

LBRIS

We know
books

VIRGINIA ELENA PĂIȘ
Psihoterapeut, sexolog

DE CE
OAMENII
NU MAI FAC SEX

Să vorbim pe șleau despre intimitate și sexualitate
Mic ghid de terapie intimă pentru cupluri

editura pim
Iași, 2025

Cuvânt-înainte și mulțumiri	5
Introducere	6
Prolog	7
PARTEA I	11
Capitolul 1: De ce sexualitatea contează în relații?	13
Capitolul 2: Sexualitatea feminină. Ce ne dorim cu adevărat? Ce își doresc femeile de la bărbați?	37
Capitolul 3: Să vorbim puțin despre dorința sexuală. Există o poezie a sexului?	53
Capitolul 4: Intimitatea în era digitală	69
PARTEA A II-A	75
Capitolul 5: Relații fără sex. Ce se întâmplă? Când a dispărut dorința sexuală?	77
Capitolul 6: Și poate că nu mai facem sex pentru că, în viața de zi cu zi ne lovim de: Stres, oboseală, lipsa timpului și impactul lor asupra vieții sexuale. Cum le gestionăm?	95
Și poate că nu mai facem sex pentru că, în viața de zi cu zi, ne lovim de cazuri în care: Unul dintre parteneri suferă de tulburări mentale	104
Și poate că nu mai facem sex, pentru că... Unul sau ambii parteneri suferă de afecțiuni fizice	116
Capitolul 7: Și poate că nu mai facem sex, pentru că... În cuplu, suferă comunicarea și ne întrebăm: este felul în care comunicăm podul către intimitate sau zidul dintre parteneri?	135
Și poate că nu mai facem sex, pentru că întâlnim... Disfuncții sexuale în cuplu	144
Și nu mai facem sex, pentru că... Există o traumă psihologică sau chiar o traumă sexuală	153
Capitolul 8: Și nu mai facem sex, pentru că... A fost o infidelitate în cuplu	173
Și poate că nu mai facem sex, pentru că... Sexul după menopauză pare să nu mai fie ceea ce a fost	186
Capitolul 9: Și poate că nu mai facem sex pentru că... Întâlnim rușine, ostilitate și furie în cuplu	205
Și poate că nu mai facem sex pentru că... În cuplu, ne temem de intimitate	214
Și poate că nu mai facem sex pentru că... După naștere, femeia se transformă	217
Capitolul 10: Cum să repari o relație intimă	223
Capitolul 11: Conștiența corporală și sexualitate	231
Capitolul 12: Sexualitatea masculină, înțelegerea partenerului	235
Capitolul 13: Cum influențează părinții sexualitatea noastră?	247
Capitolul 14: Plăcerea ca prioritate	249
Capitolul 15: Relațiile deschise și diversitatea sexuală	255
PARTEA A III-A	273
Capitolul 16: Redescoperirea vieții prin intimitate	275
30 de zile pentru Noi. Ghid terapeutic de reconectare fizică și emoțională în cuplu sau ghid de terapie sexuală	286
EPILOG Haiku (poezie japoneză despre intimitate)	294
Rețete de prăjituri despre și cu iubire	295
Referințe bibliografice	302

PARTEA I

Capitolul 1 – De ce sexualitatea contează în relații?

Capitolul 2 – Sexualitatea feminină. Ce ne dorim cu adevărat?
Ce își doresc femeile de la bărbați?

Capitolul 3 – Să vorbim puțin despre dorința sexuală.
Există o poezie a sexului?

Capitolul 4 – Intimitatea în era digitală

CAPITOLUL 1

De ce sexualitatea contează în relații?

„Sexualitatea este e o energie creativă vitală, una dintre cele mai puternice forțe ale vieții. Reprimată, ea se întoarce împotriva noastră; integrată, ea ne transformă.”

Carl Jung, psihanalist

Sexualitatea ca limbaj al conexiunii. Ce e dragostea?

Nu voi da nicidecum definiția Wikipedia despre subiect, dar cu toții am auzit de povestea Julietei și a lui Romeo, scrisă de Shakespeare sau poate am ascultat melodia Mariei Tănase „Cine iubește și lasă”, un blestem de dragoste cules în 1929, de la o văduvă, lelea Hirea din Drăguș, Brașov. Sau poate ați vizionat, într-o seară, celebrul film *Titanic*, al lui James Cameron, o frumoasă poveste de dragoste care are loc în prima și cea din urmă călătorie a celei mai mari nave construite la acea vreme, *Titanic*.

Toate cele de mai sus ne arată că dragostea e de când lumea cântată de menestrelți sau scrisă de poeți, sau poate creată în imagini, pe aripi de film. Pare să fi fost creat un cult al iubirii nefericite, al iubirii care doare, iubirii bolnăvicioase, iubirii-patimă. Dar cum este iubirea din zilele noastre? Este, oare, cineva care ar vrea ca iubirea să doară? Nicidecum. Toți cei care mi-au trecut

pragul cabinetului, toți cei care au fost intervievați și care și-au dat acordul ca mărturiile lor să apară în această carte, sub umbrela anonimatului, răspund într-un glas: îmi doresc o iubire sănătoasă, în care să simtă dragostea în toate formele ei, în care să se simtă iubiți, să simtă pasiunea aceea care ne face să ne simțim vii și care mișcă lucrurile din viața noastră în fiecare clipă.

Câți dintre cei care spun „Da” într-o relație de căsătorie sau de cuplu vor fi nefericiți în dragoste pentru că înțeleg greșit dragostea? Sau pentru că nu știu că nu orice formă de atracție față de o persoană este, de fapt, dragoste? Sunt mulți cei care cred că a primi din partea celuilalt atenție, admirație, atracție sexuală, răbdare nu înseamnă neapărat dragoste, dar toate acestea ne pot atrage cu putere și ne pot face să credem că iubim și suntem iubiți.

Sexualitatea contează în relații?

Înainte de a vorbi despre sex într-o relație, să definim simplu ce este, practic, sexualitatea. Este o nevoie a noastră. Umană. De înțeles.

Sexualitatea umană joacă un rol important în viața fiecăruia, este o parte integrantă a ceea ce suntem și a ceea ce facem. Indiferent că suntem bărbați sau femei, sexualitatea este asociată cu toată paleta trăirilor umane, precum plăcerea, anticiparea plăcerii, curiozitatea, dorința, fericirea, dar și frica, dezgustul, furia, frustrarea și suferința.

Este o energie primară, o cale de comunicare prin care ne exprimăm emoții, oferim siguranță și, mai ales, eliberăm tensiunile și echilibrăm viața de cuplu. Este un comportament intenționat de conectare, control, joc, prezență, incertitudine. Este o necesitate vitală, fundamentală a unei ființe umane. Face parte dintre nevoile de bază ale omului, alături de tot ce înseamnă nevoia de hrană, de somn, de apartenență etc.

Sexul face lumea să se miște într-un ritm propriu: pe bebeluși să se legene, pe copii să râdă, pe adolescenți să flirteze, pe adulți să aducă pe lume copii. În multe privințe, sexul definește cine

suntem, ne influențează modul în care ne îmbrăcăm, glumim, vorbim, simțim, ne comportăm.

Karl Pribam, neuropsiholog, a descris sexul ca fiind una dintre „stările de bază ale pulsionii umane”. Stările de impuls motivează oamenii să își atingă obiectivele și au strânsă legătură cu supraviețuirea speciei umane. Același psiholog afirmă că „hrănirea, lupta, fuga și sexul sunt cele patru impulsuri din spatele principalelor gânduri, sentimente și comportamente”.

Tiparele de iubire și sexualitate se formează adesea în familie, unde copiii au ca model, într-o primă etapă, părinții, în măsura în care aceste modele sunt disponibile. De regulă, fetele se ghidează după modelul mamei, băieții după modelul tatălui. Ulterior, lupta internă pentru a nu se mai identifica cu mama sau cu tata îi pregătește pentru formarea identității, modelarea propriului eu și a voinței proprii. Acest proces va fi unul sănătos sau unul care va eșua, în cazul în care experiențele timpurii sau traumele copiilor sau persoanelor de referință interferează, la vârste fragede, cu formarea unui eu sănătos și a funcțiilor voinței. În aceste cazuri, părinții și copiii nu dezvoltă nici capacitatea de relaționare intimă autentică, nici pe cea de diferențiere și separare. Ei se agață simbiotic, unii de ceilalți și se resping, în același timp. Sexualitatea sănătoasă se dezvoltă într-un mediu deschis și plin de bunăvoință, cu susținere și explicații.

Tot ce tine de sexualitate este o chestiune privată și personală și implicațiile sale se vor vedea în toate relațiile noastre interpersonale.

Macnab Francis susține că „ființele omenești nu sunt monogame prin natura lor. Lucrul acesta le-a fost impus. Este o decizie. În ceea ce privește dorința sexuală, suntem puternic influențați de inhibițiile și sancțiunile culturale, religioase și personale”.

Acest autor nu descrie concret capacitatea individului pentru intimitate, dar ne vorbește despre condițiile necesare pentru crearea intimității. Pentru ca intimitatea să se dezvolte, este necesar ca fiecare persoană din relație să aibă o identitate de sine dezvoltată, o capacitate de a explora și de a crea o apropiere reciprocă și de distanțare în domeniile relevante ale relației.

Primele investigații științifice despre sex au folosit metoda studiului de caz. Primul care a examinat diverse subiecte din cadrul sexualității (inclusiv masturbarea și excitarea), a fost medicul Henry Ellis, care și-a publicat descoperirile într-un set de șapte volume, în perioada 1897-1923, intitulat *Studies in the Psychology of Sex*. Studiile sale l-au determinat să fie un susținător al egalității în drepturi pentru femei și al educației cuprinzătoare a sexualității umane în școli.

Psihanalistul Sigmund Freud (1856-1939) a folosit, de asemenea, metoda studiilor de caz și este considerat primul om de știință care a asociat sexul cu dezvoltarea sănătoasă a individului și a recunoscut că oamenii sunt sexuali pe toată durata vieții, inclusiv în copilărie. Freud a susținut că oamenii progresează prin cinci stadii de dezvoltare psihosexuală: oral, anal, falic, latent și genital. Potrivit teoriei sale, fiecare dintre aceste etape ar putea fi trecută într-un mod sănătos sau nesănătos, în ultimul caz, oamenii putând dezvolta probleme psihologice, precum frigiditatea sau impotența. Freud nu folosește termenul de capacitate în intimitate, dar dezvoltă ideea de intimitate în perioada adolescenței, ca fiind o abilitate a individului de a-și crea propriile relații și de a găsi plăcere pentru nevoile sale sociale și sexuale într-un mod acceptabil din punct de vedere social.

Biologul american Alfred Kinsey (1894-1956) este denumit părintele cercetării sexualității umane. Acesta și-a dorit să predea un curs despre căsătorie, dar a constatat că îi lipsesc date despre comportamentul sexual uman. Așa că a decis să colecteze informații personal, folosind metoda sondajului și și-a stabilit un obiectiv de a intervieva 100 000 de persoane despre istoricul lor sexual. Deși nu a reușit să-și îndeplinească obiectivul, a reușit totuși să adune 18 000 de interviuri. Multe dintre comportamentele din „dormitor” investigate în prezent au la bază munca sondajului lui Kinsey.

Sexualitatea este o parte importantă a personalității noastre, indiferent dacă suntem conștienți sau nu. Este o parte importantă

a identității și dezvoltării unei ființe umane, cuprinzând atât corpul, adică tot ceea ce ține de organe și caracteristicile legate de funcția sexuală, cât și spiritul, adică ceea ce ține de erotism, senzualitate, sentimente de iubire.

Sexualitatea și sănătatea sexuală sunt strâns legate între ele. Organizația Mondială a Sănătății descrie sănătatea sexuală a unei ființe umane ca un termen care spune despre om că el se bucură de bunăstare fizică în raport cu sexualitatea sa, dar și că manifestă bunăstare emoțională, mentală, socială.

Sănătatea sexuală înseamnă o abordare pozitivă, plină de respect a sexualității, respectiv a relațiilor sexuale, precum și capacitatea individului de a avea relații sexuale în siguranță, pline de plăcere, fără constrângeri, discriminare sau violență.

Comportamentul sexual al oamenilor reprezintă felul în care oamenii experimentează și își exprimă sexualitatea, modul în care oamenii se autoexprimă ca entități sexuale.

De ce contează sexualitatea?

Pentru că activitatea sexuală se referă atât la mecanismul reproductiv, aceasta, ca o componentă biologică, vizează instinctul de reproducere, cât și la aspectul emoțional, cel psihologic.

Pentru că sexualitatea este mult mai mult decât actul fizic în sine; este de fapt comunicare, încredere, vulnerabilitate, legătura de atașament care se formează între parteneri prin faptul că aceștia se implică. Sexualitatea este mai mult decât penetrare: o invitație la intimitate, încredere și conexiune profundă.

Pentru mulți oameni, imaginea dominantă a sexualității este centrată pe actul penetrării – un tipar învățat cultural, adesea consolidat de filme, pornografie și lipsa unei educații afective și erotice sănătoase. Însă sexualitatea autentică este un teritoriu mult mai vast, mai bogat și mai uman decât acest fragment redus la funcție biologică.

Sexualitatea este limbajul profund al ființei.

Ea începe mult înainte de atingere și se prelungește mult după orgasm. Este despre cum ne privim, cum ne vorbim, cum ne oferim și primim prezența celuilalt. Este despre spațiul invizibil dintre doi oameni – acel spațiu în care se așază încrederea, siguranța, vulnerabilitatea, dorința, jena, rușinea și curiozitatea.

Penetrarea poate exista într-un corp tensionat, într-un suflet absent sau într-o relație ruptă. Dar intimitatea autentică, aceea care hrănește și vindecă, nu poate exista fără comunicare deschisă, atașament sigur și respect reciproc.

Sexualitatea este, în primul rând, *relațională*, nu mecanică.

Este felul în care ne simțim în brațele celuilalt. Este capacitatea de a spune: „Mi-e teamă acum.”, „Îmi doresc mai multă apropiere.”, „Am nevoie de timp.” sau „Mi-ar plăcea să explorăm altfel.”. Este felul în care putem fi noi înșine în prezența partenerului, fără mască, fără presiune, fără rușine.

Relația sexuală, trăită cu adevărat, este o formă de dialog emoțional.

Ea devine o extensie a ceea ce suntem ca ființe relaționale. Într-un cuplu în care există încredere și atașament sigur, sexualitatea nu este o „performanță”, este o experiență de reconectare, o punte între lumi interioare. Este locul în care iubirea devine corporală, locul în care tăcerile se înmoaie în atingeri și în care corpul spune ce cuvintele nu pot rosti.

Ce este, așadar, o relație sexuală plină de sens?

Este atunci când partenerii își pot da timp să ajungă la dorință, nu doar la orgasm.

Este atunci când nu există presiune pentru a face sex, ci libertatea de a explora orice altă formă de conectare.

Este atunci când o îmbrățișare profundă sau o privire sinceră poate fi la fel de erotică precum actul fizic.

Este momentul în care cei doi pot spune „nu acum” fără ca relația să se fractureze.

În concluzie, sexualitatea este o formă de prezență conștientă, de tandrețe activă și de ascultare reciprocă. Iar penetrarea, în acest

context, poate deveni o expresie frumoasă a iubirii, dar aceasta nu este singura, nici cea mai importantă.

Adevărata intimitate începe acolo unde ne putem întâlni cu sinceritate și grijă. Iar sexualitatea, trăită ca o artă relațională, devine un drum de întoarcere către noi înșine și către celălalt.

Și înainte să începeți lectura acestei cărți, vă propun un exercițiu de autoreflexie. Notați-vă, cu sinceritate, răspunsurile la următoarele întrebări despre propria experiență:

FIȘA 1 – Chestionar experiențial

1. Cum s-a schimbat atitudinea mea față de sex în ultimii ani?
2. Este lipsa sexului o alegere conștientă sau consecința unor factori externi?
3. Ce rol joacă stresul, oboseala și stilul de viață în dorința mea sexuală?
4. Ce vreau cu adevărat de la o relație intimă?
5. Există frici care îmi afectează viața sexuală fără să îmi dau seama?
6. Cum mi-au influențat educația, cultura și valorile percepțiile despre sex?
7. Cât de mult contează pentru mine intimitatea fizică și conexiunea emoțională?
8. Ce impact au tehnologia, pornografia și rețelele sociale asupra dorinței și comportamentului meu sexual?
9. Cum influențează relațiile mele romantice și sociale frecvența și calitatea vieții mele sexuale?
10. Este lipsa sexului o problemă sau doar o schimbare firească în viața mea?

Și acum scalați răspunsul la fiecare întrebare în parte, folosind o scală Lickert de evaluare, de 1 la 10, unde 1 reprezintă indicatorul „foarte nemulțumit” și 10 reprezintă indicatorul „foarte mulțumit”, respectiv 1 – „impact zero”, 10 – „impact foarte ridicat”.

Observați acum cât de mulțumit(ă) sunteți, în acest moment, de viața sexuală personală.

Câte ceva din istoria sexualității umane

Istoria sexualității are două dimensiuni: pe de o parte, este o istorie a reprimării, o istorie culturală a sexualității; pe de altă parte, este o istorie a sublimării sau o mitologie a sexualității. Această mitologie reprezintă o versiune sublimată a experienței sexuale.

Ideea unei forme primordiale unice, asexuate, având în vedere complementaritatea sexelor, este reprezentată prin „androgin”, după M. Eliade și J. Evola, în componența căruia intrau *bărbatul*: spiritul, forma, unitatea; și *femeia*: materia, pământul, dualitatea. Această temă este prezentă în toate mitologiile. De exemplu, în cultura chineză, găsim cele două elemente masculin și feminin, corespunzătoare principiilor Yin (receptiv, întunecat, fertil) și Yang (activ, luminos), simbolizând astfel lumina și întunericul, căldura și frigul, Luna și Soarele.

Carl Jung distinge în cadrul personalității umane două părți: *animus*, lumea masculină, dar și „imago-ul” (imaginea) masculinului care trăiește în femeie; *anima*, lumea feminină, dar și „imago-ul” feminin care trăiește în bărbat. Acest punct de vedere corespunde în mitologia diferențelor dintre bărbat și femeie: bărbatul, ca element unitar, de spirit și cer, simbolul forței, inteligenței și dominației; femeia, ca element de pământ și materie, simbolul fragilității, al pasiunilor emoționale și al submisivității.

În mitologia indiană, vom întâlni imagini simbolice ale sexelor: femeia este reprezentată prin trăsături precum talia subțire, șolduri late, fese proeminente, glezne fine, ochi mari, gură carnoasă și senzuală, nas mic și păr lung; pe de altă parte, bărbatul este descris ca un războinic, cu bazin îngust, umeri lați, față serioasă, privire inspirată și mână fermă.

Acestea sunt imaginile erotico-estetice ale sexualității. Alături de ele coexistă și alte imagini cu semnificație erotico-instinctivă. În cazul bărbatului, regăsim prezențe precum zeii Priap, Bacchus, Cupidon, Adonis, simboluri ale sentimentului de posesie. Pentru femeie, prezențele notabile sunt nimfele, bacantele, Venus, Leda, Danae, toate reprezentând simboluri ale seducției.

Problematizarea morală a plăcerilor a preocupat vechii greci, care au făcut o distincție între patru tipuri de conduite sexuale, fiecare având o semnificație morală: Aphrodisia, Chresis, Enkratia și Sophrosyne, care corespund celor patru tipuri de experiențe morale: ontologia, deontologia, ascetica și teologia. Grecii au fost primii care au încercat să impună norme care să stabilească un echilibru între comportamentul sexual și morală. Pentru ei, „comportamentul sexual” este un domeniu al moralei practice a sexualității, care constă din următoarele: măsura și momentul, cantitatea și oportunitatea, stăpânirea de sine și exercițiul puterii.

În Grecia antică, sexul, politica și statutul social erau concepte strâns legate, iar democrația în secolul al V-lea î.H. însemna excluderea femeilor, sclavilor și străinilor. Celebrul motto care rezuma identitatea ateniilor era: „*Nu sunt sclav, nu sunt străin și nu sunt femeie*”. Aceasta distincție era marcată de „simpozion”, o ceremonie dedicată exclusiv bărbaților, în cadrul căreia aceștia beau, jucau diverse jocuri și făceau sex cu femei sau bărbați mai tineri. Simpozionul avea drept scop întărirea ideii de cetățean al Atenei. Femeile erau inferioare bărbaților din punct de vedere politic, dar aveau un rol important în procreare. Acest rol matern era însă amenințat de promiscuitate, un viciu inerent femeilor. Se considera că este imposibil să își controleze impulsurile sexuale. Femeile sunt înfățișate în multe ipostaze sexuale, care arată un apetit sexual incontrollabil.

O altă temă recurentă în picturile grecești este masturbarea, atribuită mai ales sclavilor. De asemenea, existau multe reprezentări grafice ale zoofiliei, mai ales în rândul femeilor, bărbații legitimând astfel statutul social și politic inferior al femeilor.

Se considera că sclavii sunt obsedați de masturbare și că au un penis imens, ceea ce în normele grecești era un simbol de animalitate, care îi diferenția pe sclavi de cetățeni. Un penis mare însemna că bărbatul are un statut inferior, iar statuile care înfățișau cetățeni ai Atenei aveau organe sexuale foarte mici. Existau reguli foarte stricte privind comportamentul bărbaților față de soții și