

Responsabil: NELSON, TAMMY și cărți

Cum să ai viața sexuală pe care ți-o dorești : renunță la inhibiții pentru a
ajunge împreună cu partenerul de cuplu pe culmile pasiunii / dr. Tammy Nelson ;

trad. din lb. engleză: Carmen Cuculescu. - București : Psihobooks, 2020

Index

ISBN 978-606-94774-5-8

I. Cuculescu, Carmen (trad.)

159.9

Editori: Adina Demian, Doina Grasu

Redactor: Alina Băltăc

Corector: Dorina Lipan

Tehnoredactor: Andreea-Alexandra Vraja

Design copertă: Elena Tudorache

© 2008 by Tammy Nelson

Original English edition published by Fair Winds Press, and imprint of The
Quarto Group, 100 Cummings Center, Suite 265-D, Beverly, MA 01915, USA.

Copyright © Psihobooks, 2020

Pentru prezenta versiune în limba română

Toate drepturile rezervate

Editura PsihoBooks

www.psihobooks.ro

contact@psihobooks.ro

Lucrarea (în întregime și fiecare dintre părțile sale) este protejată de legea drepturilor de
autor. Orice valorificare a ei fără acordul editurii este interzisă. Acest lucru este valabil
în special pentru multiplicarea, traducerea, copierea pe microfilm și înmagazinarea și
prelucrarea ei în sistemele electronice.

Cum să ai viața sexuală pe care ți-o dorești

Renunță la inhibiții pentru a ajunge
împreună cu partenerul de cuplu
pe culmile pasiunii

dr. Tammy Nelson

terapeut certificat Imago și sexolog certificat

Traducere din limba engleză
Carmen Cuculescu



PSIHOBOOKS

2020

Cuprins

<i>NOTA EDITORILOR</i>	9
INTRODUCERE	11
1 Pasiunea de lungă durată începe cu o comunicare timpurie	13
2 Cum să regăsești viața sexuală pe care o dorești. Pașii necesari	37
3 Adăugarea riscului în relație	56
4 Beneficiile empatiei sexuale: apropierea pasională	98
5 Rezolvarea problemelor de comunicare sexuală	111
6 Trecerea de la curiozitatea sexuală la acțiunea erotică	138
7 Cum să fii generos(oasă) din punct de vedere senzual	188
8 Folosește-ți cunoștințele de anatomie pentru a-ți îmbunătăți viața sexuală	227
9 O viață întreagă de pasiune	255
<i>MULȚUMIRI</i>	275
<i>INDEX</i>	277

vă propune o structură cu ajutorul căreia să vă puteți descoperi cele mai ascunse fantezii și dorințe. Vă oferă nu doar un cadru sigur, care este necesar pentru a vorbi cu adevărat unul cu altul, ci și mult dorită experiență de a fi văzut și auzit cu adevărat. Prin intermediul lui veți găsi împreună o nouă modalitate de a cere interacțiunea sexuală pe care ați dorit-o dintotdeauna. Poate că există anumite părți ale vieții intime de care vă bucurați și în prezent. S-ar putea să existe și anumite lucruri pe care ați dori să le încercați. Poate aveți dorințe sexuale despre care v-a fost teamă să vorbiți. Acum veți dobândi un limbaj în care să vă exprimați aceste dorințe.

Terapia Imago a fost dezvoltată de Harville Hendrix, autorul bestsellerului *Primește iubirea pe care o dorești*¹. Cartea sa a ajutat mii de persoane din întreaga lume să ceară ceea ce vor de la partenerul de cuplu și să își exprime dragostea pentru acesta. Acum puteți utiliza și voi aceste tehnici deja testate pentru a vă dezvolta abilitatea de a face dragoste, dar și pentru a dobândi un nivel de intimitate și conexiune care să vă ofere pasiunea la care visați, ajutându-vă, în același timp, să creați un parteneriat care să reziste cu adevărat în timp.

Învățând cum să vorbiți deschis despre sex, veți obține amândoi un nivel mai mare de intimitate și siguranță în relație. Ca rezultat, sentimentele de iubire față de partener se vor intensifica în mod natural. Interesul vital și sănătos pentru sex și curiozitatea înflăcărată pentru viață sunt modalitățile prin care vă veți menține relația vie pentru o perioadă îndelungată.

¹ Harville Hendrix, *Primește iubirea pe care o dorești*, trad. din limba engleză de Iustina Cojocaru, Editura Herald, București, 2015 (n.red.).

Pasiunea de lungă durată începe cu o comunicare timpurie

1

„Imago: o imagine mentală idealizată a unei alte persoane sau a sinelui.“

Dicționarul Merriam-Webster

„Soția obișnuită“ își închide cartea și pune capul pe pernă, epuizată. Ascultă zgomotele casei, încercând să își dea seama ce fac copiii, întrebându-se dacă se vor trezi pentru a bea apă sau pentru a merge la toaletă. Cu o noapte înainte, ambele odrasle s-au strecurat în pat între ea și soțul ei, iar femeia se întreabă dacă ăsta este un semn că cei mici urmează să răcească.

Își amintește că a uitat să verifice uscătorul de haine și să lase pisica să intre în casă peste noapte. Se gândește să se scoale, dar picioarele îi sunt înghețate și se cuibărește mai bine în pat. Fiecare mușchi o doare în urma efortului de peste zi – a alergat toată ziua între magazinul alimentar, aranjatul dulapului pentru fiul ei, ridicatul cămășilor soțului de la curățătorie și vopsitul băii din hol. Se scarpină în cap pentru o clipă, trecându-și degetele prin păr și încercând să își amintească dacă a făcut duș. Bluza ei de flanelă și pantalonii scurți stil boxer îi țin cald și sunt confortabili, iar ea închide ochii pentru o clipă.

Un alt gând îi trece prin minte brusc. Se întreabă dacă soțul ei va dori să facă sex în această seară. Se întoarce pe partea cealaltă și se prefacă că doarme.

„Soțul tipic“ stă în pat cu laptopul pe genunchi. Parcurge lista lungă de e-mailuri de la serviciu pe care încă nu le-a deschis. Aruncă o privire spre soția lui, în timp ce ea se cuibărește mai bine între perne. Vede că aceasta poartă bluza de flanelă. Se întreabă dacă nu cumva este semnul că iar nu vor face sex.

Oftând, se întoarce la computerul său și parcurge e-mailurile până când ajunge la o adresă necunoscută. Nefiind sigur dacă este spam, ezită un moment, apoi deschide mesajul. Este o invitație, de altfel prost deghizată, pentru a vizita o pagină porno. Aruncă încă o privire către soția lui, iar ea se întoarce cu spatele către el. Apasă pe linkul din mesaj. Ecranul computerului său se luminează imediat cu un catalog cu poze ale unor tinere cu sâni mari, pe jumătate dezbrăcate, care promit să-i îndeplinească toate visele erotice. Își mută cursorul peste poza unei anumite fete care îl privește în ochi și apasă pe imaginea ei. O imagine mai mare cu ea, cu picioarele desfăcute, îl invită să plătească 9,99 dolari cu cardul de credit pentru încă o privire, pentru a merge mai departe pe site.

Oftează și, scoțându-și ochelarii, își freacă ochii oboseți. Ceea ce își dorește cu adevărat este să facă sex cu soția sa, să se simtă conectat cu ea. Dar se întreabă unde s-au dus pasiunea și energia din relația lor.

Frica de a vorbi despre sex

Căsătoria și conviețuirea pe termen lung cresc sentimentul de familiaritate, ceea ce poate duce la o viață erotică banală. Familiaritatea conjugală poate fi reconfortantă, dar nu se pretează la pasiuni intense și conexiune sexuală.

A învăța, cât mai devreme într-o relație, cum să îți comunici nevoile și dorințele sexuale poate contribui la o conexiune erotică mai ușoară și mai fluentă ulterior. Uneori, este înfricoșător să vorbim despre sex, mai ales în fazele de început ale unei relații. Totuși, un model timpuriu de relaționare deschisă și onestă între parteneri poate face ca sexul să fie mai satisfăcător. Ia în considerare următorul exemplu:

Iubita A stă întinsă sub iubitul B. Este sâmbătă seara și fac sex. În poziția misionarului.

Este plăcut, se gândește ea, dar se întreabă dacă ar trebui să încerce să-i spună că ar dori să facă dragoste într-un mod diferit, folosind o poziție nouă. Au făcut sex în poziția misionarului în fiecare sâmbătă seara de câteva săptămâni încoace. Cum ar putea să îi vorbească despre ceea ce i-ar plăcea cu adevărat?

Pare că el se străduiește atât de mult să o satisfacă, se gândește ea. Gândurile ei aleargă, în timp ce se află sub el: „Nu vreau să-l fac să creadă că nu apreciez cât de mult încercă să mă mulțumească. Dar mă întreb ce altceva mai există. Și dacă l-ar deranja dacă mi-aș folosi propria mână pentru a-mi produce un orgasm. Nu cred că l-aș putea întreba vreodată asta. Poate ar trebui, pur și simplu, să stimulez un orgasm și să-l fac să se simtă bine“.

Bărbatul se întreabă dacă iubita lui va mai dori să facă sex cu el, în cazul în care acesta nu reușește să atingă aceleași performanțe ca vedetele din filmele porno. Performanța reprezintă o parte importantă din ceea ce îl face să se simtă un bărbat adevărat.

În timp ce iubitul B își penetrează iubita, se teme că și-ar putea pierde erecția. Nu i s-a întâmplat până acum, dar a auzit povești de la amicii săi despre cum, uneori, le este greu să rămână tari atât

cât este necesar. Se întreabă dacă iubita va mai dori să facă sex cu el în cazul în care acesta nu reușește să atingă aceleași performanțe ca vedetele din filmele porno. Performanța reprezintă o parte importantă din ceea ce îl face să se simtă un bărbat adevărat. Ce se va întâmpla dacă nu va putea să o satisfacă întotdeauna?

„Dacă nu rezist?“, se gândește el. „Dacă am orgasm prea curând?“

El continuă să împingă, încercând să nu se concentreze pe propria plăcere. E cuprins de neliniște. Se întreabă dacă va rezista până când ea va atinge punctul culminant. Se întreabă dacă își va da seama când partenera va avea orgasm.

„Cât îi ia ei să ajungă la orgasm?“, se întreabă în sinea lui.

Nu a întrebat-o niciodată și nici ea nu i-a spus. Ar dori să știe, pentru că vrea cu disperare să o satisfacă. Începe să simtă o acumulare și știe că se apropie de ejaculare.

„O, Doamne, te rog, ajută-mă să rezist“, își spune în sinea lui. „Trebuie să mă străduiesc și mai mult să nu mă gândesc la cât de plăcut este pentru mine. Probabil este ceva ce nu fac bine. Nu cumva ar trebui să o privesc în ochi sau ceva de genul ăsta? Poate că ar trebui să mă gândesc la baseball.“

Obținerea conexiunii erotice

La fel ca în exemplele de mai sus, multe persoane nu fac sex așa cum își doresc cu adevărat și nici nu vorbesc despre asta. Majoritatea cuplurilor doresc experiențe sexuale mai multe sau mai bune și nu știu cum să le ceară. Cum să obținem viața sexuală pe care o dorim cu adevărat? Și cum să îi spunem partenerului care sunt fanteziile noastre?

Folosind tehnica numită „dialogul Imago“, această carte vă va învăța, pe tine și pe partenerul tău, modalități de a vă resexualiza relația și de a obține conexiunea erotică pe care o doriți cu adevărat.

Exercițiile practice vă vor învăța cum să intensificați nu doar pasiunea, ci și conexiunea. Exercițiile de scriere vă vor ajuta să vă clarificați ce anume aveți nevoie în viața voastră erotică – veți descoperi care sunt fanteziile și care sunt nevoile voastre sexuale. Veți deprinde modalități mai eficiente de a comunica unul cu celălalt și veți reuși să discutați despre dorințele voastre cele mai profunde.

Dacă veți exersa aceste abilități, cu siguranță veți obține viața sexuală pe care v-o doriți.

Ce este Imago

Terapia de cuplu Imago a fost creată de Harville Hendrix și Helen Hunt, autorii cărții *Primește iubirea pe care o dorești*, un bestseller internațional care descrie o modalitate revoluționară de a iubi. Dezvoltarea terapiei de cuplu Imago se bazează pe teoria conform căreia alegem, de cele mai multe ori inconștient, un partener pe care îl considerăm potrivit în funcție de propria imagine despre relații (*imago* în latină), imagine pe care am creat-o pe baza tuturor experiențelor trăite în copilărie.

Acești parteneri au capacitatea unică de a ne vindeca rănilor din pruncie. Au atribute care sunt similare caracteristicilor pozitive și negative ale părinților sau ale îngrijitorilor noștri din familia de origine și, în mod inspirat, i-am ales tocmai pentru că dețin acele calități speciale care, atunci când sunt combinate cu propriile trăsături de personalitate, ne pot ajuta să găsim soluții la toate problemele rămase nerezolvate din copilărie. Astfel vom obține dragostea pe care ne-am dorit-o întotdeauna. Nu este o coincidență faptul că ne alegem partenerii pe baza asemănărilor și a diferențelor dintre comportamentul acestora și experiențele noastre din copilărie.

Din pricina acestei uimitoare însușiri pe care o avem cu toții când vine vorba de alegerea partenerului, ajungem deseori să fim

într-o relație cu cineva care poate să reactiveze toate problemele cu care ne-am confruntat la un moment dat. Chiar dacă partenerii ne pot vindeca durerea ca nimeni altcineva, ei pot, în același timp, să ne rănească în exact aceleași locuri în care avem suferințe rămase din copilărie.

Acesta este motivul pentru care relațiile necesită, deseori, un efort uriaș; de asemenea, este și motivul pentru care sunt, uneori, atât de dureroase.

Continuăm să fim răniți, iar și iar, în aceleași locuri pe care le simțim dureroase de când eram tineri. Partenerii noștri au o putere aproape magică de a ne împunge în acele puncte vulnerabile într-un mod în care nimeni altcineva nu o poate face. Cu toate acestea, părem hotărâți să stăruim în vechile comportamente, sperând orbește că, dacă repetăm același lucru la nesfârșit, îl vom face cumva pe partener să nu ne mai rănească și să ne ofere dragostea pe care o dorim cu adevărat.

Pe de altă parte, adesea, partenerul pe care îl alegem ne satisface nevoile care ne-au fost ignorate de părinți în copilărie. Chiar și în cazul celor mai fericite copilării, anumite nevoi tot nu au fost satisfăcute. Mama nu ne aude întotdeauna când plângem; tata nu vine în grabă ori de câte ori ne este foame. Și asta este în regulă. Dacă avem părinți „suficient de buni“, acest lucru ne permite să creștem și să avem grijă de noi înșine ca adulți independenți și funcționali.

Apoi, ne îndrăgostim de anumiți oameni, pentru că iubim persoana care suntem atunci când ne aflăm în compania lor. Simțim că ne împlinesc într-un fel în care nu ne putem simți împliniți singuri. Ne simțim în siguranță, conectați și relaxați.

Însă când aceștia nu ne mai completează sau nu ne mai îndeplinesc toate nevoile, atunci nu ne mai iubim pe noi înșine, cei care suntem când ne aflăm alături de ei. Astfel că ne îndepărtăm de ei sau îi atacăm. Nu mai știm cum să facem să obținem satisfacerea nevoilor noastre. Intrăm într-o etapă de luptă pentru putere. Fie fugim, fie ne baricadăm. Dacă hotărâm să rămânem, ne punem cei

mai comozi pantaloni de trening și ne pregătim de drum lung. Acesta este punctul în care nevoile sexuale din relație încep să se despartă. Sexul se rărește. Pasiunea scade. Nu ne mai simțim „îndrăgostiți“. Unii dintre noi se separă de propriile nevoi sexuale; alții își ascund nevoia de sex într-o cutie aflată adânc în interiorul lor.

Câteodată, ne imaginăm că, dacă vom schimba partenerii și vom începe o relație nouă, vom fi mai fericiți. Și uneori chiar procedăm așa. Pentru o vreme, această nouă relație ne face să ne simțim mai bine pentru că ajungem să trăim din nou faza romantică și totul este roz. Totuși, treptat, ne întoarcem la conflict și iarăși apar pantalonii de trening, și ne trezim în aceeași luptă pentru putere, în care sexul devine sex de rutină și, uneori, chiar parte a luptei pentru putere.

Pentru a evita scenariul sus-menționat, pentru a rămâne conectați și a păstra romantismul și pasiunea pe termen lung, e nevoie de un prim pas: comunicarea. Dar aceasta nu este totul. A avea instrumente pentru a putea vorbi fără să te simți amenințat(ă) va crește pasiunea în parteneriatul vostru și, de multe ori, pasiunea va îmbunătăți comunicarea. Așadar, a face primul pas către comunicare presupune să vă așezați împreună și să începeți să faceți exerciții precum cel descris mai jos, schimbând aprecieri după modelul Imago.

Diferența dintre dialog și conversație

Deseori, atunci când vorbim cu partenerul – în special în mijlocul unui conflict – nu ascultăm cu adevărat. Avem tendința de a ne pregăti „replica“ înainte ca partenerul să fi apucat să termine propoziția. Răspundem și întrerupem. Partenerul nu se simte auzit când se întâmplă asta. Și nici nu se simte văzut așa cum este el cu adevărat.

Folosind dialogul Imago, membrii unui cuplu pot învăța să se asculte unul pe altul cu adevărat și să ceară lucrurile de care au nevoie în relație. Acest mod de a comunica poate ajuta mult

la vindecarea suferinței provocate de nevoile nesatisfăcute. De asemenea, poate aduce dragostea pe care o dorim cu toții.

Participarea la o conversație este diferită de participarea la un dialog. Aceasta din urmă înseamnă că fiecare dintre voi este în totalitate prezent în momentul respectiv, adică sunteți concentrați exclusiv asupra a ceea ce spune partenerul, și nu asupra unui eventual răspuns. Când ascultăm cu atenție ceea ce ni se spune suntem mai dispuși să auzim ceea ce încearcă să ne comunice, de fapt, cel de lângă noi. Ca urmare, ceea ce simte partenerul față de noi în acele momente este diferit. El simte că suntem prezenți în totalitate și nu mai percepe o lipsă de atenție din partea noastră.

Putem folosi procesul Imago pentru a ne reconecta sexual și pentru a ne crește gradul de intimitate. Primii pași în crearea de parteneriate pe termen lung, pline de pasiune, implică investiții în conexiunea erotică, precum și în componenta de colaborare din relația de cuplu. Acești pași presupun să învățăm să vorbim despre nevoile noastre sexuale. Pentru a ajunge să facem asta, este nevoie să ne simțim suficient de în siguranță, încât să putem să ne împărtășim dorințele și fanteziile cu partenerul de cuplu. Folosind structura dialogului Imago, conversația uneori dificilă devine o experiență în care suntem cu adevărat susținuți și ascultați de cel de lângă noi.

Participarea la o conversație este diferită de participarea la un dialog. Aceasta din urmă înseamnă că fiecare dintre voi este în totalitate prezent în momentul respectiv, adică sunteți concentrați exclusiv asupra a ceea ce spune partenerul, și nu asupra unui eventual răspuns.

Începutul dialogului Imago

Într-un dialog Imago sunt implicate două persoane: persoana care vorbește – **emițătorul** – și persoană care ascultă – **receptorul**.

Pentru ca partenerii să ne asculte sau să „recepționeze” informațiile pe care vrem să le „emitem” către ei, trebuie să pregătim cumva terenul. Cu alte cuvinte, trebuie să îi facem să se simtă în siguranță. Cei mai mulți dintre noi devin imediat defensivi atunci când partenerul încearcă să aibă o conversație „serioasă”. Ne este frică de faptul că vom fi criticați sau că va trebui să ne apărăm în legătură cu ceva ce, probabil, am făcut greșit. De asemenea, vrem să ne asigurăm că vom fi ascultați și noi când vom spune ceea ce avem de spus.

Cel mai bun mod în care putem crea o atmosferă confortabilă pentru partener este de a începe fiecare dialog cu ceva ce **apreciem** la el. Majoritatea oamenilor reacționează bine atunci când aud o părere pozitivă despre ei înșiși. Așadar, începem întotdeauna un dialog cu ceva ce apreciem la partenerul de cuplu. Un lucru care ne place la el. Poate fi o anumită atitudine pe care a avut-o sau un lucru pe care l-a făcut și care are o anumită semnificație pentru noi. Sau poate fi un aspect al personalității sale care ne place.

De exemplu, a-i spune partenerului un lucru pe care îl apreciezi la el poate însemna să remarci ceva ce acesta face pentru tine. Poate că, în mod normal, nu te-ai gândi să menționezi lucrul respectiv. Pot fi lucruri mărunte, ca de exemplu: „Ce draguț că și-a amintit că îmi place cafeaua cu zahăr în loc de frișcă”, sau: „Sunt cu adevărat recunoscătoare că a venit la terapie cu mine”, sau: „Mă bucur foarte mult că a tuns iarba din curte”.

Aprecierile sunt o modalitate simplă prin care putem obține mai mult din ceea ce ne dorim și, de asemenea, sunt un mijloc de a ne îndulci relația cu partenerul. Adesea, partenerul face lucruri pe care le prețuim în mod obișnuit, dar uităm să le menționăm, deși aceste