

Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți

Marie de HENNEZEL

Vârsta, dorința & dragostea

O pledoarie pentru viața intimă

Traducere: Clara Manole



NICULESCU

Cuprins

Cuvânt-înainte	13
O pledoarie pentru viața intimă	17
Vârsta dorinței și a plăcerii	23
Dacă urmărim doar performanța sexuală, suntem pierduți!	24
Dezvoltarea unei predispoziții erotice	27
Intimitatea cotidiană	29
Un spațiu destinat inițiaților	33
Unde sunt plasate barierele?	36
A doua adolescență	41
Boomul sexualității seniorilor	41
„Adolescentizarea” trupurilor și a inimilor	43
Fantasma iubirii ideale	45
O colecție de amanți	48
Tentația legăturilor paralele	53
Cuplurile care sfidează timpul	61
Decizia de a fi fericit	61
Să visezi cu ochii deschiși alături de celălalt	64
Cultivarea armoniei de dragul armoniei	67

Satisfacerea sexuală	71
<i>Am decis să nu mai facem dragoste</i>	72
<i>Dorința pusă deoparte</i>	76
<i>Să te opui satisfacerii plăcerii carnale</i>	78
Singurătate și libertate	83
<i>Singurătatea care aduce suferință</i>	84
<i>Să îndrăznești să-ți oferi plăcere</i>	87
<i>Viața între femei</i>	90
<i>Inițiatorile</i>	91
Un alt fel de sexualitate	95
<i>Adevărata voluptate se descoperă doar după</i>	
<i>60 de ani</i>	96
<i>O sexualitate împlinită și liniștită</i>	107
<i>Un univers erotic împărtășit</i>	112
<i>Alegerea bucuriei ca mod de viață</i>	122
<i>O anumită etică a secretului</i>	130
<i>În căutarea unei noi armonii</i>	136
În căutarea erotismului	141
<i>Să faci dragoste lent</i>	141
<i>Femeile tantrice</i>	142
<i>Trupurile știu să facă dragoste</i>	148
<i>Izolările erotice</i>	151
<i>Călătoria lui Tiresias</i>	153
<i>Comuniunea în nemișcare</i>	156
<i>Exigențe juvenile greu încercate</i>	160
<i>Meditația orgasmică</i>	163

lubirile vârstei a treia	165
<i>O sexualitate afectivă</i>	165
<i>Cu siguranță mai fac dragoste</i>	169
<i>Suntem octogenari care încă vrem să facem</i>	
<i>dragoste</i>	170
<i>A face gesturi tandre</i>	174
<i>Dorința poate ține toată viața</i>	178
<i>Legături erotice dincolo de moarte</i>	180
<i>Să avem înțelepciunea să ne oprim</i>	182
<i>O atitudine binevoitoare</i>	185
<i>Plăcerile dragostei în căminele pentru bătrâni</i>	187
<i>Respect pentru intimitate? Până unde?</i>	190
Concluzii	193
Postfață inedită	199
Mulțumiri	205

Respect pentru oameni și cărți

Vârsta dorinței și a plăcerii

În momentul în care am început să scriu această carte, la Pinacoteca din Paris se desfășura o expoziție *Kama Sutra*¹, subintitulată „Spiritualitate și erotism în arta indiană”.

Ar trebui poate să amintesc occidentalului de condiție medie ce continuă să creadă despre *Kama Sutra* că este o carte pornografică, un tratat de „acrobație erotică”, o colecție de poziții sexuale, că acest text foarte vechi este „o carte despre viață”, care arată rolul sexualității în dezvoltarea bărbaților și a femeilor. Scopul său este acela de a arăta că, pentru o viață fericită, este necesar un echilibru între *dharma*, adică „virtute”, *artha*, adică „bunăstarea materială” și *kāma*, „dragoste și plăcere”. Trăindu-ți viața într-un mod erotic – adică punând noțiunea de voluptate în centrul a tot ceea ce faci și trăiești –, poți atinge, în concepția hindusă, *moksha*, adică „detașarea” și „iluminarea spirituală”.

Erotismul este o cale de împlinire și de acces la sfera divinului. Pe panoul de prezentare de la intrarea în expoziție era scris: „Dacă în creștinism Dumnezeu este dragoste, în India,

¹ Unul dintre textele fundamentale ale literaturii sanscrite, scris în secolul al IV-lea. (n. a.)

Dumnezeu face dragoste¹.” Și în continuare, această frază la care îi las pe cititorii mei să mediteze: „Dragostea nu ține de suflet, ci de trup.”

Plimbându-mă printre gravuri și statuete, îmi spuneam că mă aflu în sânul unei mentalități total diferite de a noastră, a occidentalilor. Concepția europeană afirmă că, pentru a ajunge la detașare, la înțelepciune, este necesară o formă de asceză. Cultura hindusă susține, dimpotrivă, că ființa umană aflată în căutarea plăcerii și ajunsă la capătul călătoriei poate în sfârșit să se detașeze – căci nu te poți detașa decât de ceea ce cunoști pe deplin, precum fructul care se desprinde de creangă abia când este bine copt. În India, vârsta a treia este considerată vârsta maturității, și ceea ce este propriu acestei vârste îl reprezintă faptul că trebuie să trăiască din plin *kāma*, „dorința” și „voluptatea”.

Dacă urmărim doar performanța sexuală, suntem pierduți!

Este vârsta a treia, așa cum se afirma în vechea Indie, vârsta dorinței și a plăcerii? Înainte de a-mi începe ancheta, mi-am propus să cer părerea specialiștilor. M-am gândit la prietenul meu François Parpaix², sexolog la Évian, și apoi la Brigitte Lahaie (prezentatoarea unui talk-show radiofonic), care este, după părerea mea, un martor incontestabil al vieții sexuale a francezilor.

¹ Michel Angot, *L'Art érotique hindou* („Arta erotică hindusă”). (n. a.)

² François Parpaix, *Pour être de meilleurs amants* („Să facem dragoste mai bine”), Robert Laffont, 2004 și pe site-ul www.couple-et-sentiments.fr. (n. a.)

Mă bucur atunci când François vorbește despre sexualitate. Pe lângă competența datorată faptului că vede în fiecare an sute de persoane care vin să-i încredințeze problemele, are un anume fel pitoresc, poetic și frust în același timp, de a vorbi despre lucruri pe care nimeni nu îndrăznește să le abordeze. De altfel, este și un excelent comediant, autor al unui spectacol „viu, plin de autoderiziune, ritmat și convivial” pe care l-a oferit la Congresul de Sexologie de la Montreal în septembrie 2014: „Sunt sexolog și mă tratez”. Este vorba despre monologul amuzant și tulburător al unui medic care vorbește despre viața lui sentimentală și sexuală. Spectatorul se identifică, cu mare ușurință, cu dificultățile și frământările acestui om. Mesajul pe care François Parpaix reușește să-l transmită în acest spectacol este că viața sexuală reușită a unui cuplu se datorează intimității și atracției de zi cu zi.

Mi-ar plăcea să-mi spună ce crede despre acest paradox: pe de o parte, se afirmă că sexualitatea este un drept al tuturor, indiferent de vârstă, că viața sexuală îndelungată constituie secretul longevității și sănătății, că vechile concepții potrivit cărora sexualitatea este apanajul tinereții sunt complet false deoarece un procentaj important de seniori au o viață sexuală activă și sunt încă plini de dorință; pe de altă parte, se spune că îmbătrânirea sexuală este un fenomen real și că dorința scade odată cu înaintarea în vârstă. Ce se întâmplă de fapt?

François este categoric: „Trebuie să fim rezonabili atunci când vorbim de plăcere sexuală și de dorință în cazul seniorilor.” Da, într-adevăr, îmbătrânirea sexuală este reală. Nu trebuie să ne îmbătăm cu apă chioară. Mai întâi are loc o uzură senzorială, o excitare întârziată, o diminuare a plăcerii,

toate acestea provocate de modificările hormonale, o lentoare în reacții, tulburări erectile la bărbați¹ și o uscăciune și o atrofie vaginală la femei, cu excepția situației în care sunt sub TSH², caz în care are loc o umectare lentă. Este nevoie de mai mult timp pentru a ajunge la orgasm. A face dragoste poate să devină un act obositor, inconfortabil din pricina pierderii elasticității și mobilității, a reumatismului, a durerilor de diferite tipuri. Silueta se modifică, masa musculară scade, persoana ia mai mult în greutate. Aspectul general al corpului este afectat. Începi să te simți „bătrân” în ochii celorlalți și, ca urmare, dezagreabil. În plus, adaugă François, „medicația, antidepresivele, diureticele, substanțele psihotrope, tratamentele contra diabetului atenuează emoțiile și senzația de bine. Toate acestea afectează viața sexuală și dorința și, de altfel, două treimi dintre seniori sunt de părere că aptitudinea lor de a face dragoste se va diminua în deceniul care va urma”.

Sunt puțin zdruncinată de acest tablou descurajant care pare să confirme concepția, profund înrădăcinată în inconștientul nostru personal și colectiv, că sexul *este pentru tineri*. De altfel, aceasta este părerea pe care o împărtășește majoritatea: sexualitatea unei persoane în vârstă nu poate fi decât nefirească, ridicolă, deplasată și, bătrân fiind, nu mai poți nici inspira, nici resimți dorință.

Punând accentul pe această îmbătrânire a corpului, François dorea de fapt să mă împiedice să idealizez viața

¹ Tulburările erectile afectează 34% dintre bărbații între 60 și 69 de ani, 53% dintre cei de 70 și 79 de ani și 81% peste 80 de ani. (n. a.)

² TSH = Terapie de Substituție Hormonală. (n. a.)

sexuală a seniorilor. Totuși, mă asigură că, în ciuda îmbătrânirii sexuale, există o viață intimă și erotică a persoanelor de peste 60 de ani¹, mai ales dacă sexualitatea a jucat un rol important în tinerețea lor și dacă au încă un partener, cu o condiție esențială: să nu încerce să obțină *performanțe sexuale*, căci acest lucru la o asemenea vârstă înseamnă sfârșitul!

„Seniorii care au practicat sexul de tip «descărcare nervoasă» sunt repede puși la zid”, afirmă el, „deoarece nu au alte repere. Atâta vreme cât sunt fiziologic apți pentru sex, nu au probleme. Dar în momentul în care îmbătrânesc și capacitatea organului sexual de a deveni erect și de a ejacula se diminuează, sau disponibilitatea pentru anumite poziții se reduce din cauza durerilor de spate sau de șolduri, sau respirația devine greoaie, sau femeia nu mai poate suporta o anumită greutate, nu mai ești stăpân pe propriul tău corp. Toate aceste lucruri reduc încrederea în capacitatea de a face dragoste.”

Dezvoltarea unei predispoziții erotice

În acest moment este cazul să te reorientezi și să încerci să dezvolți o predispoziție erotică, aptitudinea de a seduce, precum și capacitatea de a te lăsa îmbrățișat, sărutat.

¹ Aproape toate anchetele sunt de acord cu faptul că ½ dintre bărbați și ¼ dintre femei sunt activi din punct de vedere sexual până spre vârsta de 70 de ani. Aceste procente scad la ⅓ pentru bărbați și ⅓ pentru femei după 75 de ani. (n. a.)