

**LBRIS**

We know  
books

# **Sexualitatea**

Ce trebuie să știi  
ca să o trăiești pe deplin

**Laura Morán Fernández**

Traducere din limba spaniolă  
de Diana Cosma

**LITERA**  
București

# Cuprins

---

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introducere</b>                                | <b>7</b>  |
| <b>Atitudinile</b>                                | <b>15</b> |
| Ce sunt atitudinile?                              | 16        |
| Din ce sunt făcute atitudinile?                   | 18        |
| „Trebuie să-ți schimbi atitudinea“                | 21        |
| Ce atitudini afectează cel mai mult sexualitatea? | 24        |
| <b>Sexuali sau asexuați</b>                       | <b>31</b> |
| Procesul de <i>sexuare</i>                        | 32        |
| Sexul biologic                                    | 33        |
| Identitatea sexuală sau de gen                    | 39        |
| Orientarea sexuală                                | 45        |
| Expresia de gen                                   | 51        |
| <b>Sexualitatea de-a lungul vieții</b>            | <b>57</b> |
| Etapa prenatală și copilăria                      | 57        |
| Adolescența                                       | 67        |
| Tineretea și vârsta adultă                        | 79        |
| Vârsta maturității                                | 82        |

|                                                           |                |
|-----------------------------------------------------------|----------------|
| <b>De unul singur și alături de un partener</b>           | <b>89</b>      |
| Cele-al-Căror-Nume-Nu-Trebuie-Rostit: organele genitale   | 89             |
| Răspunsul sexual uman                                     | 98             |
| Dorința                                                   | 104            |
| Preludiul                                                 | 107            |
| Frigiditatea feminină sau nimfomania                      | 108            |
| Coitocentrismul                                           | 109            |
| Un alt tip de sex oral: comunicarea                       | 115            |
| <br><b>Disfuncții, sănătate și educație sexuală</b>       | <br><b>121</b> |
| Disfuncțiile sexuale                                      | 121            |
| Disfuncțiile în legătură cu excitarea                     | 122            |
| Disfuncțiile în legătură cu orgasmul                      | 125            |
| Disfuncții asociate cu durerea                            | 131            |
| Lipsa dorinței sexuale                                    | 133            |
| Sănătatea sexuală                                         | 136            |
| Protecția față de infecțiile cu transmitere sexuală (ITS) | 137            |
| Terapia psihologică și sexuală                            | 138            |
| Educația sexuală                                          | 139            |
| <br><b>Bibliografie</b>                                   | <br><b>143</b> |

# Atitudinile

Álvaro are 22 de ani și este student la Facultatea de Administrarea și Conducerea Firmelor. Iubește caii și ia lecții de echitație cât de des poate. În plus, are un grup destul de mare de prieteni și aproape mereu are ceva de făcut. În prima ședință mi-a spus că se simte îngrijorat pentru că, spre deosebire de prietenii lui, încă nu avusese o relație de cuplu, și nici nu se îndrăgostise de nicio fată, ceea ce nu i se părea *normal*. Deși familia îi spunea să nu-și facă griji, că pentru aceste lucruri nu trebuie să ai o vârstă anume, și nici să te grăbești, Álvaro simțea că *ceva nu era în regulă*.

Am explorat împreună abilitățile sale sociale, experiențele anterioare, și am vrut să aflu dacă avusese sau nu parte de vreo respingere care i-ar fi putut genera o nesiguranță, dar, în principiu, nu trecuse prin așa ceva. Era un băiat sigur pe sine, pe capacitățile și abilitățile lui, care se simțea în largul lui cu școala, familia și cercul său social, dar nu reușea să se îndrăgostească sau să se simtă atras de vreo fată. O situație care se dovedea tot mai îngrijorătoare pentru el. Să îl lăsăm deoparte pe Álvaro pentru un moment. Imediat vei vedea de ce ți-am povestit despre el.

## Ce sunt atitudinile?

În psihologie, atitudinea este predispoziția pe care o avem către un comportament, pornirea de a acționa sau a gândi într-un anumit fel, de obicei, într-un sens pozitiv sau negativ. Acum, că mă gândesc, și profesorul de sport lucra cu aceeași definiție a atitudinii pe care o folosesc psihologii, dar ceea ce nu știa el era că, după cum vom vedea, unele atitudini nu sunt atât de ușor de schimbat.

Este adevărat că pot exista chestiuni care nu ne provoacă niște atitudini pasionale sau măcar niște atitudini *concrete*, cum sunt schimbările prin care trece ceapa până ajunge la maturitate; totuși, există altele care chiar ne pot produce o preocupare puternică, de exemplu, orientările politice, inegalitățile sociale sau credințele religioase. Cu cât sunt mai mari implicarea personală și polemica din jurul subiectului, cu atât mai puternică va fi atitudinea noastră în acest sens.

Poate că până acum nu te-ai gândit la asta, dar dacă vorbim despre sexualitate, cu siguranță îți dai seama de cât de importante sunt atitudinile față de ea. Cred că există puține subiecte mai controversate (da, în plin secol XXI-lea, încă lezează niște sensibilități) și cu o implicare personală mai mare decât sexualitatea umană.

Când începem să ne gândim la subiecte care țin de sexualitate, chiar fiind conștienți că aceasta înseamnă mai mult decât *a face sex*, avem în continuare tendința să ne concentrăm pe partea mai fizică, fiziologică, *biologică* a sexualității (hormoni, instinct, genetică, reacții ale corpului, aspect fizic...), uitând de influența pe care o au factorii psihologici și sociali în construirea și dezvoltarea ei.

La ce mă refer când vorbesc despre factori psihologici și sociali? Sunt acei factori ce fac parte din viața noastră de zi cu zi, care ne sunt transmiși, fie formal (prin educație), fie spontan (prin *viața în sine*), și influențează imaginea și experiența pe care o avem în legătură cu sexualitatea proprie și a celorlalți. Sunt acei factori pe care îi includea OMS în ultima parte a definiției sexualității: societatea, cultura, religia, familia, prietenii, relațiile afective, mass-media, propriul corp, rolurile de gen etc. Chiar și cadrul legal este un astfel de factor, pentru că, de exemplu, nu este totuna să fii homosexual într-o țară în care poți fi arestat și închis pentru acest lucru cu a-ți trăi orientarea sexuală într-o țară cum e Spania, care sărbătorește ziua Gay Pride la sfârșitul lunii iunie, printre calești de culori tipătoare și manifestări de libertate.

Și, pe deasupra, fiecare persoană, fiind unică și irepetabilă, trăiește și e influențată de acești factori într-un mod personal și unic, chiar dacă experiența împărtășită este aceeași. Ei bine, dacă sexualitatea ți se părea deja un subiect complex, tocmai ți-am demonstrat că este și unul foarte divers.

Dovezile ne arată că asumarea unor mituri sau convingeri greșite ne afectează grav sănătatea fizică, psihologică și, de asemenea, sexuală. Sexologia a descoperit că, în spatele multor probleme și disfuncții sexuale, cum ar fi anorgasmia sau disfuncția erectilă, există, de multe ori, atitudini care ne fac să ne trăim sexualitatea dintr-un spațiu al vinovăției, fricii, rușinii, obligativității sau durerii.

Totuși, atitudinile, funcționale sau nu, nu sunt atât de ușor de schimbat, pentru că nu se supun voinței. De fapt, nimeni nu te poate obliga să ți le schimbi și nici tu nu poți forța

o schimbare a atitudinilor celorlalți, oricât ne-am strădui să compunem *tweeturi*, postări sau podcasturi în care să susținem că există atâtea sexualități câte persoane. Însă, dacă înțelegem cum se formează și cum funcționează, și dacă, pe deasupra, conștientizăm și modul în care ne influențează aceste atitudini, poate că vom fi puțin mai motivați să le punem în carantină și să le revizuiem.

## Din ce sunt făcute atitudinile?

Se poate spune că orice atitudine conține trei ingrediente: gândirea, emoția și comportamentul. Dacă iei în mână un manual universitar, vei găsi termeni tehnici, cum ar fi nivel cognitiv, nivel afectiv-emoțional și nivel comportamental, dar mi se pare mult mai practic să ne exprimăm în termeni accesibili pentru toată lumea. În orice caz, cu cât există o coerență mai mare între aceste ingrediente, cu atât mai solidă va fi atitudinea și, prin urmare, cu atât va fi mai dificil de schimbat.

În psihologie, când vorbim despre cogniție, despre gândire, ne referim la idei. Toate atitudinile noastre se bazează pe ele. Idei pe care ni le însușim pe măsură ce creștem, învățăm și asimilăm informații din mediu, pe scurt, pe măsură ce avansează procesul nostru de socializare (care, la fel ca sexualitatea, este prezentă până în ultimul minut din viața noastră).

Al doilea factor este emoția. Există multe emoții și toate sunt *iraționale*, în sensul că sunt automate, nu reflectăm înainte la ele, ci, pur și simplu, le avem. Deși se vorbește despre cinci emoții de bază (bucurie, tristețe, frică, furie și dezgust),

adevărul este că ființa umană este capabilă să simtă mult mai multe. Unele plăcute, ca dragostea, admirația, curiozitatea, entuziasmul, speranța, pasiunea, încrederea, excitarea sau tandrețea, și altele mai puțin plăcute, ca frica, vinovăția, rușinea, grija, nesiguranța sau resemnarea.

Poate că te întrebi dacă emoțiile și sentimentele sunt sinonime. Adevărul este că, deși sunt inseparabile, ele diferă printr-un aspect: emoțiile sunt reacții involuntare și instantanee, în timp ce sentimentele sunt rezultatul reflectării asupra propriilor emoții. Ultimul ingredient ar fi comportamentul, adică ceea ce facem sau încetăm să mai facem în funcție de primele două. Dacă eu cred că avioanele sunt periculoase și îmi provoacă frică, voi evita să călătoresc cu acest mijloc de transport. Dacă eu cred că este important să avem grijă de mediul înconjurător și mă simt bine făcând acest lucru, voi tinde să am comportamente asociate cu reciclarea, consumul responsabil și dezvoltarea sustenabilă.

Acum o să-ți dau un exemplu legat de sexualitate. Gândește-te că, de când erai mic, ți s-a spus că nu este bine să *te atingi*. Fie dintr-un motiv religios, fie din pudoare, când ai fost prins atingându-te, ți s-a spus că nu se face așa ceva, că numai adulții fac asta, numai cei obsceni (sau cele obscene) sau cei depravați. Atunci îți însușești ideea că este rău să te masturbezi (chiar dacă îți place enorm să o faci). Pe măsură ce înaintezi în vârstă, s-ar putea să-ți dai seama că respectiva idee nu prea are sens și că nu e nimic rău în a te masturba. Totuși, fără să știi prea bine de ce, te simți rău când o faci (și aici intervine factorul emoțional). Chiar dacă îți place, crezi că trebuie să o faci repede, ca să nu fii prins, sau că nu trebuie să o faci prea



des, ca să nu te lași luat de val și să nu te transformi într-un dependent de sex. Poți ajunge chiar să crezi că este mai bine să nu o faci, că așa ceva nu se face, de exemplu, când ai o relație, pentru că nu este *necesar*. Și în acest fel începem să asociem emoțiile de vinovăție, rușine, reprimare și grabă cu ideea de a ne oferi iubire.

Ce crezi că se va întâmpla, atunci, cu cel de-al treilea ingredient? O să te atingi sau nu? Voi aplica metoda galiciană<sup>2</sup> și-ți voi spune că *depinde*. În funcție de intensitatea ideilor și a emoțiilor, ai putea ajunge să nu te atingi niciodată, ratând toată autocunoașterea (și plăcerea) pe care ne-o oferă masturbarea și care se dovedește atât de utilă când vrem să avem relații sexuale cu alte persoane. Dacă așa stau lucrurile și dacă ele îți generează atât de mult disconfort încât ajungi să apelezi la ajutor profesionist, cu siguranță o să le descoperim în terapie, când o să-mi povestești că-ți este foarte greu să ai orgasm sau chiar să te exciți, pentru că nu te poți abține să nu te gândești că faci ceva rău. S-ar putea și ca, profitând de faptul că nu e nimeni prin preajmă, să te masturbezi, dar s-o faci pe fugă (și nu s-ar putea găsi o expresie mai bună), ca să ajungi la orgasm cât mai repede, dar să simți, într-un fel, și că nici nu te-ai *abătut* atât de mult de la calea cea dreaptă. Ce mi-ai spune la ședința de terapie, într-un astfel de caz? Probabil faptul că ejaculezi mai devreme decât ți-ar plăcea, atunci când ești cu partenera. De ce? Pentru că, printre altele, este posibil să-ți fi dezvoltat un tipar de excitare și de orgasm *prea* rapide, cum ai făcut-o întotdeauna, încercând să nu fii prins.

<sup>2</sup> Referire la stereotipul conform căruia galicienii nu dau răspunsuri directe, ci răspund la o întrebare cu o altă întrebare. (n.tr.)

## „Trebuie să-ți schimbi atitudinea“

Sigur că ne-ar prinde bine să schimbăm unele atitudini, nu-i așa? Cu siguranță că, pe lângă cele care țin de sexualitate, ți-au venit în minte multe altele, cum ar fi cele care duc la rasism sau machism. Dacă știm deja că este necesar să le schimbăm, atunci de ce ne este atât de greu s-o facem? Pentru că aceste trei elemente (gândurile, emoțiile și comportamentele) funcționează ca roțile dințate ale unui ceas, și cu cât sunt mai coordonate între ele, cu atât mai rezistentă la schimbare va fi atitudinea.

Totuși, văzând răul pe care îl pot provoca, noi, profesioniștii în psihologie și sexologie, nu renunțăm. Am vești bune pentru tine: știm cum să schimbăm aceste atitudini, pentru că, prin intermediul educației și al intervenției psihologice, putem lucra cu două dintre cele trei roți dințate – gândurile și comportamentele. Probabil te întrebi ce se întâmplă totuși cu emoțiile.

Îți voi povesti cum procedez, de obicei, cu pacienții mei. Fiindcă nu vreau să îi țin cinci ani în terapie și să-mi fac o vilă de marmură de Carrara pe banii lor, obișnuiesc să le fac un rezumat al lucrurilor învățate la facultatea de psihologie printr-un mic desen (da, mama mi-a plătit cinci ani de studii, ca eu să ajung să le rezum sub forma unei schițe sau a unei figuri). Este vorba despre un cerc închis, în care arăt cum gândurile, emoțiile și comportamentele se alimentează și se influențează reciproc. Deși nu este ceea ce așteptăm, când apelăm la terapie pentru prima dată, trebuie să știm că emoțiile nu se pot schimba *în mod direct*. Dacă tu te simți anxios, iar eu îți spun să te liniștești, nu vei reuși s-o faci. Dacă îți spun să te încurajezi singur când ești trist, nici acest lucru nu îți va fi de niciun ajutor,