

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

JAMEA, EMILY

**Arta senzualității : 5 secrete ale unei relații pline de pasiune** / dr. Emily Jamea. - București : Bookzone, 2025

ISBN 978-630-305-395-0

159.9

613.88

Traducător: **Diana Ciornenschi**  
Redactor: **Ana-Maria Niculae**  
Grafician copertă: **Adelina Gavrilă**  
Tehnoredactor: **Anca Marisac**

#### ANATOMY OF DESIRE

Text Copyright © 2024 by Emily Jamea  
Published by arrangement with Flatiron Books.  
All rights reserved.

© Bookzone 2025, pentru prezenta ediție  
Toate drepturile rezervate pentru limba română.  
Nicio parte a acestei lucrări nu poate fi stocată  
sau reprodusă fără acordul editurii.

#### Editura Bookzone

Șoseaua Berceni nr. 104, sector 4, București

Comenzi și informații:

Telefon: 031-433.50.68

E-mail: [office@bookzone.ro](mailto:office@bookzone.ro)

[www.bookzone.ro](http://www.bookzone.ro)

DR. EMILY JAMEA

# Arta senzualității

5 secrete ale unei relații  
pline de pasiune

Bookzone  
BUCUREȘTI, 2025

**CUPRINS**

INTRODUCERE	9
<b>1 RĂSFĂȚUL SENZUALITĂȚII</b>	<b>23</b>
<b>2 ENTUZIASMUL CURIOSITĂȚII</b>	<b>71</b>
<b>3 PUTEREA ADAPTABILITĂȚII</b>	<b>121</b>
<b>4 INTENSITATEA VULNERABILITĂȚII</b>	<b>173</b>
<b>5 EUFORIA ARMONIEI</b>	<b>225</b>
<b>Anexă PREFERINȚE ȘI AVERSIUNI SEXUALE</b>	<b>269</b>
NOTE	281
MULȚUMIRI	299
DESPRE AUTOARE	303

## INTRODUCERE

**I**mersiune totală. Dispariția noțiunilor de spațiu și timp. Contopire deplină. Acestea sunt sentimente pe care oricine își dorește să le experimenteze când face dragoste.

O astfel de plăcere sexuală este un răsfăț de care toată lumea poate și ar trebui să se bucure. Și totuși în fiecare zi mă sună oameni care tânjesc după intimitate emoțională și fizică. Aceștia nu își doresc doar sex mai frecvent, ci și de mai bună calitate. Nu își doresc doar o comunicare mai bună, ci și o conexiune mai profundă, încât să se simtă mai împliniți. Mulți dintre ei au apelat în trecut la alți psihoterapeuți și majoritatea au învățat câteva strategii bune de-a lungul drumului. Poate că și-au redus conflictele, și-au vindecat traumele și au îmbunătățit felul în care comunică, dar încă simt că ceva lipsește. Obişnuiam să cred că acel „ceva” pe care și-l doresc cuplurile e un *je ne sais quoi*, o chimie anume, pe care însă doar unele cupluri, mai norocoase, reușesc să o găsească, darămite să o mențină pe termen lung.

Sunt terapeut sexual și de cuplu de mulți ani. În momentul în care am început să-mi pun aceste întrebări, mai profunde, ajunsesem într-un punct al carierei în care puteam ajuta oamenii să-și revină de pe urma disfuncțiilor erectile sau a dificultăților de a ajunge la orgasm. Ajutasem femei să se bucure în sfârșit de sex, după

ani întregi în care toleraseră relații intime dureroase. Din când în când însă, aveam un client care își dorea ceva mai mult – mai exact, pasiune, precum simțise la începutul relației. Când plângea după faza lunii de miere, îi spuneam că aceasta ne oferă un amestec amețitor de hormoni și substanțe neurochimice, conceput pentru a forma conexiunea dintre parteneri. „În cazul în care creierul nostru ar continua la acest nivel”, le spuneam eu acestor clienți, „nu am mai face nimic altceva, pentru că am sta toată ziua în pat.”

„Așadar, la asta ar trebui să ne așteptăm pentru tot restul vieții?”, întrebau ei. Eu le citam cercetări prestigioase despre cum sexul „îndeajuns de bun” reprezintă un motiv de mândrie în căsnicie. Le spuneam că majoritatea cuplurilor aflate în relații de lungă durată au parte de ceea ce am califica drept „sex grozav” doar o mică parte din timp.

Unii clienți se plângeau că-și doresc sex ca în filme. Le ofeream răspunsul tipic – pe care noi, terapeuții sexuali, suntem instruiți să-l dăm – despre sexul de la Hollywood. „Aceia sunt actori de la Hollywood”, le aduceam aminte. „Crearea scenelor necesită foarte multă pregătire și mai multe duble. Crede-mă, nu vrei asta.”

În secret însă, știam ce vor să spună. Își doreau relații intime libere și distractive. Pasionale. Tânjeau după sex care să-i facă să se simtă total absorbiți, care să-i facă să uite pentru scurt timp cine sunt și care să-i ajute, totodată, să descopere lucruri noi despre ei înșiși.

Am început să fiu mai atentă la limbajul folosit de clienții mei pentru a descrie sexul pe care și-l doreau. Cuvinte precum *fără efort*, *contopire* și *electric* au ieșit în evidență. Își doreau să se simtă *duși de val*, uitând de necazuri și nesiguranțe. Mi-am petrecut ore în șir analizând notițele pe care le luasem, memorând sesiuni cu clienții mei și ascultând oameni în timp ce mă gândeam

la aceste întrebări mai ample: Ce anume căutăm cu toții în sfera erotică și e posibil să obținem lucrurile respective într-un mod realist? Iar apoi mi-am dat seama. Își doreau să intre într-o stare de flux.

„Fluxul” e un concept care a fost propus de psihologul Mihaly Csikszentmihalyi<sup>1</sup>. Acesta descrie starea mintală pe care o atingi atunci când te implici într-o activitate în care te concentrezi intens, uiți de timp și spațiu, te contopești total cu ce faci și trăiești un sentiment de unitate. Gândește-te la acel prieten care e dependent de adrenalina pe care i-o oferă exercițiile fizice, la o trupă care improvizează muzică fără să facă repetiții sau la un atlet care intră în „starea de flux”.

Sunt sigur că ai experimentat măcar o dată o stare de flux sexual: poate în timpul primei experiențe sexuale cu un nou partener sau în timpul unei escapade romantice cu iubitul tău. Poate te-ai gândit că a fost o întâmplare sau ai presupus că o astfel de plăcere nu poate să apară decât rareori. Dar ce-ar fi dacă ți-aș spune că, atâta timp cât ai mentalitatea potrivită, ți-ai stabilit intenția în acest sens și ai un partener dornic, poți dobândi destul de des o astfel de stare de flux sexual, mult după faza lunii de miere? În această carte, îți împărtășesc ceea ce am descoperit în timpul orelor în care am analizat întrebările clienților: cele cinci secrete pentru atingerea intimității emoționale și erotice care rezistă în timp. Care este ingredientul esențial al fiecăruia dintre aceste secrete? Ai ghicit: starea de flux.

Cu ani în urmă, când am devenit interesată de intersecția dintre starea de flux și satisfacția sexuală, am apelat la literatura de specialitate pentru a vedea ce puteam găsi, pentru că nu îmi aminteam să fi învățat despre starea de flux în timpul studiilor și formării mele. Spre șocul meu, nu am găsit nimic. Nu exista nicio lucrare care să examineze relația dintre starea de flux și

sexul de calitate, cel puțin nu în rândul unui eșantion divers de cupluri. Am găsit o lucrare<sup>2</sup> ce analiza starea de flux în rândul cuplurilor care practică BDSM, dar asta a fost tot.

Așadar, am pornit într-o misiune de a obține răspunsuri. Am inițiat propriul studiu de cercetare.<sup>3</sup> Oamenii puteau participa la studiul meu dacă aveau peste 25 de ani și se aflau într-o relație monogamă de cel puțin un an, pentru că am vrut să exclud sexul din faza „lunii de miere” și sexul care putea fi influențat de „energia unei noi relații”, experimentat de oamenii în relații nonmonogame consensuale. Am exclus persoanele care erau însărcinate sau care aveau un copil sub vârsta de un an, deoarece, așa cum știe orice părinte, această fază a vieții nu reflectă foarte bine calitatea vieții sexuale. Am folosit apoi două chestionare – un chestionar standard de satisfacție sexuală și un chestionar despre starea de flux. Chestionarul de satisfacție sexuală mi-a indicat cât de mulțumite erau, în general, cuplurile de viața sexuală, iar chestionarul despre starea de flux mi-a spus dacă experimentau aspecte ale stării de flux în timpul experiențelor sexuale mai reușite.

Așa cum mă așteptam, în concordanță cu ipoteza mea, cuplurile aveau o probabilitate mai mare de a înregistra un nivel ridicat de satisfacție sexuală dacă experimentau anumite elemente ale stării de flux în timpul sexului. De fapt, analiza statistică a arătat că experimentarea unei stări de flux *prezicea* sexul de calitate. Ce înseamnă acest lucru? Că abilitatea de a atinge o stare de flux, pe care ești pe cale s-o înveți, poate duce la împlinire sexuală. Rezultatele în sine au reprezentat o victorie uriașă, dar îmi doream mai mult. I-am sunat pe participanții care au obținut cele mai mari scoruri și i-am intervievat, pentru a afla mai multe despre modul în care atingeau starea de flux în timpul sexului. De-a

lungul acestei cărți, prin intermediul poveștilor lor, precum și al altor cercetări și dovezi anecdotice, o să-ți împărtășesc legătura secretă dintre sex și starea de flux. O să ilustrez modul în care fiecare persoană poate să-și folosească calitățile înnăscute pentru a cultiva apropierea și pasiunea după care tânjim cu toții. Începem?

## STAREA DE FLUX

Csikszentmihalyi a enumerat opt componente ale stării de flux, care au fost cel mai notabil asociate cu performanța optimă în sport și artă, dar care pot fi aplicate și în cazul sexului. Prima componentă este **concentrarea totală**, ceea ce înseamnă că activitatea pe care o faci îți captează întreaga atenție. Cea de-a doua componentă este reprezentată de **obiective clare și feedback imediat**: îți cunoști clar scopul și știi dacă ceea ce faci te ajută să te apropii sau să te îndepărtezi de rezultatul dorit. A treia componentă este **perceperea alterată a timpului**, ceea ce înseamnă că timpul pare să încetinească sau să se accelereze atunci când te implici în acea activitate. Cea de-a patra componentă presupune ca experiența să fie **autotelică** sau intrinsec satisfăcătoare. Alegi să te angajezi în activitatea respectivă din pură plăcere, nu dintr-un alt motiv, extern. A cincea componentă este **lipsa de efort**: ceea ce faci pare să se întâmple în mod natural. Poate paradoxal, a șasea componentă este un **echilibru între o activitate stimulantă și aptitudinile personale**, ceea ce înseamnă că activitatea pe care o faci îți depășește puțin abilitățile, lucru care te ajută să-ți menții concentrarea. A șaptea componentă este o **convergență între acțiune și atenție**, care se referă la un sentiment de unitate cu ceea ce faci, astfel încât conștiința de sine și activitatea

se contopesc. Și, în cele din urmă, există un sentiment de **control**, care îți dă încrederea necesară de a te lăsa absorbit pe deplin. Poate părea copleșitor, dar nu-ți face griji – nu trebuie să bifezi toate cele opt componente în același timp pentru a experimenta o stare de flux.

Un alt principiu de care trebuie să ții cont este acela că nu poți atinge imediat starea de flux. În schimb, așa cum descrie cercetătorul Steven Kotler, starea de flux implică o serie de etape.<sup>4</sup> Diferite de componentele menționate mai sus, acestea sunt etapele secvențiale prin care trece o persoană în călătoria către trăirea stării de flux. Este extrem de important să le reții pe măsură ce citești această carte, pentru că una dintre cele mai mari greșeli pe care le fac clienții mei este să se dea bătăuți prea repede. Răbdarea necesară pentru a parcurge etapele merită din plin și cele cinci secrete ale sexului de calitate te pot ajuta să treci prin acestea cu mai multă ușurință, înțelegere și distracție.

Prima fază a stării de flux este faza de învățare, cunoscută și sub numele de *faza de efort*. În această etapă, încarci creierul cu atât de multe informații, încât organismul răspunde eliberând semnale de stres. Acesta este motivul pentru care atât de mulți oameni se dau bătăuți în această etapă. Poate fi stranie și inconfortabilă. Gândește-te la modul în care te simți atunci când încerci să intri în dispoziția necesară de a face sex, dar încă nu ai chef. S-ar putea să ai gânduri care-ți distrag atenția sau să-ți fie greu să fii atent la corpul tău. Este frustrant! Dar oamenii care au încredere în acest proces ajung în cele din urmă în a doua etapă – faza de eliberare. În această etapă, mintea și corpul încep să se relaxeze. În timpul unui act sexual, este posibil ca excitarea să crească pe măsură ce mintea se liniștește. Începi să te simți conectat la partener, în timp ce plăcerea reciprocă crește, ceea ce te motivează să continui. A treia etapă

este starea de flux: este momentul în care toată munca grea dă roade și te lași absorbit de plăcere. Mulți oameni presupun, în mod eronat, că orgasmul reprezintă o componentă necesară a acestei faze. Deși poate fi o parte – și nu există nicio îndoială că orgasmul este apogeul plăcerii pentru o mulțime de oameni –, nu este un element esențial pentru a experimenta starea de flux. Pentru majoritatea persoanelor, un orgasm durează doar câteva secunde, dar oamenii se pot bucura mult mai mult timp de starea de flux. Gândește-te la o sesiune prelungită de săruturi la începutul relației. Te „pierdeai” (adică intrai în starea de flux) în săruturi. Etapa finală este recuperarea. Acesta este momentul în care informațiile sunt integrate în minte și corp. Creierul tău începe să clasifice experiența în lucruri care au funcționat și lucruri care nu au funcționat, în ceea ce te-a făcut să te simți bine și ceea ce te-a făcut să te simți stânjenit. Această etapă te ajută să intri mai ușor în starea de flux data viitoare.

Nu pot să subliniez îndeajuns cât de important este să ai răbdare când treci prin aceste etape. Trebuie să fii dispus să depui efort ca starea de flux să apară. Ce înseamnă asta? Înseamnă să acorzi sexului timpul, energia și atenția pe care le merită, la fel cum ai face cu orice altă activitate importantă.

## CELE CINCI SECRETE

Acum că am discutat puțin despre starea de flux – componentele sale, cum poți să o dobândești și câteva dintre dificultățile pe care le-ai putea întâmpina de-a lungul drumului –, ești gata să afli cele cinci secrete pentru a o experimenta. În timp ce organizam datele, mi-am dat seama de ceva. Fiecare secret reprezintă ceva cu care ne naștem. Așa cum vei vedea în paginile acestei

**LIBDIS** | We know  
 cărți, cu toții ne naștem **senzuali, curioși, adaptabili, vulnerabili** și cu capacitatea de a fi în **armonie**. Dar mulți dintre noi trec prin experiențe care le inhibă aceste calități. Mai mult, cultura și stilul nostru de viață amenință să ne priveze de aceste trăsături esențiale. Secretele nu presupun, prin urmare, să ne schimbăm identitatea de bază, ci se referă la evidențierea calităților care există deja înăuntrul nostru.

În capitolul „Răsfățul **senzualității**” vom explora modul în care o mai bună înțelegere a propriului corp îți poate îmbunătăți viața sexuală. Trăim într-o lume a atenției divizate și ne înțelegem propriul corp mai puțin ca niciodată. O să-ți arăt modul în care poți să-ți înțelegi iar corpul, astfel încât să poți experimenta deplin deliciile senzuale ale sexului. Vom explora următoarele componente ale stării de flux: *concentrarea totală și obiectivele clare și feedbackul imediat*.

În capitolul „Entuziasmul **curiozității**” o să descoperim modul în care puterea unei minți deschise îți animă viața erotică. O să înveți cum contestarea vechilor convingeri și ieșirea din zona de confort aduc bogăție și pasiune relației și vieții tale sexuale. O să explorăm unul dintre cele mai fiabile elemente ale stării de flux – *echilibrul dintre o activitate stimulativă și aptitudinile personale*.

Capitolul „Puterea **adaptabilității**” îți oferă instrumentele pentru a menține o viață sexuală de calitate ce rezistă în timp. Cuplurile care știu cum să facă acest lucru au instrumentele necesare pentru a se adapta la circumstanțe noi și la preferințe aflate în continuă schimbare. Acest capitol îți arată cum poți transforma sexul într-o activitate *autotelică*.

Capitolul „Intensitatea **vulnerabilității**” se referă la deschiderea inimii. O să învățăm modul în care să devenim conștienți de emoțiile noastre poate adăuga o

nouă dimensiune intensă vieții sexuale. Doar prin manifestarea sănătoasă a vulnerabilității putem pătrunde în *paradoxul controlului*, unul dintre cele mai interesante elemente ale stării de flux.

Capitolul „Euforia **armoniei**” sintetizează toată informația, oferindu-ți instrumentele necesare pentru a cultiva o viață sexuală lipsită de efort, sincronizată cu partenerul tău și chiar transcendentă. O să înveți știința aflată la baza anticipării semnalelor din partea partenerului, asemenea unui cuplu de dansatori care se mișcă pe ringul de dans de parcă ar fi o singură persoană. În cadrul capitolului, o să analizăm următoarele elemente ale stării de flux: *convergența între acțiune și atenție, lipsa de efort și perceperea alterată a timpului*.

Fiecare capitol este dedicat unuia dintre aceste secrete. La început, o să explic natura fiecărui secret. O să-mi împărtășesc apoi ideile despre lucrurile care amenință să ne inhibe fiecare calitate în parte. În cele din urmă, o să vorbesc despre modul în care poți fi în armonie cu tine însuși, precum și în relația și viața ta sexuală. Printre descrieri includ povești din practica mea ca terapeut sexual și de cuplu, precum și câteva povești din propria viață.

Un lucru de reținut este că, la fel cum nu trebuie să întruچیezi toate cele opt componente ale stării de flux pentru a o experimenta (unii oameni întruچیează doar două sau trei componente în același timp), nu trebuie să pui simultan în practică toate cele cinci secrete pentru a te bucura de un sex de calitate. S-ar putea să descoperi că viața a devenit prea încărcată și că trebuie să o iei mai ușor, caz în care te-ai putea concentra mai mult pe senzualitate. Sau s-ar putea să constați că sexul a devenit prea monoton și să fie nevoie să devii curios. Poți apela la aceste secrete atunci când simți că scânteia

din relația ta începe să dispară. Poți să privești informațiile din această carte ca pe un set de instrumente, nu ca pe o hartă ce trebuie urmată întocmai.

Sper că, pe măsură ce parcurgem poveștile și studiile de cercetare, o să simți că porți un dialog cu mine și partenerul tău. Momentele de intimitate presupun vulnerabilitate, haos și participare și așa vrea să te invit să faci adnotări, să ții un carnet în apropiere, în care să scrii și din care să împărtășești cu partenerul, eventual, anumite pasaje care ți se par deosebit de relevante. Dezvăluirea fiecărui secret pe parcursul călătoriei către starea de flux poate nu doar să ne ofere sexul de calitate pe care ni-l dorim, ci și să ne facă relațiile din afara dormitorului mai profunde, precum și să ne îmbunătățească viața.

Astfel, în fiecare capitol o să explorăm o poveste despre dorință; nu doar o dorință de sex, ci și o dorință de exprimare a erosului. *Eros* este rădăcina cuvântului „erotic”, pe care îl asociem adesea cu sexul, dar care înseamnă mult mai mult de-atât. Platon concepea erosul ca pe „un impuls creator fundamental care are un element senzual”.<sup>5</sup> Freud a folosit conceptul de eros pentru a descrie instinctul de conservare a vieții. Cu alte cuvinte, este motivația de a proteja și exprima corpul și mintea. Să fim în armonie cu altă persoană, la minte, trup și suflet, este poate cea mai importantă și mai profundă modalitate de a ne simți vii, lucru pe care sper să-l pot ilustra în următoarele capitole. Pe lângă poveștile clienților, o să includ, de asemenea, fragmente din povești de la participanții la cercetarea mea. Le sunt profund îndatorată ambelor grupuri – clienților, pentru că mi-au permis să-i ghidez de-a lungul călătoriei lor și pentru că au avut curajul incredibil de a se vindeca, și participanților la cercetare, pentru

că mi-au împărtășit cu atâta entuziasm și sinceritate poveștile lor de dragoste, sex și dorință.

Înainte de a merge mai departe, așa vrea să spun câteva lucruri importante despre limitele cercetării și practicii mele. Sugestiile și îndrumările din această carte sunt doar atât – sugestii. Când începi să înveți anatomia propriei dorințe, s-ar putea să descoperi că unele aspecte ți se potrivesc, iar altele, nu. Nu există o abordare unică a sănătății emoționale, iar acest lucru este cu precădere valabil în cazul sferei sexuale. Oamenii mă întreabă mereu dacă sexul pe care îl fac este „normal”. Iar răspunsul meu este întotdeauna că, atâta timp cât există consimțământ reciproc, ei sunt singurii care pot stabili ce este normal și sănătos pentru ei. În plus, vorbele mele nu reprezintă un substitut pentru terapie. Am descoperit că apropierea pe care o presupune terapia de cuplu ne poate aduce într-o armonie uluitoare cu partenerul și se potrivește de minune cu îndrumările din această carte. În plus, o să folosesc în general (dar nu întotdeauna) un limbaj de gen pe parcursul acestei cărți, pentru că o să relatez experiențele clienților cu care am lucrat, majoritatea dintre ei fiind cizgen și heterosexuali, dar practica de a ne cunoaște pe noi înșine și corpul nostru este valabilă pentru toate genurile și orientările sexuale. Practica mea se concentrează, de asemenea, asupra cuplurilor în relație pe termen lung, iar cercetările și sugestiile mele sunt adaptate la acest tip de relație, din moment ce mi-am propus să văd cum putem menține o conexiune pasională cu un partener în afara fazei „lunii de miere”. Desigur, sexul de calitate poate avea loc în toate tipurile de relație, iar eu cred că principiile mele se aplică la o varietate de relații. În cele din urmă, așa vrea să adaug că recomandările din această carte s-ar putea să nu fie cele mai potrivite pentru persoanele neurodivergente

sau pentru cele care se vindecă după traume majore recente, probleme de sănătate mintală sau trădări în relații, cel puțin nu ca prim pas în procesul de vindecare. Există multe cărți minunate despre sex și relații care se adresează unor grupuri și circumstanțe specifice și pe care te încurajez să le explorezi înainte sau în timp ce parcurgi acest material. Pentru lecturi recomandate și resurse suplimentare, accesează [www.anatomyofdesire.com](http://www.anatomyofdesire.com).

O să faci cunoștință cu mai mulți dintre clienții mei în paginile acestei cărți, dar vreau să încep prin a-ți vorbi despre Zoe și Mike, unul dintre primele cupluri pe care le-am tratat după ce-am terminat studiul de cercetare. Aceștia aveau în jur de 40 de ani atunci când au apelat la mine pentru a-i ajuta să reînvie pasiunea în căsnicie. La fel ca majoritatea cuplurilor pe care le-am consiliat de-a lungul anilor, ei au descris o fază pasională a lunii de miere – un an de fericire totală, în care nu-și puteau ține mâinile departe unul de celălalt. Sexul li se părea complet spontan și fără efort. În plus, era experimental și distractiv.

Au urmat 15 ani de relație. Trei copii. Un credit ipotecar. Erau împreună, dar se îndepărtaseră unul de celălalt. Se simțeau ca două nave care trec una pe lângă cealaltă pe timp de noapte. Își împărțeau activitățile de tip afterschool ale copiilor. Ea făcea teme cu unul dintre copii, în timp ce el îi făcea baie altuia. Încercau să iasă împreună în oraș o dată pe lună, dar erau, de obicei, atât de epuizați, de sătui sau de amețiți după aceea, încât adormeau de îndată ce ajungeau acasă. Dacă Zoe avea chef de sex, Mike nu avea. Când Mike avea chef, nu avea Zoe. Faptul că aceasta putea să numere pe degetele de la o mână de câte ori făcuseră sex în ultimul an însemna că nu se mai iubeau? Cu

siguranță că mariajul lor nu se terminase. Era hotărâtă să readucă lucrurile pe făgașul normal.

Acesta e motivul pentru care au apelat la mine. Ne-am apucat direct de treabă. Am identificat lucrurile care contribuiau la îndepărtarea lor și le-am luat pe rând. Pe măsură ce lucram cu ei pentru a vindeca rănilor din trecut și a aprofunda intimitatea, lucrurile au început să se îmbunătățească. Au reînceput să râdă împreună. Au plecat în vacanță și au făcut sex de calitate. S-au apropiat iar nu doar fizic, ci și emoțional. Mulțumiți de progres, am decis să ne revedem peste două luni.

S-au întors.

„Emily”, au spus, „suntem mulțumiți de progres, dar vrem mai mult. Vrem genul de sex de care aveam parte la începutul relației. Facem sex mai des și ne simțim mai apropiați, dar încă lipsește acea chimie nebună pe care am avut-o în faza lunii de miere. E posibil să o recăpătăm cumva?”

De data aceasta, nu mi-am ținut discursul obișnuit despre faza lunii de miere. Eram înarmată cu un set diferit de cunoștințe. Eram bucuroasă că descoperisem, prin cercetarea mea, că răspunsul e un „da” entuziast. Exaltarea pe care am simțit-o pentru că le puteam oferi ceva mai mult s-a reflectat în entuziasmul pe care l-au simțit Mike și Zoe atunci când au auzit că „îndeajuns de bun” nu e suficient. Nu o să uit niciodată acel sentiment, anticiparea următorului pas pe care-l aveam de parcurs. Sper că, pe măsură ce ajungem să ne cunoaștem de-a lungul acestei cărți, o să împărțăm și noi acel moment de speranță și entuziasm.

Am continuat să lucrez cu Zoe și Mike timp de câteva luni. În timp ce-mi desfășuram studiul de cercetare, i-am consiliat în privința modului în care puteau valorifica întregul potențial al fiecăruia dintre cele

cinci secrete pe care urmează să-ți le împărtășesc. Sunt încântată să-ți spun că Zoe și Mike au reușit în cele din urmă să folosească exact ceea ce urmează să descoperi: întregul potențial erotic, care este înscris în ADN. Te așteaptă atât de multă frumusețe, intimitate și apropiere pe viitor. Sunt încântată să-ți fiu alături în această călătorie pentru a dobândi starea de flux și a ajunge să fii în armonie din punct de vedere erotic cu partenerul tău.

## RĂSFĂȚUL SENZUALITĂȚII

„În tăcere, simțurile renunță la apărare.”

– „Muzica nopții” din *Fantoma de la Operă*

Am întâlnit prima dată pe Nina și Lucas, un cuplu de vreo 45 de ani, amândoi îmbrăcați impecabil, într-o zi mohorâtă de februarie. Ea era originară din Costa Rica, iar el, din Suedia. Unul dintre lucrurile pentru care-mi place cel mai mult să lucrez în Houston e că am clienți de pretutindeni. Houston întrece la acest capitol orice alt oraș din Statele Unite. Am lucrat în cabinetul meu cu oameni din întreaga lume, îmbogățindu-mi astfel viața, pasiunile și cultura. Nina și Lucas se cunoscuseră în San Antonio în urmă cu 15 ani. El se aflase acolo pentru o întâlnire de afaceri, iar ea era cazată la același hotel cu niște prieteni. La fel ca mulți locuitori din Houston, Lucas lucra în domeniul petrolului și gazelor, ceea ce însemna să călătorească mult. Când s-au cunoscut, el locuia în San Francisco. Au păstrat legătura și s-au vizitat în weekenduri. Relația s-a dezvoltat și, în scurt timp, el a cerut să fie transferat la Houston, pentru a fi mai aproape de ea. În câteva luni, s-au căsătorit. De-a lungul relației, au locuit în patru țări diferite și au avut trei copii. În cele din urmă, s-au mutat

iar în Houston, unde se afla sediul principal al companiei lui, astfel încât copiii, care acum erau de vârstă școlară, să aibă mai multă stabilitate.

Când au venit prima dată în cabinet, s-au așezat în fața mea, simțindu-se, în mod evident, puțin incomfortabil.

„Ce vă aduce aici?” i-am întrebat.

„Ne-am îndepărtat unul de altul afectiv și sexual”, a spus Nina. „Ne-am îndepărtat unul de altul pe toate planurile. Ne iubim. Avem o bază solidă în relație – nu ne certăm mult. Nu există abuzuri, alcoolism sau boală, nimic grav de genul ăsta. Dar simt că nu mai există dragoste, cel puțin nu ca înainte.”

Lucas s-a uitat pe fereastră înainte de a privi spre mine și apoi spre mâinile sale, pe care și le frământa în poală.

Nina a continuat: „Am petrecut niște ani minunați împreună, dar nu a fost întotdeauna ușor. Lucas lucrează mult. A trebuit să ne mutăm de mai multe ori, să ne adaptăm la medii și culturi noi. Pentru mine a fost distractiv, dar nu sunt sigură că el a privit lucrurile la fel. Simt că am avut niște oportunități grozave de a vedea lumea, însă el și-a petrecut foarte mult timp la birou. Eu ies afară. Mă împrietenesc cu alte mame. Din moment ce am copii, e mai ușor să stabilesc legături cu femeii la fel. El, în schimb, e atât de concentrat pe carieră. Nici măcar nu mai știu sigur ce anume îi place și ce nu.”

M-am întors spre Lucas.

„Nu pot nega ceea ce spune”, a afirmat el. „Îmi iubesc soția. Îi iubesc pe copii. Iubesc viața noastră. Muncesc mult, dar o fac pentru a putea oferi o viață minunată familiei. Vin acasă în fiecare seară. Nu e ca și cum aș pleca nopțile. Dar, da, nu pot spune că există multă pasiune. M-am gândit că așa merg lucrurile. Nu

asta se întâmplă cu majoritatea cuplurilor în această etapă a vieții?”

„Se poate întâmpla”, am spus. „Dar nu toată lumea se confruntă cu asta. E greu însă atunci când unul dintre parteneri tânjește după pasiune, iar celălalt se simte indiferent. Puteți să vă gândiți la ceva ce vă trezește pasiune, plăcere și entuziasm? Ce fel de activități vă fac să vă simțiți în starea de flux?” M-am uitat la amândoi, îndemnându-i să răspundă.

„Totul!”, a exclamat Nina. „Am crescut lângă Tamirindo. Eram săraci; nu aveam prea multe, dar aveam mirosul sărat al oceanului. Aveam fructe tropicale delicioase. Aveam o comunitate minunată. Îmi place să cânt. Încerc – deși nu reușesc întotdeauna – să-i fac pe copii să cânte și să danseze. Eu sunt cea care însuflețește casa.”

„Dar tu, Lucas?”

Lucas și-a descris propria copilărie.

„Familia mea făcea parte din jumătatea superioară a clasei de mijloc, dar părinții mei au divorțat. Totuși s-au înțeles destul de bine. Amândoi s-au recăsătorit. Am avut frați și surori vitrege. Am locuit chiar lângă Göteborg. E frig și ploios, dar eram obișnuiți cu asta. Vâsleam mult când locuiam acolo. Există un râu care curge prin oraș. M-ai întrebat ce anume mă face să pătrund în starea de flux. Aș spune că asta era. Mă trezeam devreme, în zori. Era liniște acolo, pe apă, la acea oră. Îmi amintesc sunetul pe care-l făceau vâslele. De obicei petreceam câteva săptămâni în Málaga pe timp de vară; căldura și soarele erau un contrast plăcut cu ploaia și frigul din nord. Acestea sunt unele dintre cele mai fericite amintiri ale mele. Dar să revin la întrebarea ta – când simt cea mai mare plăcere? Nu pot să spun că «simt» ca ea. Dar îmi place viața noastră sexuală de acum. Nu e ca și cum nu am face niciodată sex, Nina.”