

LBRIS

We know
books

E m i l y N a g o s k i

intim

**ȘTIINȚA (ȘI ARTA!) DE A CREA
CONEXIUNI SEXUALE DE DURATĂ**

Traducere din limba engleză de
MARINA OPREA

LITERA
București

CUPRINS

INTRODUCERE: „CUM REZOLV?”	7
PARTEA 1: Plăcerea este măsura	
Capitolul 1: ESTE SEXUL IMPORTANT?	19
Capitolul 2: CONCENTREAZĂ-TE PE PLĂCERE	35
Capitolul 3: PLANUL TĂU EMOȚIONAL	62
Capitolul 4: CUM SĂ FOLOSEȘTI PLANUL EMOȚIONAL <i>sau a găsi camera vecină camerei în care are loc totul</i>	97
Capitolul 5: CUM OFERIM ȘI PRIMIM: <i>O mentalitate pozitivă față de sex</i>	114
Capitolul 6: CUM OFERIM ȘI PRIMIM: <i>Încredere și admirație</i>	136
PARTEA 2: Lucrurile bune vin...	
Capitolul 7: A TRĂI ÎNTR-UN CORP	157
Capitolul 8: RELAȚIILE SE SCHIMBĂ <i>Cum produc schimbarea și cum îi fac față</i>	177
Capitolul 9: IMPERATIVELE SEXUALE	203
Capitolul 10: MIRAJUL GENURILOR	227
Capitolul 11: RELAȚII HETEROSEXUALE	250
Capitolul 12: TRUCUL MAGIC	273
CONCLUZIE	295
ANEXA 1: Zece întrebări „Dar, Emily!”	299
ANEXA 2: „Pentru că: biologie“	307
MULȚUMIRI	310
NOTE	311
REFERINȚE	325
INDICE	333

LBRIS

We know
books

PARTEA 1

Plăcerea este măsura

Capitolul 1

ESTE SEXUL IMPORTANT?

În această primă parte a cărții, voi introduce un mod diferit de a ne gândi la sex: ce-ar fi dacă am lăsa deoparte întreg conceptul de dorință și, în locul ei, să punem accent pe *plăcere* și cum o putem crea în viețile noastre? Dacă te bucuri în prezent de sex, înseamnă că totul e bine, indiferent de cât de mare (sau mică) e dorința pentru sex și cât de des (sau rar) faci sex.

Sexul bun în relațiile de lungă durată nu are treabă cu dorința pentru sex sau cât de des are loc actul sexual. Nu este vorba despre ceea ce faci, în ce poziții, cu cine, unde, ce haine porți, nici măcar nu contează câte orgasme ai. Ce contează este dacă îți place sexul sau nu.

Treaba, ca parteneri, este să explorați moduri de a co-crea un context comun – o viață împreună, o conexiune, o stare de a fi, un mod de a fi împreună – unde plăcerea devine ușor de accesat. Totul începe cu a înțelege de ce sexul contează în relația voastră – dacă este cazul, nu e întotdeauna așa. Apoi, luați în considerare când și de ce și cum are loc sexul bun – asta, dacă aveți parte de sex bun; din nou, nu e întotdeauna cazul.

Așadar, cât de important *este* sexul?

~_(\ツ)/_~

Sexul este foarte important pentru unii oameni, în unele relații sau în anumite contexte specifice. Dar, la nivelul vieții cotidiene, în general, sexul nu e așa mare lucru. Nu moare și nu se îmbolnăvește nimeni dacă nu face sex.¹ Dacă sexul este mai degrabă o corvoadă pentru cineva, acea persoană nu este în nici un caz disfuncțională sau bolnavă; la fel și în cazul cuiva pentru care sexul este ceva urgent, o nevoie zilnică.

Indiferent dacă sexul este important sau nu, există doar 24 de ore într-o zi și șapte zile pe săptămână. Nimeni nu dispune de mai mult timp, și cu toții avem multe de făcut în acest interval. Poate avem familii de care avem grijă, poate avem de câștigat o pâine, de învățat pentru o diplomă, de făcut treburi, de îngrijit un animal de casă sau poate ne confruntăm cu greutățile unei boli cronice. Trebuie să dormim, să mâncăm, să facem baie, poate să petrecem timp cu prietenii care nu ne sunt parteneri sexuali sau, Doamne ferește!, poate vrem doar să stăm puțin în fața televizorului și să tragem un pui de somn.

Când propria viață sexuală s-a evaporat, am avut un avantaj pe care mulți nu-l au: știam că partenerii care mențin o conexiune sexuală satisfăcătoare sunt cei care decid că sexul este îndeajuns de important în viețile lor, cât să-și facă în mod deosebit timp, spațiu și energie pentru sex. Ei încetează să facă alte lucruri, lasă la o parte alte responsabilități sau plăceri și se dedică dimensiunii lor erotice.

Dar de ce alegem sexul când am putea face atât de multe alte lucruri?

De ce să faci sex?

Hai să fim sinceri, sexul e puțin cam caraghios. Noi, oameni în toată firea, ne luăm limbile în gură, ne punem gurile pe organele genitale ale altora, ne frecăm unii de alții și ne tăvălim ca niște căței, ne lăsăm corpurile cuprinse de convulsiile orgasmului chiar și cu altcineva de față. Sărim și găfâim, și tremurăm, și ne prelingem. Ce naiba se întâmplă în miezul acestui moment suspendat de merită să lăsăm tot, doar ca să facem *asta*?

Pentru unii dintre voi, răspunsul este evident. Nici nu se mai pune întrebarea. Dacă ești una dintre acele persoane pentru care sexul este foarte, foarte important – și te panichezi doar citind că „sexul este important doar pentru unii” –, nu te teme. Ești perfect sănătos și normal! Dar nici măcar tu nu o să mori sau o să te îmbolnăvești dacă nu iei parte la acest act caraghios, adesea încântător, deși uneori deloc plăcut, și ocazional extrem de important, pe care noi, oamenii, îl putem face.

Pentru unii, „De ce să faci sex?” este o întrebare pe care și-o pun în secret timp de ani de zile. Poate că acum te simți ușurat, sau chiar

eliberat, citind că sexul nu trebuie să fie foarte important. Și tu, de asemenea, ești complet sănătos și normal!

Indiferent de cum te simți apropo de sex, chiar nu este mare lucru, însă, iată o întrebare pe care aș vrea să o iei în serios:

Ce anume îți dorești atunci când vrei să faci sex cu un partener?

Indiciu: Răspunsul general nu este „orgasm“. Dacă vrei orgasm, ai orgasm.² Poți face asta și pe cont propriu. Dar, ce anume îți dorești atunci când faci sex cu un partener cu care plănuiești să susții o conexiune sexuală pe viitor?

Acordă-ți timp să răspunzi la această întrebare și caută adânc în interiorul tău. Ce anume te motivează și te inspiră atunci când *faci sex cu această persoană*? Ce îți oferă partenerul tău atunci când îți acordă atenția sa erotică? Ce primești când simți atingerea sa? Și dacă o parte din tine se gândește că *vreau doar sex, iar asta e singura persoană cu care pot face sex, așa căăăă...* ia în considerare ce anume contează pentru tine la sexul cu o altă persoană. Ce se schimbă când e altcineva acolo, pe care îl poți atinge și care te poate atinge?

În ultimii ani, le-am întrebat asta pe sute de persoane. În cadrul workshopurilor, în timpul evenimentelor online și prin sondaje pe internet, i-am rugat pe oameni să-mi ofere răspunsurile lor la această întrebare, să înțeleg mai bine ce imagini își fac oamenii și ce priorități au.³

În cercetările mele informale, răspunsurile la întrebarea „Ce anume îți dorești atunci când vrei să faci sex cu un partener?“ s-au încadrat în ceea ce am început să numesc Cei Patru Mari: conexiune, plăcere împărtășită, a te simți dorit și libertate.

1. CONEXIUNE. În mod copleșitor, cel mai răspândit lucru pe care-l doresc oamenii este conexiunea cu partenerul lor. La ce se referă ei când spun conexiune? Te las pe tine să definești asta. Dar unele răspunsuri pe care le-am primit îmi arată că această „conexiune“ poate fi fizică, emoțională, însă și ceva dincolo de cele două – de exemplu,

Vreau să țin pe cineva în brațe și să fiu ținut, să ne sărutăm și să ne explorăm corpurile.

Vreau să fiu ascultat și să simt că are cineva grijă de mine.

Dacă „conexiunea“ este parte din propriul răspuns, merită să-ți mai pui întrebări precum: Cum se simte această conexiune? Unde anume în corp, minte și/sau suflet simt această conexiune? Ce cuvinte sau comportamente pot amplifica sentimentul meu de conexiune?

2. PLĂCERE ÎMPĂRTĂȘITĂ. La fel ca orgasmul, plăcerea e ceva ce putem trăi pe cont propriu, dar nu asta spun că-și doresc oamenii când vor sex cu un partener. Adesea, este plăcerea de a fi martor la plăcerea partenerului, de a trăi bucuria partenerului față de propria plăcere, sau de a împărtăși plăcerea. Oamenii nu vor să se bucure doar de simpla senzație de a-și freca părți ale corpului de altcineva; ei vor ca toți cei implicați să simtă plăcere. Am auzit răspunsuri precum:

Vreau pe cineva atent la plăcerea mea.

Vreau să mă concentrez pe corpul partenerei mele – mișcările ei, ce gust are, ce sunete face, cum miroase.

Plăcerea partenerilor noștri contează pentru noi și ne dorim ca plăcerea noastră să conteze pentru ei.

3. A TE SIMȚI DORIT. Acest răspuns este aproape la fel de comun ca plăcerea. Ce-și doresc oamenii, atunci când vor sex, este să se simtă doriți de către partenerii lor; nu doar ca răspuns la plăcerea pe care o co-creează, ci și în anticiparea plăcerii ce poate fi împărtășită:

Vreau să simt că partenerul meu iubește și apreciază fiecare aspect al corpului și minții mele, chiar și defectele.

Vreau să mă simt acceptată.

Alții au descris că vor „să se simtă dezirabili“ sau „să se simtă sexy“. Când am vorbit cu cei care mi-au spus că doresc să fie doriți sau dezirabili, dincolo de experiența de a fi doriți, ei căutau, de fapt, validare.

Mulți dintre noi purtăm o rană din cauza căreia trăim cu impresia că suntem indezirabili sau chiar de neiubit; a ne simți doriți alină acea rană.

Reflectând asupra sexului de când avea douăzeci de ani, o femeie *queer* la perimenopauză l-a descris astfel: „Sunt părți din mine care sunt fundamental convinse că nimeni nu vrea să mi-o tragă, iar acele părți vor să se simtă dorite. Era și o dorință fizică, și sigur că era excitant, dar [sexul] a satisfăcut nevoia acelor părți ale mele de a se simți dorite“.

Dacă ceea ce vrei în timp ce faci sex cu partenerul este să te simți sexy/dorit, mai pune-ți câteva întrebări: Ce anume îmi doresc atunci când vreau să mă simt sexy sau dezirabil? Este o diferență între „dorință“ și a te simți sau a fi dorit?

4. LIBERTATE. Acesta este sentimentul de a fi total imersat într-o experiență erotică. Lumea caută un sentiment de *evadare* din viața de zi cu zi și senzația că se poate opri din gândit la orice altceva și poate trăi un moment de plăcere. Oamenii vor să se lase purtați de poftele trupești – de pildă:

Vreau să-mi limpezesc mintea și să nu mai gândesc. Să fiu atât de absorbită de partenerul meu, încât lumea din jur să dispară.

Vreau să mă relaxez, să pierd controlul și să fiu complet prezent.

Totodată, am auzit și opusul la asta, când cei întrebați mi-au spus ce *nu* își doresc sau *nu* le place. Nu vor sau nu le place să facă sex când se simt distrași, cu mintea în alte locuri. Nu vor sau nu le place să fie presați să „performeze“. Nu vor sau nu le place să se simtă obligați să facă sex.

Pe scurt, când oamenii vor sex, de multe ori, ei vor de fapt să fie eliberați de a-și dori orice altceva. Vor să se îndepărteze de stres, suferință, neplăceri și griji. Vor să pășească într-un loc plin de plăcere, unde nu mai e loc de altceva.

„Nu vreau“

Este important de reținut că unii oameni pur și simplu nu-și doresc sex, chiar dacă vor alte lucruri care vin la pachet cu sexul. Ei pun problema astfel:

Nici nu-mi aduc aminte ultima dată când chiar am vrut să fac sex.

Nu prea vreau să fac, în general. Cred că atunci când voiam – în trecut –, îmi doream, de fapt, validare, nu sex.

Dacă te identifici, salutare! Nu ești obligat să vrei să faci sex! Ai dreptul la propriile nevoi și dorințe, ce pot fi îndeplinite prin experiențe care nu sunt sexuale.

Există multe modalități prin care o persoană poate ajunge să nu-și dorească sex. Poate fi cineva care este asexual – adică nu simte atracție sexuală față de nimeni, chiar și atunci când este atras romantic sau estetic de alții. Sau poate fi cineva care a trecut prin multe dezamăgiri, durere, sau chiar și sex nedorit, iar acum corpul său a învățat că sexul nu este ceva plăcut. Poate fi cineva care a fost atras sexual și a avut parte de supersex în trecut, dar acum este extrem de stresat, deprimat, anxios, frustrat sau epuizat. Este perfect rezonabil să nu-ți dorești să faci sex dacă nu ai loc în viață pentru odihnă, plăcere sau bucurie.

În orice caz, un prim pas foarte bun este să-ți oferi ție și partenerului permisiunea de *a nu fi obligați să încercați să faceți sex*. Pentru persoanele asexuale, permisiunea de a nu fi obligate să încerce este o eliberare de poveștile culturale ale „sexualității obligatorii“, care-i face pe oameni să se simtă ca niște ratați dacă nu vor, nu le place sau nu fac mult sex. Cum ar fi dacă n-ar trebui să mai încerci niciodată? Liber! Pentru totdeauna!

Dacă ai avut parte de multe experiențe negative, te poți bucura de libertatea de a nu fi obligat să inițiezi sau să-ți dorești sex, în timp ce crezi un context în care să te poți vindeca în urma sexului nedorit

(în Capitolul 5, voi vorbi despre ciclul de a vindeca o rană; iar în Capitolul 7, voi vorbi deschis despre traumă, neglijență și abuz). Încearcă să te conectezi cu plăceri de toate felurile, începând cu cele nonsexuale – plăcerea unei brize pe piele, parfumul tău preferat, o mușcătură dintr-o mâncare delicioasă, să-ți vezi cel mai bun prieten râzând.

Pentru o persoană copleșită și epuizată, oportunitatea de a nu mai iniția sau dori sex mută atenția de la „Cum fac astfel încât eu sau partenerul meu să ne dorim să facem sex?” la „Cum pot face astfel încât eu sau partenerul meu să avem acces la mai multă odihnă și sprijin?”.

Am dat de multă durere în răspunsurile celor care „nu vor sex”. Povești despre candidoze dureroase, schimbări fizice și mentale trăite la menopauză și multe experiențe traumatice. Toate acestea și multe altele sunt asociate cu neplăcere sau dezinteres față de sex, mai ales când partenerul pare să fie inconștient de nevoia de a face loc și de a trata cu delicatețe aceste trăiri. Dar, mai presus de toate, am dat de numeroase povești despre obligație în răspunsurile celor care nu vor sau nu le place să facă sex, de exemplu *mă simt obligat sau ca și cum joc un rol, nu sunt în largul meu, dar mă simt obligat și simt că partenerului meu îi pasă doar de orgasmul său, că pare obligatoriu*.

Așa că, dacă pare că petrec mult timp în această carte acordând cititorilor permisiunea de a înceta să încerce să facă, să-și dorească sau să le placă sexul, vreau să-i ajut să se elibereze de orice sentiment de obligație și să-i ajut pe partenerii lor să recunoască necesitatea de a crea un spațiu fără presiuni, așteptări sau obligații, unde avem libertatea de a explora plăcerea într-un cadru de siguranță și autonomie.

Poți să te gândești la ce răspunsuri ai da tu la aceste întrebări, pe cont propriu, însă te încurajez să discuți aceste lucruri cu partenerul tău, dacă ai unul, sau cu un prieten sau un terapeut. Varietatea de lucruri pe care oamenii le doresc, atunci când vor să facă sex cu un partener, este, practic, infinită. Nu știi ce anume vrei tu, atunci când vrei să faci sex, dar te invit să te gândești la această întrebare.

Răspunsul tău probabil că se va schimba cu timpul, pe măsură ce se schimbă și contextul. Scrie-ți răspunsurile acum și revino la ele peste cinci ani, sau peste douăzeci ani, vezi ce părere ai despre ce-ai scris.

Margot și Henry

Henry e un fel de Ted Lasso al eroticii poli-amoroase, un optimist neobosit, un adept al speranței însăși, convins că poate face orice, dacă este îndeajuns de încrezător. E căsătorit cu aceeași persoană încă din anii '80, iar căsnicia lor a fost dintotdeauna deschisă altor parteneri – sexuali, emoționali, de orice fel –, ceva la care soții au consimțit cu dragoste și entuziasm.

Nu vreau să-ți povestesc despre relația lui Henry cu soția sa (care este o femeie extraordinară, cu o mulțime de povești interesante), ci despre relația lui cu o parteneră de lungă durată cu care nu a locuit, Margot. Când spun „de lungă durată“, mă refer la două decenii. Sunt împreună de mai multă vreme decât îl cunosc eu pe soțul meu.

Henry și Margot s-au cunoscut când Margot tocmai trecea printr-un divorț dureros. La început, îi plăcea să fie „secundară“, partenera cuiva care deja avea pe altcineva care să-i îndeplinească toate nevoile pragmatice, altcineva care să-i crească copiii și să facă ordine prin casă, iar ea putea să se bucure de timpul petrecut cu el.

Cu cât au stat mai mult împreună, cu atât au devenit mai implicați în viața celuilalt... așa că, treptat, Margot nu a mai fost o parteneră secundară, ci, mai degrabă, una adițională. Ea îl ajuta să aibă grijă de copiii și nepoții lui, iar el o ajuta să aibă grijă de copiii și nepoții ei. (Doar unii dintre copii știau de relația lor sexuală, și nepoții nu știau nimic. Unii aleg să nu le spună rudelor despre relațiile lor nonmonogame.)

Pentru că nu locuiau împreună, conexiunea lor erotică apărea sub forma unor ocazii rare, weekenduri speciale, scăparea de alte responsabilități. Cei doi aveau obiceiul să iasă la două ore în afara orașului, într-o stațiune superbă, să se depărteze geografic de toate cele, să se bucure de un weekend odihnitor, plin de plăcere delicioasă și vindecătoare. Ai crede că într-un astfel de context ți-ar veni ușor să vrei și să-ți placă să faci sex.

Te-ai înșela.

Când a început povestea lor, viața lui Margot devenise extrem de complicată, cu unul dintre copiii săi adulți trecând printr-un divorț, în timp ce avea grijă de un copil cu nevoi speciale. Margot ajută la îngrijirea celui mic și cu susținere și se pregătea emoțional pentru posibilitatea că fiul și nepotul ei s-ar putea muta la ea. Femeia avea multe pe cap.

Chiar și în circumstanțe ușoare, în relațiile deschise este nevoie de multă iubire, generozitate, timp și colaborare pentru a crea un context în care un cuplu poate dispărea timp de două nopți, iar Margot era recunoscătoare pentru partenera primară a lui Henry; era recunoscătoare pentru propriul partener primar, care preluase responsabilitățile ei copleșitoare, și pentru oricine care făcuse acest weekend liniștit posibil... Este surprinzător cât de apăsătoare poate fi această recunoștință, când atât de multe persoane îți sunt alături, și totuși, nu poți găsi pacea și plăcerea de care tot încerci să dai.

Nu numai că Margot a adus toată încercătură de stres și de griji la superba stațiune, a mai luat cu ea și vinovăția și neputința de a uita de toate și de a se concentra doar pe Henry, când toată lumea a făcut atâta efort ca ei să petreacă acest timp special împreună. Se simțea îndatorată nu doar față de Henry, ci și față de ea însăși și de oamenii care îi țineau locul cât era plecată.

Și, pentru că aveau doar două nopți la dispoziție, se simțea presată să „aibă chef“ cât mai repede posibil. Ceea ce, evident, nu o făcea să simtă nimic altceva decât stres.

Henry – optimistul neobosit – i-a sugerat, în schimb, doar să stea de vorbă despre ce își dorește fiecare atunci când fac sex.

Pentru Henry, era simplu.

– Păi, sigur că vreau să trăiesc acea plăcere, trupurile noastre calde, ude și încinse. Dar iubesc momentele când plăcerea ne cuprinde împreună. Ador să te văd excitată, ador când poți uita de toate și te delectezi ca un hedonist decadent, ca porcul satisfăcut al lui Jeremy Bentham, plăcere pură, atât de intensă încât poate contracara o viață de disciplină. Și iubesc să te duc în acel punct. E ca și cum aș merge în cea mai incredibilă vacanță,

și totul e gratis, e divin, e incitant și suntem noi doi. De asta contează sexul pentru mine. Tu ce spui?

– Trecând peste partea cu porcul satisfăcut, zise Margot, ce contează la sex pentru mine? De ce aș petrece timp făcând sex cu tine în loc să facem orice altceva? Mare parte înseamnă doar să fiu cu tine. Tu ajungi în acel punct atât de ușor, și vreau să vin și eu cu tine. Tu spui că mă duci în acel punct, dar, de fapt, tu doar îmi arăți calea. Așa că trebuie să întreb. De ce să mergem în acel „punct“, oricare ar fi el?

– „Punctul“ este plăcerea nestăvilită, explică Henry.

– De ce să ne dorim plăcere nestăvilită? se întrebă Margot. Sincer, știu că e ceva bun pentru mine. Durerea din mâini și de articulații dispare preț de câteva minute bune. Mă simt ancorată în acest trup care încă nu-mi pare familiar. Mă simt cuprinsă de conexiunea umană într-un mod care nu se compară cu nimic altceva. E ca și cum am fi goi într-un balon cu aer cald, iar eu am 23 de ani din nou, doar cu bune, fără rele. Și când revenim pe pământ, păstrez o parte din acea senzație cu mine chiar și la zile după.

– Asta contează, spuse Henry.

– Așa este, răspunse Margot în acord. Iar asta mă motivează să fac planuri pentru noi, să fiu acolo. Dar nu pot să spun că-mi vine ușor să mă detașez de la viața mea sau să nu mă mai simt obligată față de tine sau de toată lumea să mă simt cumva anume.

Nu te teme, o rezolvă ei pe asta data viitoare când îi întâlnim, în Capitolul 4.

Notă: Regăsim un număr surprinzător de mare de Henry în piesele pop sau folk de la mijlocul secolului XX. „Roll with Me, Henry“, câteodată cântat „Dance with Me, Henry“, dar și „I’m Henry VIII, I Am“, toate baladele folk despre John Henry și, preferata lui Margot, „Oh, Henry“, o piesă în stil ska de Millie Small, despre un cățel maidanez care s-a ținut după cântăreț până acasă. Ar fi neglijent din partea mea să omit faptul că cei doi au luat o pauză în mijlocul conversației ca să pună această piesă și să danseze prin camera de hotel, alternând stilurile de dans.

Sunt martoră la înțelepciunea bătrânilor mei, îi admir și le sunt recunoscătoare.

Acceleratorul și frânele

Atunci când răspunzi la întrebări precum „Ce îmi doresc, atunci când vreau sex?“, începi să-ți dai seama de ce merită să faci sex, în loc să te uiți la TV. Dacă știm *de ce* este important sexul cu partenerii noștri, dacă este important, ne putem concentra pe crearea unui context în care poate avea loc.

Creierul tău are opinii despre de ce sexul este (sau nu este) important. Asta se datorează unui mecanism al creierului pe care cei care au citit *Arta sexualității* îl cunosc deja. Când îl descoperi prima dată, pare o revelație totală, dar odată ce află, o să pară că știai dintotdeauna. Iată-l:

Mecanismul creierului care guvernează răspunsul sexual are două părți, acceleratorul și frânele. Acceleratorul observă toți stimulii sexuali dintr-un mediu – tot ce vezi, auzi, miroși, atingi, guști, gândești, crezi sau îți imaginezi, plus toate senzațiile interne ale corpului codate ca fiind relevate sexual – și transmite semnalul de „aprins“ pe care mulți dintre noi îl cunoaștem. El funcționează tot timpul, în subconștient. Orice poate activa acceleratorul, de la vocea partenerului la imaginea unei părți sexy a corpului său, până la a-l observa făcând ceva complet nonsexual, dar care te face să-l admiri și să te consideri norocos că-l ai ca partener. Multe dintre răspunsurile tale la întrebarea „ce îmi doresc, atunci când vreau sex?“ sunt lucruri care activează acceleratorul.

Frânele observă toate motivele pentru care să nu te aprinzi pe loc – tot ce vezi, auzi, miroși, atingi, guști, gândești, crezi sau îți imaginezi, plus toate senzațiile interne ale corpului codate ca fiind potențiale amenințări – și transmite semnalul de „închis“. Și frânele funcționează constant la nivel subconștient. Sunt tot soiul de lucruri care pot declanșa frânele, de la conflicte în relație la stres și epuizare, până la traumă, probleme cu imaginea corporală, mesaje culturale negative, chiar și grija că te-ar putea întrerupe copiii sau simplul fapt că așternuturile nu sunt destul de moi.

Nivelul tău sexual din orice moment este un echilibru între cât de activat este acceleratorul și cât de tare se frânează.

Atunci când oamenii se chinuie cu orice aspect al funcționalității sexuale, fie că e vorba de orgasm, dorință, excitare sau plăcere,

se întâmplă uneori ca acceleratorul să nu fie îndeajuns de stimulat. O prietenă veche de-a mea, căsătorită, cu doi copii, care comunică excelent cu partenerul ei, s-a gândit la întrebarea „Ce îmi doresc atunci când vreau să fac sex cu partenerul meu?” în alt fel. S-a întrebat „Ce tip de sex aş alege în detrimentul oricărei alte activități?”. S-a gândit la asta și i-a spus partenerului:

– Iubesc când mă tragi de păr, așa cum faci câteodată, mai ales când mi-o tragi pe la spate, știi?

Răspunsul partenerului ei?

– Ah! Da! Adică, pot să fac asta!

A fost deranjat de sinceritatea ei? S-a simțit criticat sau judecat? Sigur că nu, pentru că el n-a auzit decât laude pentru ceea ce face deja cum trebuie.

Câteodată, este atât de simplu.

Dar adesea, nu este. Adesea, problemele există nu din cauza lipsei stimulilor către accelerator, ci pentru că *frânele sunt prea stimulate*. Frânele se declanșează fiindcă, potrivit creierului tău, sexul nu este o prioritate în acest moment.

Asta înseamnă că e normal să te simți mai puțin excitat, să simți mai puțină dorință sau plăcere, atunci când ești îngrijorat cu banii sau copiii, când e stresant la muncă, când te certă cu partenerul, când simți că ai obligația de a face sex pentru a-ți satisface partenerul, când tu de fapt ai prefera să strângi rufele în timp ce ascuți un podcast, sau când sexul e dureros, plictisitor sau neplăcut în orice fel. Normal! Nu e nimic disfuncțional! Nu e nimic în neregulă cu răspunsul tău sexual, nimic ce nu poate fi remediat cu o schimbare în *contextul tău*.

Iată câteva întrebări bune pe care să ți le pui:

- Ce activează acceleratorul? Acestea sunt lucrurile care amplifică excitarea, plăcerea și interesul pentru sex.
- Ce declanșează frânele? Acestea sunt lucrurile care scad nivelul de excitare, plăcere sau interes pentru sex.
- Cum pot crea un context care activează mai mult acceleratorul și mă face să frânez mai puțin?