

LIBRIS

We know
books

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

Editura Paralela 45

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 Butuza. – Ed. a 3-a. – Pitești:

Paralela 45, 2021

ISBN 978-973-47-3516-7

I. Butuza, Mugur (trad.)

613

Passionista: 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, 2021

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este
protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www.edituraparelela45.ro

IAN KERNER

CUM SĂ SATISEFACI UN BĂRBAT

Ghid pentru femeile puternice

Ediția a III-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 ÎNTÂI

Corpul masculin

1. Sub armură: înăuntrul corpului masculin	23
2. Răspunsul sexual masculin: un proces protejat.....	46
3. Creierul bărbatului. Mâncărimea.....	73
4. Minteă bărbatului: depășirea limbului libidinal și învingerea fricii 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. Coadă dragonului	118

10. Dosarele adoratoarelor împătimate: o istorie orală	122
11. Ereția inimii.....	140
12. Excitarea, partea întâi. De la secretul de neatins la pârdașnicul 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

PREFAȚĂ

Femeia de pe puntea șubredă

**Avertisment: Această carte nu este recomandată
femeilor care suferă de rău de înălțime.**

Permiteți-mi să explic.

Dacă va trebui vreodată să treceți râul Capilano, la nord de Vancouver, în Canada, veți avea de ales între două variante. În mod clar, cea dintâi nu e pentru cei slabi de înger: cu o lățime de vre-un metru și jumătate și lungă de 150 de metri, puntea peste cheile Capilano este construită doar din scânduri și cabluri și se leagănă amenințător în vânt la vreo 80 de metri deasupra apei ce se sparge turbată de bolovani – pare o scenă desprinsă din *Vertigo*, filmul lui Alfred Hitchcock. Și cealaltă variantă? E un pod bine construit și ancorat, ce se ridică abia la vreo trei metri deasupra nivelului mării.

În 1974, doi bine-cunoscuți psihologi, Arthur Aron și Donald Dutton, au folosit aceste poduri ca obiecte ale unui experiment ingenios – unul care căuta să exploreze natura misterioasă a atracției sexuale.

Cele două secvențe ale experimentului s-au desfășurat cam așa. În ziua întâi, ori de câte ori un bărbat singur se aventura pe puntea

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 încetișor printr-o cameră întunecată și bine mobilată. Întinde o mână în față, bâjbâind după ușa băii și după întrerupător. 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 vârstă fragedă, băieții le protejează instinctiv. Cu timpul, însă, acest imbold instinctiv de autoprotejare se manifestă ca un simț continuu al naturii lor interioare, ca „replier” 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 decât 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 gândiți 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-așteaptă 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 maltratate 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 fund-amental (scuzată-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.

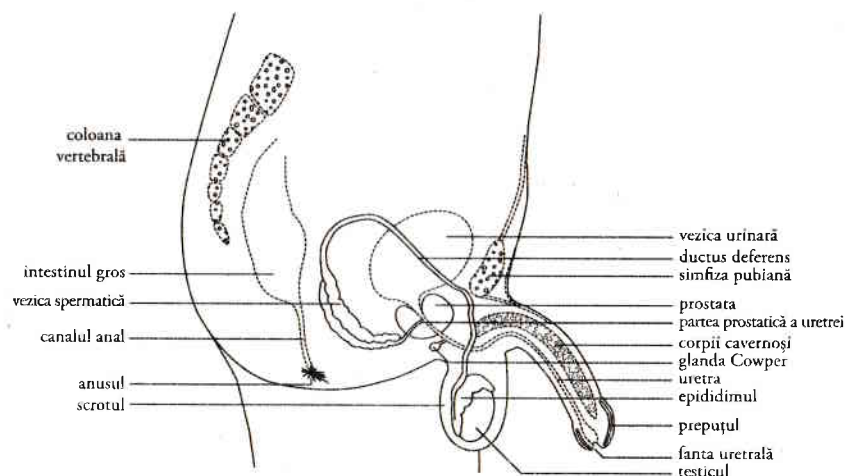
Am citat acest lung fragment pentru că – deși observațiile fine ale doctorului Schultz se întemeiază pe practica sa medicală și de expert în masarea țesuturilor profunde –, în ședințele de consiliere, am auzit și eu din partea femeilor, chiar prea des, exact aceleași lamentări față de bărbați: „Nu-i 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 amorțit – lucru valabil pentru întregul corp, dar adevărat mai ales pentru zona urogenitală. Protecția începe prin replierea nerușinatele mădule: 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-atâta 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 s-o facă. Dincolo de penis, așteaptă să fie descoperită și explorată o întreagă lume nouă de plăceri erotice. Însă dacă bărbatul nu e vreun contorsionist 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 împătimate, puteți deschide acele zone.



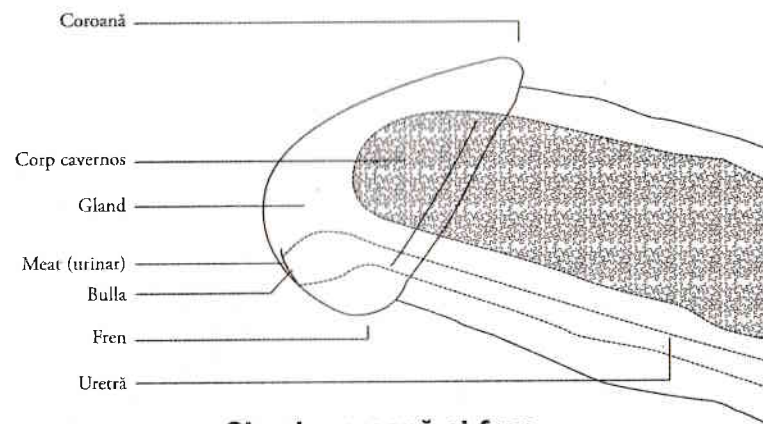
Anatomia sexuală masculină

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 carnoasă se tumefiază în timpul excitației și e dolidă 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 excitației. 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 dinții! Fii atentă la dinți!“

Un tip, ofițer de poliție care-a văzut orori cât cuprinde, spunea despre abilitățile orale ale nevastă-sii: „Îți zic că mi-e mai frică de felațiile ei decât să intru într-o casă de drogați. Măcar acolo mă duc 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 Cattrall, 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 Cattrall. 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 ejaculări precoce încă mai suferă în tăcere.

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

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

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

Răspuns: Iuțilă, Vioiu', Obositu', Zbârcitu', Leneșu', Woody (ca nevroticul și indecisul Allen), Matorașul 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 zgâlțâie nervii. În cartea sa *The New Joy of Sex (Noua bucurie a sexului)*, dr. Alex Confort scria despre felație: „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 bărbați 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

Urmează acest proces în trei pași: fă să-i placă!, înșfacă, pleacă. Astfel îl vei ajuta să reducă viteza și să savureze întreaga excursie.

Pasul 1: Fă să-i placă

Dacă partenerul tău suferă de ejaculare precoce, nu e cazul să-ncepi o întreagă dezbatere încărcată de anxietăți pe acest subiect. De fapt, te poți ocupa de problema lui fără ca el să-și dea seama că tu știi că are o problemă. Și poți transforma experiența asta în ceva foarte amuzant.

Spune-i partenerului tău că vrei ca el să experimenteze plăcerile extatice ale orgasmului multiplu masculin: îl vei aduce cât mai aproape posibil de momentul declanșării orgasmului, dar va trebui să te ajute și el, anunțându-te când este pe punctul de a-l depăși. Prin stimularea manuală și orală, îl poți aduce aproape de iminența ejaculatorie, fără să-l treci dincolo de ea. Astfel, el va cunoaște una sau două extrem de plăcute contracții orgasmice, care vor descărca o parte din tensiunea sexuală acumulată în regiunea sa pelviană, vor deturna o parte din sângele care-i umple penisul și, per total, îl vor domoli.

Pasul 2: Înșfacă

Imediat ce l-ai răsfățat puțin, e momentul să-l storci puțin. Aplică o presiune fermă cu policarul și arătătorul, concentrând-o asupra uretrei, tubul ce parcurge toată partea inferioară a penisului. Strânge-l chiar de sub gland. Prin

* *Please, Squeeze, At ease!*, în original. *At ease* e comanda militară „pe loc repaus” (n.t.).

această tehnică, dezvoltată de Masters și Johnson, împingi sângele din penis și inhibi reflexul ejaculator.

Pasul 3: Pleacă!

După ce l-ai stors bine, dă drumul penisului și treci la îmbrățișări și sărutări, concentrându-te să stimulezi alte părți ale corpului. Înainte de a reveni la orice altă formă de stimulare genitală directă, lasă să se scurgă între 30 și 60 de secunde. Acest interval în care-l lași din mână nu numai că-i va permite partenerului tău să se relaxeze și să se domolească puțin, ci va fi și o șansă pentru el să-ți facă puțină plăcere ție.

Ejaculatorii precoci sunt, de obicei, foarte anxioși în dorința lor de a le produce orgasme partenerelor lor și se arată, în general, foarte bucuroși să le aplice acestora stimulare manuală sau orală, ori chiar să introducă în acțiune jucării sexuale. Este parte a curteniei sexuale care alcătuiește miezul cărții mele *Cum să satisfaci o femeie* și parte a filosofiei care-i permite ejaculatorului precoce să câștige încredere și control, făcându-vă, în același timp, și vouă plăcere. Nu puneți accentul pe orgasmele simultane și concentrați-vă pe cele în serie: unul după altul, începând cu al vostru.

Se știe că suferinzii cronici de ejaculare precoce obișnuiesc să-și pună și câte două prezervative, să tragă la măsea, să aplice substanțe anestezice, să rememoreze statistici sportive ori chiar să se gândească la morți – orice, numai să-și diminueze plăcerea. Dar, de fapt, eforturile lor sunt rău direcționate. Căci, în loc să-și diminueze plăcerile, bărbații trebuie încurajați să și le sporească și să le distribuie – să-și extindă experiențele sexuale dincolo de gland.

La bărbații necircumciși, glandul e acoperit de prepuț, partea anterioară a pielii glabre care acoperă penisul, de unde iese în timpul procesului de excitare. Circumcizia, o practică obișnuită în SUA, dar nu și altundeva în lume, devine tot mai mult subiect de dezbatere, mulți asemuind-o cu mutilarea genitală.

De o parte, sunt tradiționaliștii – membri ai corpului medical, adesea –, care susțin că prepuțul e un surplus neimportant de piele, lipsit de funcții și care stânjenește igiena, putând cauza infecții atât bărbaților, cât și femeilor și sporind vulnerabilitatea față de BTS (boli cu transmitere sexuală).

Altă școală de gândire susține însă că prepuțul joacă un rol semnificativ atât în plăcerea sexuală, cât și în igienă. Prepuțul conține terminații nervoase și orice bărbat necircumcis va spune că stimularea lui este o nemaipomenită sursă de plăceri.

Însă, pentru majoritatea bărbaților necircumciși din SUA, prepuțul creează adeseori un strat de protecție în plus, care, pe deasupra, mai e și nedorit. Bărbații necircumciși știu foarte bine cât de ciudat este prepuțul lor și sunt deseori întâmpinați cu nedumerire și chiar cu dezgust atât de bărbați, cât și de femei. Ca dovadă, o femeie mi-a spus că, atunci când a văzut prima oară prepuțul unui fost iubit, i-a spus glumind: „Și ce mama naibii ar trebui să fac cu *ăsta*?” Din acel moment, sărmanul tip a întâmpinat probleme cu erecția, nemaifiind capabil să aibă una în preajma ei.

Dragă Ian,

Eram gata să-i fac, pentru prima oară, sex oral noului meu iubit, când m-am blocat din cauza prepuțului. Măi, băiete! Eu am avut parte până acum doar de tipi normali, iar chestia aia îmi cam dă fiori. Ce-aș putea face?

Jenny, 26, secretară într-o firmă de avocatură

Întâi de toate, află că, deși în America de Nord circumcizia este predominantă, ea e mult mai puțin răspândită în Europa și în alte culturi. Așadar, dintr-o perspectivă globală, e chiar „mai normal” ca un bărbat să *nu* fie circumcis.

În plus, să știi că prepuțul poate juca un rol central în ce privește atât plăcerea lui, cât și *a ta*. Prepuțul e inervat de numeroși receptori sensibili, care-l excită. Iar când se retrage în josul glandului, creează o margine mai largă, pe care multe femei o găsesc foarte stimulantă în timpul copulației. Unele femei spun că prepuțul adunat pe marginea glandului este asemenea unui stimulator al punctului G incorporat în penis.

Mai mult, bărbații necircumciși sunt de obicei extrem de atenți la igienă, așa că să știi că prietenul tău este, probabil, mai curat decât mulți alți bărbați. (Am făcut odată un sondaj printre femei, întrebându-le: Ce e mai important, un penis mare sau unul curat? Penisul curat a obținut mai multe voturi [*și guri*].)

Însă e firesc să-i spui că n-ai mai făcut sex cu un bărbat al cărui penis avea prepuț. Probabil nu ești prima. Ca adoratoare pătimașă, ai grijă să te exprimi într-un mod pozitiv și constructiv și să știi că prepuțul lui nu doar că nu e un obstacol în vederea unei partide grozave de sex, ci probabil că o va face chiar mai bună. Cum mi-a zis o femeie cândva: „Un prepuț e cea mai bună jucărie sexuală pe care *nu* o poți cumpăra cu bani.”

ÎN-ȚEAPĂ

Continuându-ne călătoria de-a lungul penisului, secțiunea de mijloc e vergeaua, alcătuită din trei straturi cilindrice, concentrice, de țesut moale. În cartea sa înțeleaptă *Talking Cock (Cocoșul vorbitor)*, Richard Herring a numit corpii cavernoși, cilindrii cei mai mari, „plămânii dorinței”, căci par să «respire» sânge în timpul excitării și-și