

LBRIS

We know  
books

Florentine d'Aulnois-Wang

# Secretele intelenței erotice

12 ritualuri pentru regăsirea sexualității  
și fericire în cuplu

Traducere din limba engleză  
de Ana-Maria Datcu

Editura



For You

Cuprins

Preludiu	5
Propuneri pentru o lectură aprofundată	10
Câteva precizări suplimentare	11
<b>Principiul nr. 1 / La început există conexiunea</b>	13
O altă privire asupra propriei persoane	19
Ritualul nr. 1 / Masa inițiatică	20
O masă inițiatică	20
<b>Principiul nr. 2 / Corpul plin de viață ne dă sau ne epuizează energia</b>	23
Practici de relaxare	25
Curățenie emoțională	26
Practică autoerotismul!	30
Atenție la falșii prieteni!	30
Reînnoadă-ți legătura cu corpul tău	33
Ritualul nr. 2 / <i>On/off</i> , întrerupătorul meu intim	34
Întrerupătorul intim	34
<b>Principiul nr. 3 / Dorințele noastre nu respectă reguli</b>	36
Să faci sau nu dragoste în timpul menstrelor	38
Resorturile pornografiei	49
Lenjerie intimă sexy: da sau nu?	51
Gata cu dorința? Adresează-ți întrebările potrivite	52
Ritualul nr. 3 / Emoția și eu, un dialog despre dorință	54
Emoția și eu	54

<b>Principiul nr. 4 / A fi răspunzător (sau nu...)</b>	
de propria dorință	58
Limbajele dorinței	68
Ritualul nr. 4 / Limbajele dorinței	72
Limbajele dorinței	72
<b>Principiul nr. 5 / Biografia se împletește cu eul sexual</b>	75
Apropo de clitoris	76
Câteva mesaje care fac bine	81
Scrie-ți noua poveste	89
Ritualul nr. 5 / Sărutul care dă viață	91
Sărutul care dă viață	91
<b>Principiul nr. 6 / Să ne însuflețim energia sexuală</b>	93
<i>Fifty Shades of Grey</i> : perversiunea nu este iubire	100
Ritualul nr. 6 / Harta corpului nostru	102
Harta corpurilor noastre	102
<b>Principiul nr. 7 / Adevărata intimitate este însoțită</b>	
de vulnerabilitate...	104
Învață să-ți depășești emoțiile	106
De unde ne vine furia?	106
Distinge între plăcere și bucurie	110
Ritualul nr. 7 / Dialog intim	117
Dialog intim	117
<b>Principiul nr. 8 / Lasă-te în voia senzațiilor înainte ca</b>	
mintea să le clasifice...	121
Ritualul nr. 8 / Dialogul mângâierilor	125
Dialogul mângâierilor	125

<b>Principiul nr. 9 / „Preludiu”, un cuvânt căruia trebuie să-i schimbăm sensul</b>	129
<b>Ritualul nr. 9 / Grădina corpurilor noastre</b>	134
Grădina corpurilor noastre	134
<b>Principiul nr. 10 / „A te conecta” și alte verbe pentru a face dragoste</b>	140
Kundalini	141
<b>Ritualul nr. 10 / Milimetru cu milimetru</b>	147
Milimetru cu milimetru	148
<b>Principiul nr. 11 / Sexualitatea este o sărbătoare!</b>	151
<b>Ritualul nr. 11 / Întâlnirile cu Eros</b>	154
Întâlnirile cu Eros	155
<b>Principiul nr. 12 / Sexualitatea noastră este sacră</b>	158
<b>Ritualul nr. 12 / Invitație la sacru</b>	161
Invitația la sacru	162
<b>Epilog / Revenirea la sexualitatea potrivită ție</b>	165
<b>Bonus / O alternativă pentru a face cunoștință: „Arta de a juisa”</b>	167
<b>Bibliografie</b>	171

## PRINCIPIUL NR. 1

### La început există conexiunea

Conexiunea dintre două ființe umane este extraordinară. Lasă drum deschis unui potențial de plăcere, planuri, aventură, refacere și vindecare incredibile. De asemenea, vine cu o labilitate nebună și relația este presărată cu un șir infinit de conectări-deconectări. Așa stau lucrurile.

Toți avem în noi acel comutator *on/off*, conectat/deconectat. De multe ori, uităm de el. Adesea, nu suntem în stare nici măcar să observăm sau să înțelegem când, cum sau de ce am trecut de la conectare la deconectare. Uneori, este o alunecare imperceptibilă, care va dura ani întregi înainte de a fi observată; alteori, o clipă rupe brusc această conexiune...

Am fost răniți în relație, suntem conectați la relație, în relație creștem și ne refacem, cu atât mai mult în relația de iubire; în relația sexuală există o putere de creștere și vindecare încă puțin explorată, nici măcar luată în considerare.

Unul dintre secretele inteligenței erotice este să înțelegi că legătura dintre inimi, legătura dintre ființe este pentru unii o condiție *sine qua non* pentru disponibilitatea

și întâlnirea dintre trupuri. Fără clasificări și pretenții, îmi doresc să luminez pentru tine, prin transmiterea unui fel de a vedea lucrurile și a unor ritualuri, potențialele obstacole care stau în calea unei vieți sexuale legate de ființa ta sexuală profundă și în relație cu celălalt.

În acest ciclu de conectare/deconectare, este destul ca unul dintre cei doi parteneri să fie deconectat pentru ca relația să fie deconectată. Când fiecare se străduiește să înțeleagă ce determină întrerupătorul intim să se schimbe, șansele de reconectare cresc. Când unul dintre cei doi face acest lucru, ia naștere deja un întreg potențial.

Fără a le conștientiza și a le repara, momentele de deconectare se înmulțesc nu numai cantitativ, ci și ca profunzime și durată. Astfel, spațiul cuplului se trezește devitalizat și sexualitatea este neglijată (sau în suferință). Asta nu înseamnă să bagi capul sub apa care te îneacă. Ci înseamnă să înveți să rămâi cu capul la suprafață.

Una dintre mizele relației este să devii expert în reconectare, pentru a crește posibilitățile de împărtășire și pentru a înmulți ocaziile de întâlnire sexuală.

**O miză a relației este  
să devii expert în reconectare.**

## **Masculin/feminin: o diferență aflată la baza unei neînțelegeri profunde**

Una dintre marile diferențe dintre parteneri, adesea fiind bărbați sau femei, este sursa unei neînțelegeri uneori profunde și dureroase. Pentru a participa la o întâlnire sexuală, femeia trebuie să aibă o legătură de suflet. Înainte

ca trupul să fie disponibil pentru o întâlnire, are nevoie de atenție, de comunicare, de o relație. Pentru a-l primi pe celălalt în ea, îi trebuie acea atenție care vine din interior, de disponibilitate și receptivitate. Are o ușă care se deschide de la inimă spre sex.

Întrebate ce le trezește dorința<sup>1</sup>, cele mai multe femei răspund: „amabilitatea lui“, „empatia“, „bunăvoința“, „sentimentul de comuniune“, „să-i simt prezența“, „tandrețea“, „apropierea“ etc. Absența psihică a partenerului este cea care o face pe femeie să renunțe la sex. (Și știm că goana timpului, invazia ecranelor și stresul general al epocii ne lipsesc de calitatea prezenței...)

În schimb, pentru mulți bărbați, una dintre metodele preferate de a intra într-o legătură trece prin sexualitate. Ei au o ușă care duce de la sex la inimă.

Când cuplul trăiește o etapă frumoasă, când relația se țese, când sentimentul de iubire este fluid, această diferență nu se face simțită și dorința este vie. Porțile unuia și ale celuilalt sunt larg deschise. Dar când cei doi iubiți sunt mai puțin conectați, femeia „prinsă“ într-o relație sexuală pe care nu o simte „de la inimă la inimă“ o va trăi ca pe o aberație, o degradare, uneori ca pe un abuz. O mică voce interioară se va exprima astfel: „Cum?! Nu suntem deloc în legătură, nu există conexiune între noi în acest moment și tu vrei sex?! Ajutor!“ Corpul ei se închide. În acest balet, durerea bărbatului este totală; pentru el, situația se va formula astfel: „Nu suntem în conexiune și tu îmi refuzi singurul mod care m-ar face din nou să mă simt iubit de tine.“ Inima lui se închide. Se experimentează, în consecință, sentimentul de respingere foarte profundă și

<sup>1</sup> Ceea ce le trezește dorința pentru celălalt nu este sinonim cu ceea ce le excită, care ține de un alt registru.

dureroasă, pe care, din păcate, va încerca adesea să-l gestioneze prin strategii care slăbesc și mai mult legătura – și iată-ne într-un cerc vicios!

Așa se face că, de când e lumea lume, există ideea că bărbații sunt „obsedați sexual“ și că femeile nu sunt foarte interesate de sexualitate – idei care provoacă multă durere și sunt false. Bărbații, la fel ca femeile, sunt ființe eminentamente sexuale și cunosc în adâncul pântecului lor capacitatea de a face dragoste. Uneori, au fost lipsiți de ea. Așadar, nimeni nu este cu adevărat capabil să urmeze calea interioară care duce la a face dragoste, atât de obstrucționat și damnat este acest drum cu clișee și artificii impuse de gura lumii.

Numai că toată lumea face această călătorie înainte de a intra în relație, iar această călătorie seamănă peste tot informații deformate, reflexe de supraviețuire exagerate etc. și ne îngheață o bună parte din natura noastră sexuală și senzuală, din libertatea de a dărui și de a primi dragostea cu tot corpul nostru.

Legătura sexuală, la fel ca orice legătură în general, trece prin vulnerabilitate și, pentru că aceasta o permite, trece prin alegerea de a renunța la apărare și la a ne deschide. Într-o întâlnire autentică, cea mai mare intimitate între două persoane este împărtășirea vulnerabilității, a nudității emoționale și a unei autentice conștientizări a lumii interioare.

Cuplul care are grijă de relație zi de zi, cu conștientă și intenționalitate active, îi oferă șanse reale unei vieți sexuale vibrante pe termen lung.

LBRIS

We know  
books

## Revoluția sexuală nu a avut încă loc

Suntem departe de revoluția sexuală, chiar dacă astăzi este mult mai ușor să vorbim despre sexualitate. În ziua de azi, toată lumea poate să vadă cum arată un clitoris, ceea ce este benefic (când știm că acest organ, singurul dedicat numai plăcerii feminine, a rămas în umbră timp de secole...). Dar astăzi interesul se îndreaptă spre orgasm, spre senzație. Piața jucăriilor sexuale a crescut de 4 ori în 2 ani, există acum chiar și o zi mondială dedicată acestor obiecte ale plăcerii. Tehnologia care ne activează centrii nervoși este ultraeficientă; dar unde se află legătura în toată povestea asta?

Ratăm esențialul: *conexiunea*. Cultura noastră nu știe cum să gestioneze dependența și vulnerabilitatea atât timp cât „sexul de calitate“ are nevoie de aceste două registre. Revoluția sexuală va consta în *conexiune*. Conexiune 100% pentru mine. Conexiune 100% pentru tine. Conexiune cu Totul, cu Întregul, care ne este superior.

Revoluția sexuală constă în a învăța unul despre corpul celuilalt în conexiune. În a ne iniția unul pe celălalt în conexiune. În a ne dărui iubire cu întregul corp. În a primi iubire cu întregul corp. În a vorbi despre suferințele noastre în conexiune. În a ne împărtăși emoțiile în conexiune.

A face dragoste nu înseamnă a avea orgasm. A face dragoste nu înseamnă a face gimnastică.

A face dragoste nu este o datorie. A face dragoste nu este o funcție de reproducere (pentru aceasta este suficient coitul).

A face dragoste este o chestiune de conexiune și de energie comună. A face dragoste este o chestiune de trup, de siguranță și de legătură.

A face dragoste înseamnă plăcerea de a fi împreună.  
A face dragoste înseamnă să ne combinăm energiile.

A face dragoste este o chestiune de libertate interioară, de legământ și de capacitate de a crea un spațiu în doi.

A face dragoste este o chestiune de iubire.

Zgomotul lumii ne șoptește că „explozia“ sexuală înseamnă poziții multe, parteneri mulți, obiecte multe și ne derutează. Mergând pe această idee, riscăm să ratăm conexiunea. Dar cea care ne reglează, care ne face să creștem, să ne mișcăm, să evoluăm este tocmai această legătură.

Este extraordinar că evenimentele din mai 1968 au reușit în sfârșit să elibereze sexualitatea (sau să înceapă s-o facă), dar fața pe care a căpătat-o această eliberare este „Totul pentru plăcere“, disprețuind adevăratele valori. În numele dreptului la plăcere, am distrus pactul uman, am redus posibilitățile de legământ și de „căutare împreună“. E nevoie de timp ca să creștem și să evoluăm împreună.

Această eliberare sexuală a devenit un „drept la plăcere“, aproape un „dat“, iar pe drum am redus total educația la frustrare. Lumea noastră nu mai este capabilă să reacționeze sănătos la frustrare, ceea ce accentuează legătura cu obiectul și prădarea.

Este minunat că femeile își câștigă dreptul la propria plăcere și că se vorbește deschis despre clitoris. Faptul că s-a disociat sexul de reproducere este un mare progres; este chiar foarte bine că am câștigat dreptul de a fi liberi (sau să începem să fim liberi) din punct de vedere sexual. Dar asta nu este încă revoluția sexuală. Revoluția sexuală încă n-a avut loc! Ea se va realiza prin conexiune. Se va face în întâlnire. Întâlnirea cu mine. Întâlnirea cu tine. Într-un „Da“ împărtășit, în întâmpinarea cu bucurie a alterității, cu atenție deplină, în siguranță fizică și emoțională și bazată pe plăcerea ființelor implicate.

Revoluția sexuală va consta în renunțarea la relația de obiect (va trebui să începem să ne dăm seama că, astăzi, sexualitatea înseamnă în cea mai mare parte masturbarea din când în când a corpului celuilalt; nu am nimic împotriva acestei înțelegeri, vreau doar să lărgesc perspectiva).  
Revoluția sexuală constă în conexiune.

## **Revoluția sexuală constă în conexiune.**

### **O întrebare esențială**

Încă de la aceste prime pagini, îmi doresc să te provoc să privești lucrurile altfel. Privindu-le cu sinceritate, onestitate, modestie și bunăvoință, îți vei deschide frumoasele uși interioare.

### **O altă privire asupra propriei persoane**

Te invit să-ți adresezi următoarele întrebări pentru a începe transformarea pe care o propun în această carte:

- Ți-ar plăcea să fii iubitul sau iubita ta?
- Ți-ar plăcea o experiență sexuală cu tine ca partener?
- Ai fi împlinit?
- Ți-ar face plăcere?
- Te-ai simți în siguranță fizic și emoțional?
- Ai experimenta un moment de alteritate? De întâlnire?
- Te-ai simți respectat(ă)? Iubit(ă)? Recunoscut(ă)?
- Alocă-ți tot timpul necesar pentru a te gândi și a nota, oprindu-te să reflectezi, să simți încotro te duc întrebările și răspunsurile.

## Ritualul nr. 1

### Masa inițiativă

Pentru a asculta ce se întâmplă în interior între voi în materie de „a da“, „a primi“, „a fi bine primit“, „a-ți purta de grijă“, „a nu ști“, în „a controla“, „a fi surprins“, „a avea încredere“, „a juca“, în „sunt în siguranță cu tine“, îți propun acest ritual care are mai multă putere decât pare.



#### O masă inițiativă

Cel care oferă va pregăti (sau va comanda) o mâncare cu intenția de a-l delecta pe cel care primește, fără a-l informa despre meniu; este legat la ochi și dus la masă (de la ușa de intrare, de exemplu, sau din altă încăpere), în întuneric total. Primitorul nu va vedea nimic pe durata experimentului. El va fi condus și așezat la masă, apoi hrănit.

Cel care oferă îi va servi integral hrana primitorului, îl va îndruma, îl va face să se simtă în siguranță și confortabil, îl va răsfăța. Intenția celui care oferă este de a-l pune pe primitor într-o stare de încântare în timpul acestei mese.

(Atenție: obiectivul nu este o propunere sexuală, chiar dacă poate interveni multă senzualitate. Nu lăsa excitația să-ți distragă atenția de la această experiență de intimitate.)

Misiunea principală a fiecăruia este să simtă și să resimtă tot ceea ce trăiește:

- Câtă plăcere voi dărui?
- Câtă plăcere voi primi?
- Aud mii de voci în cap?
- Mi-e frică să nu greșesc sau mi-e teamă că celălalt va fi la înălțime?
- Mă tem să nu murdăresc tot, să răstorn, să pătez?
- Mă tem să nu mănânc ceva ce nu-mi place?
- Simt nevoia să controlez sau să adresez mii de întrebări? Sau nu vreau să știu nimic?
- Mă simt un primitor pasiv sau activ?
- Dacă nu-mi place, pot scuipa? Cer ce am nevoie pentru mai mult confort sau plăcere?
- Dacă nu-ți place, o iau personal?
- Simt bucuria jocului sau sunt tensionat din dorința de a reuși?
- Mi-e frică să nu fiu dezamăgit? Sunt dezamăgit?
- Nu sunt sigur ce să fac sau îmi vin o mulțime de idei?
- Este ușor să accepți? Este ușor să decizi?
- Sunt furios pentru că nu știu? Pentru că îmi dai mână liberă? Pentru că accepți ceva ce nu mă așteptam? Pentru că nu știu dacă o să-ți placă?
- Oare mi-e rușine să primesc, să spun ceva, să fac ceva?
- E ușor? E un joc? Suntem conectați? Ne amuzăm? Oare asta trezește dorința sau ne excită?
- Suntem împreună? Cât de atent sunt?

Momentele când este posibil să-ți pierzi până la urmă cursivitatea sunt adevărate mine de informații. Cunoaște-te


pe tine, devino conștient! Vei culege o mie informații pe care le vei putea pune în aplicare.

Ce înseamnă asta pentru tine? Ce-ți spune? Ce trebuie să faci pentru a-ți (re)găsi libertatea și plăcerea? Unde te va duce asta? La câteva cicatrice psihice?<sup>2</sup>

Vei face această călătorie în sens invers, pentru a avea șansa de a înțelege ce donator și ce receptor poți fi.

Pentru a aprofunda ritualul, fă exercițiul de fixare de la pagina 10.

Veți avea nevoie de timp pentru a discuta ce ați simțit după fiecare dintre aceste două seri. Dacă citind acest ritual simți vreo opoziție („Este inutil“, „N-am chef“, „Nu folosește la nimic“, „O prostie“ etc.), totuși fă-I! Vei trage din el multe învățăminte. Nu te mulțumi să-ți imaginezi ce efect va avea asupra ta. Trăiește-I!



---

<sup>2</sup> Subiect cercetat în *Les Clés de l'intelligence amoureuse*, Larousse, 2018.