LIBRIS | We know books

Editura Paralela 45

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

Ilustrații de Naomi Pitcairn

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 3-a. – Pitești: Paralela 45, 2021
ISBN 978-973-47-3517-4
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, 2021
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 III-a

Traducere din limba engleză
de Mugur Butuza

Editura Paralela 45

LIBRIS | We know books

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

LIBRIS | We know books

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 deja 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. Tranziții 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

LIBRIS | We know books

Unii îi spun sexului oral „a cânta din gură"; bănuiesc că se poate spune că am înaintat binișor pe drumul împlinirii ca muzician. Dar abia când mi-am întâlnit soția, mi-am găsit vioara Stradivarius, unică, frumoasă și neprețuită. Dacă ea e vioara mea, atunci eu sunt arcușul. Te încurajez și pe tine, cititorule, să-ți găsești propria vioară Stradivarius. Iar când ai s-o găsești, protejează-o, prețuiește-o și stai mereu lângă ea, căci numai astfel vei putea cânta ca un maestru.

Oricât aș discuta despre tehnici generale care atrag succesul, fiecare femeie e diferită de celelalte, iar cunilingusul este un act individual de cunoaștere și dăruire. Prin asta nu vreau să spun că nu poți avea parte de multă distracție din când în când, dar asemenea isprăvi sunt, în cele din urmă, doar o căutare a tehnicii, fără sentimentul unui țel mai înalt – pirotehnica, nu focurile de artificii în sine. Să-i faci cuiva sex oral necesită încredere în ritmul evenimentelor și relaxare ca drum spre o zonă mai profundă a sinelui. Și mai implică un proces reciproc de abandon și de conectare cu celălalt la toate nivelurile. Trebuie să-ți îmbibi tehnica proprie cu tot ce ține de sensibilitatea și imaginația ta. Trebuie să fii prezent, trebuie să fii autentic; trebuie să fii acolo cu trupul, cu mintea și cu spiritul.

Cum scria E.B. White: „Stilul vine mai mult din ceea ce este o persoană, decât din ceea ce știe. „Dar se pot da vreo câteva indicații, și chiar cu folos."

Având în minte asta, haide să pornim la drum.

Partea întâi

Elementele stilului sexual

„Urmând deci ordinea naturii,
să începem cu principiile ce vin cele dintâi."
Aristotel, *Poetica*

LIBRIS | We know books

1

Întâi vine ea: curtenia ce contează

Domnilor, întâi doamnele! 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 refractară" (cunoscută și drept partea în care ne întoarcem cu spatele și începem să sforăim). În funcție de vârstă, 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 ejaculării", 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 irresponsabilă pentru faptele ei și a declarat-o nevinovată (*n.t.*).

LIBRIS | We know books

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 insistentă, 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 s-ascundem cuțitele.

„Bărbatul ține de Yang.
Specificul lui Yang este acela că e ușor de stârnit.
Dar tot așa 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 excitării 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 așa de des să descopere că acest vast potențial pentru extaze incandescente nu poate arde decât mocnit – 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 alocă 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 plăcerea. Cum scria sir Thomas Wyatt, părintele sonetului în limba engleză: „Răbdarea fi-va 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, împuternicit să urmărești cu încântare gratificarea care te așteaptă – un climax ce va fi cu atât mai intens, cu cât a fost amânat mai mult.

LIBRIS We know

„Ador să-mi fac iubita să-și dea drumul, ador să trăiesc fiecare secvență – creșterea intensității și eliberarea valurilor de plăcere, 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.*).

LIBRIS We know books

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 viziune nouă asupra corpului femeii: un ghid complet ilustrat*), Federația Centrelor Feministe pentru Sănătatea Femeii a identificat optsprezece 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 plăcere potențială. Natalie Algier, autoare de texte științifice, scria despre rețeaua 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 reproducerii 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 plăcere 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."

Asemenea ieșirii în necunoscut a lui Cristofor Columb, explorările tale în rețeaua 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.

LIBRIS | We know books

3

Gândește dincolo de limitele ei

Când bărbații vorbesc despre sex în proverbialul vestiar, ei înclină să folosească un vocabular al penetrării – adjective ca „tare" și „adânc", de exemplu. Intrăm și ne extragem: „I-am dat-o de s-a... pe ea", ca și cum plăcerea ar fi ceva adânc îngropat în pântecul femeii, o pepită ce trebuie izbită, îmbrâncită și eliberată cu ajutorul puternicei scule bărbătești.

Rareori dai de un bărbat care spune: „Am iubit-o cu subtilitatea și delicatețea unei pene" sau „I-am păscut vulva cu gingășia aripilor de fluturi" sau „Abia ce-am atins-o că și-a dat drumul rău de tot!". Și totuși un asemenea limbaj ar fi mult mai potrivit, căci cele două treimi interne ale vaginului sunt substanțial mai puțin sensibile decât treimea exterioară. Într-o serie de experimente, dr. Kinsey le-a cerut unor ginecologi, cinci la număr, să examineze organele genitale a aproape nouă sute de femei, ca să detecteze care anume sunt cele mai sensibile zone. „De fapt, părțile cele mai de dinăuntru ale pereților vaginali posedă puține terminații nervoase și sunt aproape insensibile când sunt mângâiate sau apăsate ușor." Dar, dacă sunt atinse oricât de gingaș pe clitoris, 98% dintre femei sunt conștiente de acest fapt.

Superioritatea clitorisului față de vagin în stimularea procesului de răspuns sexual feminin este suficientă pentru a deruta un bărbat și a-l face să-și pună întrebări referitoare la rostul vieții, ori măcar la cel al penisului său. Oricât de dificil ar fi, e însă important să separăm conceptul de procreare de acela de plăcere: penisul, datorită modului convenabil în care se potrivește cu vaginul, poate juca un rol crucial în cea dintâi, dar asta nu înseamnă că e în mod ideal adecvat celei din urmă.

Acest mod de abordare nu este prea popular, în primul rând pentru că contestă temeliile pe care s-a edificat concepția despre sex a societății noastre, și suscită îndoieli referitoare la valoarea copulației ca paradigmă principală pentru construirea unui model de plăcere reciprocă. De la pierderea virginității, la consumarea relației sexuale și la mult-prețuitul orgasm simultan, cultura noastră a consacrat rolul penetrării genitale drept alfa și omega al relațiilor heterosexuale. De n-ar fi așa, de ce-am insista să ne întâlnim și a doua, și a treia oară cu persoana dorită?

Ideea că importanța penetrării genitale ar putea fi mult exagerată e un hap greu de înghițit, mai ales de acei bărbați din lumea largă care-și extrag mare parte din stima de sine din capacitățile penisului lor de a stârni plăcerea unei femei. După cum vom vedea curând, în cultura noastră există o lungă istorie a „tăgăduirii clitorale", istorie ce-și are originea încă la Freud – un mod de a gândi atât de adânc inculcat în conștiința noastră colectivă, încât e mai probabil ca până și o femeie să-și pună sub semnul întrebării ori să-și reprime instinctele, reacțiile și senzațiile naturale ale propriului corp sau să-și găsească un drum fals printre acestea, decât să conteste înțelepciunea convențională ori să riște să rănească egoul masculin. Și-atunci să ne mai minunăm că, după cum susține autoarea Lou Paget, întrebarea numărul unu pe care cititoarele o pun redactorilor revistei *Cosmopolitan* este: „Ce pot face ca să am orgasm în timpul copulației?" Dau aici un răspuns simplu: „Renunțați la copulație.

LIBRIS | We know books

Sau măcar faceți-o parte dintr-un eveniment mai amplu și nu evenimentul în sine."

Hapul nu trebuie să fie amar și, în plus, odată înghițit, poate fi incredibil de eliberator. Când știm cum să recunoaștem și să navigăm prin procesul răspunsului sexual feminin, când înțelegem rolul clitorisului în stimularea acestui proces, sexul devine o activitate mai ușoară, mai simplă și răsplătitoare – și suntem constrânși să creăm plăcere nu doar cu penisurile noastre, ci și cu mâinile și gurile noastre, cu corpurile și cu mințile noastre. Renunțând la copulație, ne deschidem pe noi înșine spre moduri noi și creative de a trăi plăcerea, moduri ce nu ne-ar apărea ca inerent masculine, dar care, la urma urmei, ne-ar permite să fim mai bărbați. Sexul nu mai este dependent de penis, astfel că de-aici înainte ne putem abandona neliniștile legate de mărime, vigoare și performanțe. Suntem liberi să iubim cu mai mult din ce suntem noi înșine, cu întregul nostru sine.

4

Orgasmul la femei: cât mai simplu!

În folclorul legat de sexualitatea feminină, se face mare tam-tam în legătură cu diferențele dintre orgasmul clitoridian, cel produs prin stimularea punctului G, cel mixt și cel vaginal. Adeseori, orgasmul clitoridian este criticat ca fiind rapid și ușurel, pe când celelalte sunt considerate cumva mai serioase și mai substanțiale. Dar o frunzărire rapidă a cunoștințelor anatomice revelează că toate orgasmele sunt clitoridiene. Clitorisul este epicentrul sexual, o centrală orgasmatică pe unde nicio senzație nu trece neobservată. Natalie Angier scria despre infamul punct G, aria de țesut mătăsos aflat chiar înăuntrul zonei vaginale: „Rădăcinile clitorisului pătrund adânc, la urma urmei, și e foarte probabil să fie excitate prin agitarea lor din interior. Cu alte cuvinte, punctul G s-ar putea să nu fie nimic altceva decât partea dorsală a clitorisului."

Cât despre orgasmele vaginale și despre gemetele de plăcere care acompaniază adeseori penetrarea, îmi pare rău că trebuie să vă tai macaroana, domnilor: deși ne place să credem că aceste senzații de extaz răvășitor sunt extrase din adâncurile vaginului numai prin forța și amplitudinea formidabilelor noastre împunsături, ele sunt, de fapt, „cauzate de presiunea aplicată asupra acelor părți ale clitorisului