

LIBRIS

We know
books



JÜNE PLĂ

Clubul plăcerii

**UN GHID PENTRU
A AJUNGE LA EXTAZ**

Un proiect: Ariane Geffard
Traducere: Alexandra Talaș

© Hachette Livre (Marabout), 2019
© Afrodita, 2022

Descrierea CIP pentru această carte se află la Biblioteca Națională

Nicio parte a prezentei publicații nu poate fi reprodusă, sub nicio formă sau prin niciun fel de mijloace, electronice sau mecanice, inclusiv sisteme de stocare sau recuperare de informații, fără permisiunea prealabilă în scris a editorului.

AFRODITA

Cuprins

Prefață	9
Bine ai venit în club!	11
Fă cunoștință cu sexul tău	27
Secretele vulvei	31
Secretele penisului	75
Bun, facem sex ?	103
Zonele erogene lui Mimi.	105
Zonele erogene ale lui Momo.	175
Unisex	227
Momentul concluziilor.	247
Mulțumiri	249

Prefață

Sexualitatea este un subiect despre care nu se vorbește. Deși cuvintele sunt peste tot, în ziare, la televizor, în serile cu prietenele/prietenii, de cele mai multe ori sunt cuvinte care maschează, ascund și trec în tăcere orice discurs complex și unic.

Nu există cursuri de educație sexuală, nu a existat nicio revoluție sexuală. Încă există preconcepții, iar acestea sunt cool și pline de sarcasm, validând uniformitatea practicilor și a plăcerii. Restul, ceea ce este diferit, neînțeles, nu există. Mai rău decât atât: restul poate fi tratat ca ridicol. Sexualitatea este acel subiect în care este posibil să fii opresiv și normativ, iar în același timp să te simți liber. Suntem la începutul explorării sexualității noastre, există mii de metode de a simți și de a oferi plăcere, mii de ritmuri, mii de frecvențe. Niciuna nu este superioară celeilalte. Nu se dau note și nici nu este o competiție.

Din fericire, prezentul este promițător. Cărți precum aceasta contribuie la construirea unui viitor sexual interesant și informat, pentru că plăcerea nu poate duce lipsă de cunoștințe, sexualitatea nu este ceva înnăscut, mai ales că este plină de clișee și reprezentări coercitive. Nu ne cunoaștem nici propriul corp, nici pe cel al partenerilor noștri. Trebuie

ca acest lucru să se schimbe. Revoluția sexuală de acum are loc prin intermediul rețelelor de socializare, prin intermediul unor conturi de Instagram precum Jouissance Club (Clubul plăcerii), pentru că este locul unde pot fi exprimate păreri diferite. Acestea informează milioanele de femei și bărbați care trăiesc sub jugul lipsei de educație sexuală sau a unei educații sexuale slabe, în care rolurile sunt rigide și nu există libertate. Iar plăcerea este un lucru atât de rar întâlnit.

Avem nevoie de voci care să nu vină din partea instituțiilor și a profesioniștilor, ci din partea fiecăruia dintre noi. Din partea acelor care explorează și propun idei și soluții, din partea acelor care inventează și își imaginează o sexualitate egală, feministă și uluitoare.

Martin Page

Autorul cărții *Au-delà de la pénétration*, Monstrograph, 2019.

Bine ai venit în club!



Îți mulțumesc, prieten/ă drag/ă, că ai cumpărat această carte. Faptul că o ții în mână dovedește că ești un om bun: meriți o viață sexuală împlinită și un sărut din partea mea.

Numele meu este Jüne (pronunțat în franceză, atenție, nu „Djune”!). Am fost pasionată de desen încă de la o vârstă fragedă (ce bine), și am făcut din acest lucru o meserie, astăzi lucrând ca designer de personaje pentru jocuri video. Am fost crescută la țară, pe dealurile din Provence, aproape de Marsilia, cel mai frumos oraș din lume (dar și unul dintre cele mai sexiste).

Mi-a luat mult timp să înțeleg că „feminism” nu este o înjurătură și că o femeie merită la fel de mult respect ca un bărbat. Cu capul plin de expresii precum „femeile nu știu să conducă”, „alergi ca o fată”, „ajut-o pe mama ta să strângă masa” și multe alte fleacuri misogine, eram ferm convinsă că noi suntem inferioare pe toate planurile. Mai rău, am contribuit chiar, fără să îmi dau seama, la promovarea acestei viziuni asupra lucrurilor, criticând feministele... Pentru că însăși ideea de a fi „feministă” era de neconceput... Nu voiam să fiu considerată ca fiind „isterică”, înțelegeți. Cu toate acestea, chiar dacă mă enervează uneori, sunt profund convinsă că bărbații care mi-au trecut în cale au fost și ei victime ale patriarhatului.

Da, trebuie să ieși în față, trebuie să țipi, să te superi și să desființezi ideile preconcepute. Acum, respect lupta celor care îndrăznesc să strige cu voce tare ceea ce oamenii nu vor să audă, le admir curajul și puterea. Îmi place să îmi imaginez că suntem o echipă mare, fiecare cu metodele sale de a-și atinge scopul. În această echipă, mă văd mai degrabă ca un punct de legătură, o moderatoare mai degrabă decât atacantă, este adevărat... Pentru că eu cred că, uneori, blândețea și bunăvoința, asociate cu revolta, pot schimba punctul de vedere până și celui mai înverșunat. Așadar iată: sunt feministă, un feminism care are încredere în umanitate, în bunătatea ei, în inteligența ei colectivă. Și ca să fiu sinceră, nu văd cum am putea să ne descurcăm dacă nu ne unim forțele. Prin urmare, feminismul meu nu este doar o luptă a femeilor pentru femei, ci a evoluat cu timpul, iar unii ar spune chiar că exprimarea corectă ar fi mai degrabă „umanistă”... Dar eu susțin în continuare că a fi feminist înseamnă a lupta împotriva oricărei forme de discriminări. Nu lupt doar pentru femeile cisgen (da, poate nu știți, dar dacă v-ați născut cu o vulvă și ați validat genul feminin care v-a fost atribuit la naștere, înseamnă că sunteți cisgen). Nu vreau să prioritizez luptele. Toate sunt importante. Dacă aș spune altceva ar însemna că o anumită categorie de persoane (minoritățile, în acest caz) sunt încă și vor mai fi pentru totdeauna inferioare. Bleah.

Putem mai mult de atât. Nu vreau să fac parte dintre aceia/acelea care pun în umbră minoritățile spunându-și că „lupta lor ar putea să mai

aștepte un pic”, pentru că „nu este prioritară”, pentru că „există lucruri mai urgente” etc.

Deci da, uneori o dau în bară, fac greșeli, dar învăț încetul cu încetul să acord prioritate omului, pur și simplu... Nu doar unei categorii de oameni. La urma urmei, cu toții luptăm împotriva aceluiași lucru: inegalitățile.

Feminismul meu este așadar incluziv în sensul larg al termenului, ceea ce implică faptul că indiferent de genul tău, indiferent de orientarea ta sexuală, de situația contului tău bancar, a naționalității și a codului numeric personal, meriți acest drept fundamental care este respectul.

Iată, în ceea ce privește genul, vei observa pe parcursul lecturii că îmi numesc personajele prin niște porecle amuzante. Momo, Mimi și Mumu sunt în mod voluntar lipsite de gen pentru că, deși lumea este construită într-un mod foarte binar, iar prin prisma credințelor noastre un bărbat are penis iar o femeie vulvă, există de asemenea persoane intersexuale, transsexuale, nonbinare, gender fluid, fără identitate de gen, persoane care se regăsesc în mai multe dintre aceste categorii etc. Așadar da, este o nebunie, și ne pune în dificultate obiceiurile... Persoanele transgen sunt foarte puțin vizibile pentru că fac parte dintr-o minoritate, dar acest lucru nu înseamnă că ele nu există. Îmi doresc ca toată lumea să se simtă în largul ei aici și să se distreze. Așadar, în această carte, Momo are un penis, Mimi are vulvă, iar Mumu le poate avea pe amândouă. Este clar?

În paralel cu feminismul, am o a doua pasiune care nu este alta decât sexul. Da. Și mie mi-a luat mult timp să pot să o spun fără să îmi fie rușine, pentru că, așa cum știți, o femeie care iubește sexul este considerată murdară, ușuratică și are boli cu transmitere sexuală. Și în plus, nu este deloc adevărat, eu nu am avut niciodată sifilis, deși mă tot gândesc că într-o zi aș putea să am. Dar am vorbit destul despre bolile mele venerice! Nu cred că ești foarte interesat/ă de acest subiect. Dacă ai rezistat până aici, înseamnă că ai înțeles care este tonul acestei cărți.

DESPRE CE VORBIM

Aici ești avertizat/ă: în Jouissance Club este vorba despre complexitate, autoironie și bunăvoință, așadar nu uita aceste lucruri pe măsură ce parcurgi aceste pagini. În această carte vei găsi câte puțin din tot ceea ce trebuie să știi despre sex, fără să treci prin secțiunea „penetrarea sexelor”. Cum știi să te descurci cu asta foarte bine, nu trebuie să-ți faci un desen. Nu, am făcut multe alte desene chiar mai interesante. Am făcut totul în așa fel încât să nu îți pară rău de investiția aceasta. Am lucrat mult pentru ca tu să îți poți explora propria sexualitate precum și cea a partenerei sau partenerului tău în foarte multe feluri. Chiar dacă te consideri deja expert/ă, sper că te voi ajuta să descoperi noi metode de a le oferi plăcere persoanelor care își doresc să se culce cu tine. Mi-am făcut de cap zi și noapte pentru a găsi cele mai bune tehnici de a-ți folosi degetele, de a-ți perfecționa sexul oral, și câte și mai câte... Mi-am dat toată silința și era aproape să-mi pierd piersicuța în această aventură, așadar aș aprecia dacă ai lăsa un super review cărții mele pe internet. Ideea este să faci totul în ritmul tău și să variezi plăcerea singur, în doi sau mai mulți – nu contează genul care te definește, orientarea ta sexuală sau culoarea pielii tale. Indiferent dacă ești virgin/ă, suferi de satiriazism (cuvântul acesta este bun la scrabble, dar, în mare, este un cuvânt care definește dependența sexuală în rândul bărbaților) sau nimfomanie, sau chiar între cele două. În fine! Sigur ai înțeles, această carte este pentru TOATĂ LUMEA! Cu excepția celor cărora nu le place sexul...

Mi-aș dori ca sexualitatea să fie în sfârșit abordată într-un mod deschis și clar pentru ca fiecare să poată obține toate informațiile de care are nevoie pentru a-și perfecționa creativitatea și mai ales să scape de orice presiune sau restricții sociale pe care le întâlnim de prea mult timp. Sexul nu ar trebui să fie o sursă de stres și, în club, noi credem cu fermitate că este același lucru cu faptul de a mânca, cu plimbările prin pădure, cu Brandy & Monica, o experiență care merită cu adevărat trăită. Sexul nu este altceva decât iubire, indiferent dacă este vorba despre partenerul sau partenera ta de viață sau despre o aventură de o noapte. Este dăruire reciprocă și o sursă de bunăstare. Chiar și părinților tăi le place, să recunoaștem... Sexul este viața și aproape tot timpul gratuit.

Ceea ce îți propun în această lucrare este nici mai mult nici mai puțin decât o scurtă lecție de anatomie, însoțită de reprezentări ale mai multor zone erogene a ambelor sexe și un inventar al mișcărilor care au reușit să provoace reacții de plăcere, orgasmice sau de extaz, identificate de-a lungul anilor la subiecți majori, cu consimțământul lor. Singurul animal maltratat a fost pisicuța mea, săraca. Nu toate metodele sunt unanime pentru că toți suntem diferiți și este important să nu uităm că, în explorarea propriei sexualități, comunicarea în cuplu este pe primul loc. Deși unele mișcări funcționează în cazul anumitor persoane, este posibil să nu fie valabile în cazul altora. De aceea este important să vorbești, să ascuți și să vă puneți frecvent întrebări. Iată că ai fost avertizat/ă.

ACUM, JÛNE, DE CE ACEASTĂ CARTE?

Cu toate că îmi place să vorbesc cu mine însumi, am avut întotdeauna trista impresie că îmi neglijam sexualitatea. Că îmi lipsea ceva pentru a fi pe deplin satisfăcută. Nu eram singura care ajunsese la această concluzie și pe lângă faptul că m-a liniștit faptul că eram destul de mulți care simțeam acest lucru, m-a pus bine pe gânduri dar nu am reușit să identific exact unde este problema (și nu este un joc de cuvinte).

Indiferent la cât de multe filme porno m-am uitat și oricât de în largul meu mă simțeam în legătură cu sexul, continuam să fac iar și iar aceleași greșeli. Aveam dureri în timpul penetrării și, mai ales, scenariul era întotdeauna același, indiferent de partener. Niciodată nu ieșea, începeam mereu cu un cunnilingus sau o felație, a căror singur scop era de a lubrifia și de a pregăti terenul pentru mult așteptatul act sexual, apoi BAM! coliziunea organelor și PAF! ejaculare (uneori facială pentru că varia) și gata. Ne mulțumeam cu asta și era bine într-un fel, dar exista mereu acel gust amar de „dèjà-vu”.

Să ne înțelegem, nu este vorba doar despre a avea orgasm sau nu. Orgasmul este doar partea vizibilă a acestui aisberg minunat care este sexul... Nu, ceea ce mă deranja, este că lipsea crunt fantezia. Repetăm la nesfârșit același scenariu, din nou și din nou, indiferent de persoană. Imaginează-ți cum ar fi să mănânci în fiecare zi același fel de mâncare. Luni, cartofi, marți, cartofi, miercuri, ia ghici... Trebuie să recunoști că ar fi foarte trist. De ce ne impunem atât de multă monotonie în ceea ce privește sexul? Ne schimbăm hainele în funcție de modă, nu avem nicio problemă în a fi creativi în bucătărie, ne schimbăm partenerii încă mult mai mult decât înainte, ne place tot ce este nou, consumăm cât de mult putem. Dar în ceea ce privește sexul... nimic.

Într-o zi, contemplan în timp ce fumam o pipă și mă uitam în zare, și am înțeles că nu întâmplător facem mereu dragoste în același mod. Cum am putea face altfel dacă nu ne-a spus nimeni cum să facem. Nimeni nu ne propune „sfaturi și trucuri” despre sexul anal. Singura documentare pe care am putea să ne-o procurăm gratuit sunt filmele porno de consum, în care și acolo au uitat să își pună imaginația la contribuție. În fine, nu este total adevărat, pentru că scenariile sunt foarte variate: între povestea instalatorului care vine să îi repare o țeavă doamnei, sora vitregă vicioasă, moșul pervers, mama sexi și virginul, caractițele din spațiu și așa mai departe, avem de unde alege. Dar este vorba de o punere în scenă, de o simplă schimbare de decor. Apoi, ce lipsă de imaginație când vine vorba despre momentul cel mai important al filmului: sexul! Ce tristețe și ce sărăcie în scenariu... Simplu: preludiu, coitus, ejaculare. Din nou: preludiu, coitus, ejaculare. La naiba!

Dacă ne-am uitat deja la filme porno, ceea ce reținem este că penisul este cel care domină, penisul penetrează, iar vulva ia în primire și pare mai degrabă satisfăcută judecând după strigătele de plăcere. Iar noi, săracele de noi, mimăm, pentru că este mai simplu decât să ne punem mintea la contribuție. Și nu punem niciodată acest lucru sub semnul întrebării. Dar ce ar fi dacă am inversa rolurile și persoanele heterosexuale dotate cu un penis s-ar lăsa penetrate? De ce faptul de a fi penetrat devine imediat o problemă atunci când avem un penis? Pentru că ne imaginăm această poziție ca fiind cea a celui supus, a dominatului? Refuz să cred că a fi gay sau a avea vagin înseamnă să fii supus.

Filmele de cinema sunt și ele la fel de vinovate de imaginea pe care ne-o creează despre penetrare. Am văzut de nenumărate ori un cuplu heterosexual cisgen făcând sex și ajungând împreună la orgasm, în același timp, datorită penetrării. Câți dintre noi nu ne-am simțit anormali când am văzut aceste imagini? Orgasmul prin penetrare a devenit Sfântul Graal, sau mai rău: norma. Și, fiind considerat ca standard, dăunează mult celor care nu se potrivesc cu matritza. Și Dumnezeu știe că suntem mulți!

Cât rău ne facem dorind să fim „normali”... Ne creăm fără să vrem probleme de erecție, dureri în timpul penetrării, ne punem limite, avem senzația că nu reușim niciodată să o facem pe Mimi să aibă orgasm, cu excepția cazului în care Mimi simulează...

Hai să punem lucrurile la punct și să încercăm să facem din sex ceva mai bogat, mai echitabil. Un moment foarte special și diferit de fiecare dată.

Pentru că, da, este genial să faci sex. Nu pun în niciun caz la îndoială plăcerea pe care o oferă, ci mai degrabă repetiția și faptul că este centrul sexualității. Inevitabil.

Penetrarea este un element atât de central încât am inventat cuvântul „preludiu”.

Ceea ce înțeleg eu din acest termen este că preludiul nu este perceput ca sex. Aud adesea lucruri de genul: „Eu și iubita mea, avem un preludiu foarte lung, dar hei, când facem dragoste, o doare totuși. Ce să fac?”