.

Clienții noștri ne-au spus că le era greu să aducă în discuție preocupările lor sexuale atunci când vorbeau cu specialiștii din zona medicală și că nici terapeuții nu-i întrebau despre acest aspect.

Michael și Marcie au venit la cabinet pentru terapie după cincisprezece ani de relație și trei alte experiențe terapeutice. În timpul celei de-a doua ședințe, terapeutul i-a întrebat despre relațiile lor sexuale. După o pauză, Michael a recunoscut că sexul era ceea ce-l deranja pe el, în primul rând, în relație. Michael a continuat spunând că-i e dor de conexiunea intimă pe care o avea cu Marcie și simțea că parcă ea nu mai era atrasă de el. Terapeutul a reușit să discute problema în timpul ședințelor și a lucrat cu ei asupra părții sexuale a intimității lor. Marcie l-a asigurat pe Michael că era atrasă de el din punct de vedere fizic și că „uneori, viața cotidiană pare, pur și simplu, să se pună de-a curmezișul“. Michael avea ochii plini de

Respectiv, în urma sesiunii de terapie în care îi spunea terapeutului că, în toți anii în care au căutat terapie maritală, nu au fost întrebați nici măcar o dată despre sex.

Aceasta e o poveste pe care am tot auzit-o, iar și iar, în terapie. Oamenilor le e greu să discute despre sex cu partenerii lor, cu terapeuții și chiar și cu medicii de familie.

Katrina și Kathy au venit la terapie vorbind despre interesul lui Kathy față de o altă femeie. Au dezvăluit că erau împreună de zece ani, și în tot acest timp, Katrina lua un antidepressiv care-i scădea dorința sexuală. Se trezea că refuza mai mereu să facă sex cu Kathy. Medicul ei nu i-a spus niciodată despre acest efect secundar particular al medicației și Katrina a dat peste această informație pe internet. Dar răul fusese făcut. Cuplul intrase într-un tipar în care Katrina evita sexul, iar Kathy căuta sex în altă parte. Desigur, aceasta nu e o scuză pentru Kathy, dar o discuție între Katrina, Kathy și medic i-ar fi oferit alte opțiuni Katrinei. E posibil ca alte medicamente sau tratamente să nu fi avut acest tip de efect secundar.

La workshopurile cu personal din domeniul sănătății, i-am auzit că au dificultăți în ceea ce privește felul în care să vorbească despre delicatul subiect al preocupărilor sexuale ale pacienților.

Dr. Johnson a vorbit cu noi după prezentarea noastră referitoare la tulburările sexuale feminine: „Chiar am nevoie de niște instrumente ca să discut aceste aspecte cu pacientele mele. Urmărindu-vă pe voi, am simțit că parcă ați stat în cabinetul meu ascultându-mi pacientele vorbind despre preocupările lor. Vă mulțumesc că ați abordat acest subiect la conferința noastră, pentru că trebuie să intrăm în contact cu pacienții noștri în ceea ce privește acest subiect!“

Așa că ne-am sfătuit și am decis să scriem despre sex. Vrem să abordăm acest subiect, care încă ne mai face, pe mulți dintre noi, să ne rușinăm.

DE CE SĂ CITEȘTI ÎNCĂ O CARTE DESPRE SEX?

Vrem să poți să-ți înțelegi propria sexualitate, să înveți despre sexualitatea partenerului/partenerii, iar după aceea, dacă e nevoie, să o poți aduce în discuție în cuplu sau în psihoterapie. Această carte e împărțită în trei părți, care te vor ajuta în călătoria pentru a-ți cunoaște sinele sexual, iar după aceea de a prezenta acel sine și altora. Prima secțiune, „Vorbești cu tine însuți?“, te ghidează să-ți explorezi trecutul și unicitatea. A doua secțiune, „Vorbești cu mine?“, îți oferă strategii pentru a-ți comunica nevoile sexuale, pentru a negocia prin apele turburi ale unei relații și pentru a ventila flăcările sexualității. În sfârșit, „Ascultă cineva?“ oferă informații utile pentru a comunica cu un terapeut sau cu un medic. Secțiunile care cuprind „Vindecarea sexuală“ oferă întrebări și răspunsuri cu privire la preocupările sexuale. Deși informațiile de identificare au fost schimbate în cadrul întrebărilor din secțiunea „Vindecarea sexuală“, pentru a le proteja identitatea clienților noștri, acestea sunt preocupările pe care le-am auzit de la clienți în practica noastră privată și în discursurile pe care am fost invitate să le ținem.

PUNTEA CĂTRE CONȘTIENȚIZAREA SEXUALĂ

Călătoria către o mai bună comunicare despre sex este una pe care noi o vedem desfășurându-se pe o punte. Aceasta începe cu dorința de a cunoaște profunzimea propriei sexualități. Există

multi factori care dau consistență acestei „punți“. Unii se referă la sexualitatea proprie: percepțiile din copilărie, traumele sexuale, unicitatea sexuală și provocările din diferitele etape ale vieții. Altele se referă la relația persoanei cu un partener, cum ar fi comunicarea, așteptările, dificultățile din relație și dorința. Aceste componente individuale și relaționale duc la conștientizare sexuală. Faptul că poate să vorbească despre aceste subiecte va ajuta o persoană să-și facă auzită vocea ei sexuală.

DAR DE CE TREBUIE SĂ VORBESC DESPRE SEX?

Se pare că se vorbește foarte mult despre vorbit! Se întâmplă în emisiunile *Oprah* și *Dr. Phil*. Există cărți peste tot. Atunci, de ce se pune tot acest accent pe vorbit?

În calitate de terapeute, noi înțelegem că unii oameni nu se simt confortabil să-și discute în mod deschis problemele. Mai ales când e vorba despre sex! Auzim disconfortul în practica noastră privată, la seminarii și în propriile noastre relații. Știm că, dacă nu aduce cineva vorba despre sex, o mulțime de aspecte importante încep să fiarbă la foc mic înăbușit până când lucrurile ajung la punctul de fierbere.

VINDECAREA SEXUALĂ

De ce e important să mă cunosc pe mine ca să vorbesc despre sex? Eu nu simt că problemele mele sexuale sunt doar *ale mele*, simt că sunt problemele noastre. Iar partenerul meu are probleme și el!

E important să te cunoști pe tine însuți înainte să poți spune altcuiva acele cunoștințe. Atunci când vorbești despre sex, faptul că înțelegi de unde vin ideile și percepțiile tale poate fi util atunci când te prezinți altcuiva. Nu puteți să aveți o conversație dacă nu știți amândoi de unde veniți și în ce direcție vreți să mergeți. Suntem de acord că problemele sexuale ale unui cuplu sunt o problemă „a noastră“. Dar trebuie să începi cu înțelegerea de sine.

ȘI CUM SĂ VORBESC DESPRE SEX?

Comunicarea este o parte esențială a unei relații. Atunci când gândurile și sentimentele sunt exprimate cu exactitate și auzite cu empatie, e posibil să vă apropiați, să vă simțiți mai în siguranță și să dezvoltați o intimitate mai profundă. Faptul că se răspunde într-o manieră respectuoasă va crea un mediu în care există libertate de expresie. Începeți conversațiile intime încet, amintindu-vă să păstrați simțul umorului și fiți atenți la reacțiile pozitive și negative.

Luați în considerare că este necesar un loc sigur pentru a avea conversații despre sex, iar o relație nu satisface întotdeauna această nevoie. E posibil să existe unele răni din trecut care trebuie să fie vindecate pentru a ajunge într-un loc în care există un sentiment de siguranță. Dacă relația este resimțită ca nesigură din punct de vedere fizic sau emoțional, e posibil să fie necesar ajutor profesional pentru a se amplifica înțelegerea, pentru ca persoanele să se simtă mai sigure și să formeze o legătură sexuală mai satisfăcătoare. Mai multe lucruri despre siguranță se găsesc în Capitolul 6.

Vrem să încurajăm comunicarea deschisă cu privire la nevoile, temerile și dorințele sexuale. Te asigurăm că ne vom mișca încet și vom oferi multe exemple pe parcursul acestei cărți. Atunci

Respectând și respectându-ți problemele de comunicare sexuală, putem afirma cu siguranță că suferă și alte zone ale comunicării. Comunicarea promovează conectarea, iar atunci când tu nu ești conectat, poate să pară că partenerul tău vorbește o limbă străină.

Tyler și Tessa, un cuplu de tineri de-abia trecuți de 20 de ani, au venit în terapie având puține lucruri de spus la început. Tessa i-a cerut lui Tyler să explice de ce se aflau acolo, iar ea a stat și și-a ascultat partenerul, cu brațele încrucișate la piept. Tyler părea foarte stânjenit în timp ce explica că a suferit de ejaculare precoce pe întreaga perioadă de doi ani a relației lor. Nu puteau să vorbească despre asta acasă fără să ajungă la lacrimi și certuri. Tyler se învinuia pe el însuși, iar Tessa se simțea frustrată și lipsită de speranță. Problemele sexuale ale Tessei și ale lui Tyler se inseraseră în relația lor și în alte feluri. Tensiunea problemei sexuale nerezolvate îi urmărea în interacțiunile pe care le aveau unul cu celălalt atunci când încercau să vorbească despre bani și despre gestionarea timpului. Deoarece nu se simțeau ca niște parteneri intimi în dormitor, ei nu se simțeau apropiați și conectați nici în alte zone din relația lor. Nici Tessei, nici lui Tyler nu le plăceau confruntările și au început să evite să vorbească, să se atingă sau să planifice momente în care să stea unul cu celălalt. După ce au învățat mai multe luni comunicarea eficientă, ei au putut să vorbească unul cu celălalt despre preocupările lor sexuale, ceea ce a făcut să se simtă mai conectați și mai compatibili.

Vom detalia mai mult despre arta comunicării în Capitolul 6, însă iată aici câteva idei pe care să le iei în considerare pe măsura ce citești această carte:

PONTURI PENTRU COMUNICAREA CU PARTENERUL/A

- Ascultarea este ceva ce necesită practică. Cei mai mulți dintre noi avem probleme să „auzim“ cealaltă persoană, deoarece ne pregătim pentru propria noastră replică.
- Tu și partenerul/a tău/ta sunteți diferiți. Nu te aștepta la acord. Așteaptă-te la diversitate.
- Simpla ventilare a furiei tale e posibil să te facă să te simți mai bine sau mai important/ă, dar nu va fi utilă relației. Încearcă să te exprimi, dar fii și blând/ă, și neamenințător/oare.
- Vorbește-i moderat. Partenerul/a tău/ta nu poate cuprinde prea multe informații. Devin copleșitoare.
- Dacă ai nevoie de clarificări, pune întrebări la obiect.
- Stai departe de generalizări cum sunt „Tu întotdeauna...“ sau „Tu niciodată...“.
- Să luați o pauză este un lucru bun, atâta timp cât tu și partenerul/a tău/ta cădeți de acord asupra regulilor și reveniți mai târziu asupra problemei.
- Cădeți de acord cu privire la modul în care să vă păstrați conversația privată. Este în regulă să vorbești cu cel mai bun prieten sau cu fratele tău despre problemele tale sexuale?
- Încearcă să reformulezi ce a spus celălalt. Verifică să vezi dacă ai înțeles exact ce vrea să spună partenerul/a.
- Manifestă empatie pentru ceea ce simte partenerul/a tău/ta. Empatia nu înseamnă că ești de acord cu afirmațiile sau opiniile lui/ei. Empatia arată compasiune, validare și înțelegere.
- Folosește afirmații care încep cu „Eu simt“. Nu presupune că știi ce simte partenerul/a tău/ta. Evită afirmațiile cu „tu“.
- Citirea minții funcționează doar la iarmaroc! Verificăți lucrurile unul cu celălalt. Amintește-ți că nu ești expert în problemele partenerului/ei.