

Respect pentru oameni și cărți

**MATTHEW D. JOHNSON**

# **Mari mituri despre relațiile intime**

**Întâlniri amoroase,  
sex și mariaj**

Traducere din engleză de  
**Ruxandra Rădulescu**

**PSIHOLOGIA  
PENTRU  
TOȚI**



**TREI**

## CUPRINS

<i>Mulțumiri</i> .....	11
<i>Introducere</i> .....	17
<b>1 SEXUL</b> .....	21
Mitul #1. Bărbații au un libido mai intens decât femeile.....	22
Mitul #2. Relațiile pasagere din timpul studenției sunt dezavantajoase pentru femei .....	33
Mitul #3. Nu există căsătorie neconsumată .....	45
Mitul #4. Toate căsniciile au parte de activitate sexuală constantă .....	52
<b>2 ATRACȚIE ȘI CURTARE</b> .....	61
Mitul #5. A fi „subtil“ este cea mai bună modalitate de a agăța pe cineva .....	62
Mitul #6. Contrariile se atrag .....	79
Mitul #7. Știm ce ne dorim de la un partener .....	87

Respect pentru copiii și cărți

Mitul #8. Accesul la nenumăratele profiluri online ale unor potențiali parteneri duce la creșterea șansei de a ne găsi partenerul perfect ..... 98

Mitul #9. Posibilitatea unei relații de succes scade dacă prima întâlnire are loc online, și nu față în față ..... 108

Mitul #10. Cuplurile în care partenerii sunt selectați de un serviciu de întâlniri online au mai multe șanse să aibă o relație fericită ..... 119

## 4 RELAȚIILE DINTRE PERSOANELE DE ACELAȘI SEX ..... 128

Mitul #11. Genul persoanelor de care suntem atrași este stabil (sau: genul persoanelor de care suntem atrași este fluid) ..... 131

Mitul #12. Nu există diferențe între relațiile dintre persoanele de același sex și relațiile heterosexuale ..... 142

Mitul #13. Copiii crescuți de cupluri formate din parteneri de sex opus au o viață mai bună decât cei crescuți de cupluri formate din parteneri de același sex ..... 151

## 5 PREZICEREA SUCCESULUI SAU EȘECULUI UNEI RELAȚII ..... 161

Mitul #14. Este bine ca partenerii să locuiască împreună înainte de a se căsători pentru a se lămuri dacă au ales persoana potrivită ..... 165

Mitul #15. Consilierea premaritală sau programele de educație privind relațiile intime pot preveni disputele și divorțurile ..... 174

	Mitul #16. Buna comunicare este cheia unei relații reușite ..... și cărți.....	188
	Mitul #17. Cheia unei relații bune este să știi cum să-ți rezolvi problemele.....	197
	Mitul #18. Nașterea unui copil îi apropie pe parteneri .....	208
	Mitul #19. Stresul dăunează relațiilor.....	218
	Mitul #20. Susținerea arătată partenerului va duce la îmbunătățirea relației.....	226
<b>6</b>	<b>DISPUTE, DEZACORD ȘI DISOLUȚIE .....</b>	<b>239</b>
	Mitul #21. Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus .....	241
	Mitul #22. Doar bărbații comit acte de violență într-o relație intimă .....	252
	Mitul #23. Terapia maritală nu dă rezultate ....	262
	Mitul #24. Prima dezamăgire este cea mai dureroasă .....	270
	Mitul #25. După divorț, dispar și problemele .....	279
	<i>Încheiere</i> .....	289
	<i>Bibliografie</i> .....	291



## SEXUL

„Sex“. Cuvântul însuși e ca un butoi cu pulbere. Până la urmă, „totul pe lumea asta este o chestiune de sex, cu excepția sexului. Sexul este o chestiune de putere“. Acest citat, atribuit probabil greșit lui Oscar Wilde, arată importanța subiectului. Și totuși, este un subiect învăluit în credințe populare, confuzii și ignoranță. De multe ori încurajez cuplurile care vin la mine pentru consiliere să se angajeze într-un proces de autoeducare pe tema sexului întrucât deseori oamenii spun că vor să știe mai multe despre sex și să facă mai mult cu și pentru partener, însă sunt uluiți să afle cum funcționează, de fapt, organismul uman (pentru aceste cupluri, recomand excelenta carte a lui Paul Joannides, publicată în 2012 cu titlul *Guide to Getting it On*, plină de informații scrise într-un stil antrenant). Dată fiind dezinformarea sau lipsa de informații corecte despre sex, există și multe mituri.

Am ales pentru acest capitol patru mituri care se referă chiar la relațiile sexuale. Primul mit îl reprezintă persistenta idee că sexul este mai puțin important pentru femei decât pentru bărbați. Al doilea mit se referă la cultura relațiilor pasagere printre studenți

și tineri în general. Cu privire la cel de-al treilea și al patrulea mit, aduc în discuție căsătoriile neconsumate și relațiile intime cu o activitate sexuală redusă.

Desigur, mai sunt și alte mituri privind sexul în cadrul relațiilor intime. De exemplu, este o surpriză pentru mulți faptul că mai mult de jumătate dintre bărbații și femeile cu vârste între 60 și 80 de ani spun că au activitate sexuală de două sau trei ori pe lună (Lindau, Schumm și colab., 2007). Nu doar atât, dar au apărut din ce în ce mai multe probleme legate de creșterea incidenței bolilor cu transmitere sexuală printre vârstnici (Caffrey & O'Neill, 2007; cf. Lindau, Laumann & Levinson, 2007). În orice caz, evitarea subiectelor legate de sex în contextul relațiilor intime, chiar și printre psihoterapeuții specializați în terapie de cuplu (B. W. McCarthy, 2001), duce la crearea unor mituri ce trebuie demontate.

## ***Mitul #1. Bărbații au un libido mai intens decât femeile***

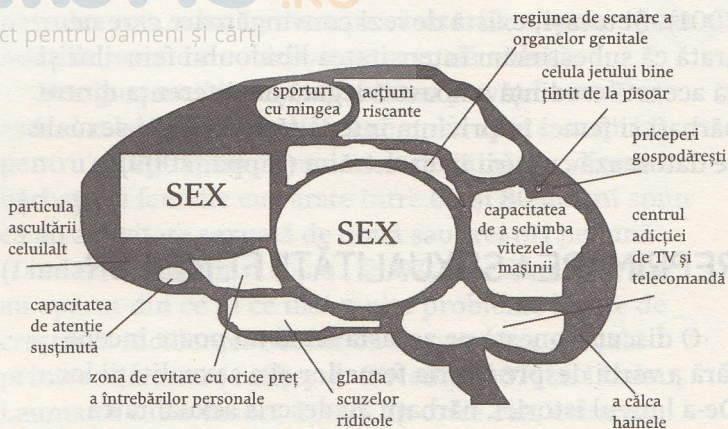
Credința că bărbații au mai multe porniri sexuale decât femeile este atât de înrădăcinată, încât cu greu i se mai pune la îndoială validitatea (vezi Mann, 2014). Ne-o arată mulțimea de caricaturi ce reprezintă activitatea cerebrală a unui bărbat ca fiind dedicată în mare parte sexului, față de ce se întâmplă în creierul unei femei, concentrat asupra ciocolatei, relațiilor sau shoppingului (vezi și Mitul 21). Se fac diverse afirmații nefondate, cum ar fi că bărbații se gândesc la sex din șapte în șapte secunde (pentru o discuție a acestui mit, vezi Lilienfeld, Lynn, Ruscio & Beyerstein, 2009). Sigur că nu este adevărat; cu toate acestea, bărbații chiar se gândesc la sex mai des decât femeile și caută ocazii de a face sex chiar și atunci când este ilegal sau imprudent

(Baumeister, 2000; Baumeister, Catanese & Vohs, 2001): Și totuși, există dovezi convingătoare care ne arată că subestimăm intensitatea libidoului femeilor și că această credință a noastră legată de diferența dintre bărbați și femei în privința intensității dorinței sexuale se datorează culturii în care trăim (Lippa, 2009).

## REPRIMAREA SEXUALITĂȚII FEMEILOR

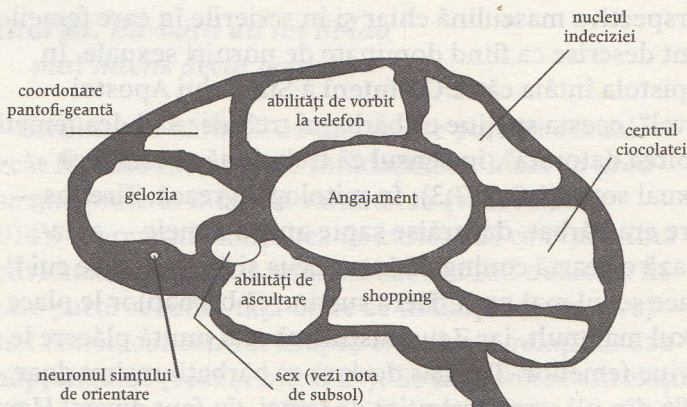
O discuție onestă pe această temă nu poate începe fără a vorbi despre istoria femeilor și a sexualității lor. De-a lungul istoriei, bărbații au descris sexualitatea femeilor ca fiind atât excitantă, cât și amenințătoare. Întrucât majoritatea textelor din Antichitate până în epoca modernă au fost scrise de bărbați, perspectiva istorică asupra sexualității femeilor a fost prezentată mereu dintr-un punct de vedere masculin și detașat. Detectăm perspectiva masculină chiar și în scrierile în care femeile sunt descrise ca fiind dominate de porniri sexuale. În „Epistola întâia către Corinteni a Sfântului Apostol Pavel“, acesta susține că bărbatul trebuie „să-i dea femeii iubirea datorată“, în sensul că trebuie să-și satisfacă sexual soția (1 Cor. 7:3). În mitologia greacă, Tiresias — care era bărbat, dar trăise șapte ani ca femeie — apără o ceartă conjugală între Zeus și Hera despre cui îi place sexul mai mult. Hera susține că bărbaților le place sexul mai mult, iar Zeus susține că mai multă plăcere le revine femeilor. Tiresias declară că bărbații resimt doar 10% din plăcerea resimțită de femei. Ca fapt divers, Hera a fost atât de supărată pe Tiresias că i-a dat dreptate lui Zeus, încât l-a blestemat să rămână orb, iar Zeus, plin de regrete, i-a permis acestuia să trăiască timp de șapte generații și i-a dat darul clarviziunii. Cam așa se petrece și cu psihoterapeutul de cuplu și familie.

Respect pentru oameni și cărți



Notă de subsol: Glanda dedicată „detectării plânsetului copiilor pe timpul nopții” e atât de mică și nedezvoltată, încât nici nu apare în desen. Cel mai bine se vede la microscop.

## Creierul femeilor



Notă de subsol: Observați cât de apropiată este micuța celulă dedicată sexului de glanda ascultării.

**Figura 1:** Acest desen, preluat dintr-o sursă necunoscută (de pe internet), perpetuează mitul referitor la libidoul masculin și la cel feminin, precum și alte câteva stereotipuri în mod evident stigmatizatoare cu privire la bărbați și femei.



Accentul ce se puna în vechime asupra plăcerii sexuale resimțite de femeie nu apare doar în mituri sau texte religioase. Faimosul medic grec Galenus din Pergam (născut în 129 î.e.n.) credea că femeile rămân însărcinate doar dacă au orgasm. În mod surprinzător, comunitatea medicală a susținut această teză timp de 1 500 de ani! Gândiți-vă la consecințele acestei idei. După cum ne spune Daniel Bergner (2013), medicii au încercat, pornind de aici, să înțeleagă „tremurul“ trăit de femei în timpul sexului și cum anume duce acesta la procreare. Această idee greșită i-a făcut pe bărbați să se gândească cu și mai mare atenție la propriile lor organe genitale. De exemplu, unele teorii susțineau că un penis mic nu ar oferi suficientă plăcere unei femei astfel încât aceasta să rămână însărcinată. Nici măcar descoperirea trompelor uterine de către Gabriele Falloppio în secolul al XVI-lea nu l-a împiedicat pe acesta să susțină că forma prepuțului unui bărbat ar putea să împiedice orgasmul unei femei și, prin urmare, conceperea unui copil.

Contrar tuturor dovezilor că femeilor le place sexul, de cele mai multe ori sexualitatea acestora a fost ignorată sau negată. Ca să ne referim din nou la *Biblie* și la mitologia greacă, atât Eva, cât și Pandora reprezintă pericolul dorinței sexuale neînfrânate. Prin urmare, nu ne surprinde faptul că, de-a lungul timpului, erosul feminin (libidoul sau dragostea sexuală) a fost prezentat ca fiind permis doar în cadrul căsătoriei și uneori nici acolo. Epoca victoriană a fost una a negării erosului feminin (Dabhoiwala, 2012). Evident că nicio *lady* respectabilă și cu frică de Dumnezeu nu s-ar fi putut bucura să facă sex. Următoarea descriere a unei scene de sex, atribuită lui Lady Hillingdon, reflectă opinia generală privind erosul feminin: „Când îi aud pașii în dreptul ușii camerei mele, mă întind pe pat, desfac

picioarele și mă gândesc la Anglia". Femeile din secolul al XIX-lea erau în genere văzute ca fiind temperate, chiar pudice, în contrapondere cu natura nechibzuită și desfrânată a bărbaților. Această negare a sexualității femeilor se poate observa și în multe culturi din zilele noastre.

Ideea este că, până și atunci când descriau plăcerea erotică resimțită de femei, bărbații dădeau dovadă de naivitate și chiar de un pic de negliobie. A susține că femeilor le place sexul de zece ori mai mult decât bărbaților este la fel de prostesc ca a declara că nu le place deloc. Sunt extrem de conștient că sunt și eu tot un bărbat care scrie despre sexualitatea femeilor. La fel ca în cazul celorlalte mituri din această carte, vă ofer referiri la sursele primare și vă încurajez să le citiți pe cont propriu pentru a vedea dacă interpretările dvs. se potrivesc cu interpretările mele. Mai ales acest prim mit ar trebui să fie privit cu multă suspiciune, întrucât, atunci când vine vorba despre sexualitatea femeilor, bărbații nu par să fi înțeles mare lucru. Mai mult, vă încurajez să reflectați la acest mit în contextul reprimării suferite de femei din cauza presupunerilor făcute de bărbați cu privire la sexualitatea feminină. Această reprimare se poate manifesta sub forma unui prieten gelos care își vede prietena dansând cu altcineva și reacționează violent sau sub forma mutilării genitale cu scopul de a le împiedica pe femei să trăiască plăcerea sexuală. Cu toate studiile la care mă refer pentru a vorbi despre libidoul femeilor, nu trebuie să uităm că eu scriu din perspectiva mea de bărbat și că reprimarea femeilor s-a construit pe baza percepțiilor sociale ale sexualității (Baumeister & Twenge, 2002). Acestea fiind spuse, să vedem ce ne spun cercetările.

# Libris

## NATURA ÎNDOIELNICĂ A DATELOR OBTINUTE PRIN AUTORAPORTARE

O metodă de strângere a datelor des folosită în psihologie constă în chestionarele adresate participanților. Acestea conțin mai multe tipuri de întrebări, iar răspunsurile sunt denumite *date prin autoraportare*. Cercetătorii încearcă să se asigure de validitatea acestor informații în mai multe feluri. De pildă, putem pune aceeași întrebare în mai multe feluri sau, în cazul studiilor cu privire la relații, putem pune aceeași întrebare ambilor parteneri. O altă modalitate de a măsura validitatea datelor autoraportate este să punem întrebări, dar să observăm în același timp și comportamentul respondentului. Meredith Chivers a urmat această procedură întrebându-i pe participanții la studiu, atât bărbați, cât și femei, ce anume îi excită, observând în același timp gradul de excitație provocat de diverși stimuli sexuali. După cum voi discuta în detaliu cu privire la Mitul 11 (despre statutul imprecis al sexualității feminine), excitația sexuală se măsoară de obicei cu un aparat ce măsoară fluxul sangvin înspre organele genitale. Creșterea rapidă a fluxului sangvin către penis sau către pereții vaginali indică excitația sexuală. La bărbați, creșterea fluxului sangvin face parte din procesul fiziologic ce precedă o erecție. La femei, creșterea fluxului sangvin duce la intensificări ale secreției umede din vagin, cu rol lubrifiant. Aceste măsurători se fac cu pletismograful, un aparat ce măsoară schimbările în volum fie la nivelul pereților vaginali, fie la nivelul penisului (Burnett, 2012). În cazul de mai sus, Chivers a comparat excitația sexuală raportată de subiecți cu nivelul fluxului sangvin către organele genitale, ca răspuns la diverși stimuli.

Pe parcursul mai multor cercetări, Chivers a arătat videoclipuri cu scene erotice unor bărbați și femei (din nou, pentru o discuție detaliată în acest sens, comparând răspunsurile persoanelor gay și heterosexuale, vezi Mitul 11). Clipurile arătau bărbați făcând sex cu femei, bărbați făcând sex cu alți bărbați, femei făcând sex cu alte femei, bărbați masturbându-se singuri, femei masturbându-se singure. De asemenea, au fost proiectate și scene fără sex, cum ar fi scene cu peisaje naturale, cu o femeie atrăgătoare și goală, plimbându-se de una singură, cu un bărbat atrăgător și bine făcut (în toate sensurile cuvântului) plimbându-se pe plajă de unul singur, gol și cu un penis flasc, precum și cu un bărbat gol cu un penis în plină erecție. Apoi a adus în scenă factorul special: le-a arătat participanților un videoclip cu primate de tip bonobo făcând sex. În timpul proiectării videoclipurilor, subiecții au fost conectați la un pletismograf și li s-a cerut să indice cât de excitați se simțeau, prin intermediul unui dispozitiv manevrat de participanți. Astfel, cercetătoarea a putut să compare datele rezultate din autoraportarea stării de excitație cu nivelul excitației deduse din măsurarea fluxului sangvin de la nivelul organelor genitale.

În cazul bărbaților, videoclipurile cu scene de natură și cu primate în plină activitate sexuală au cauzat un nivel scăzut de excitație, iar scenele la care vă așteptați să dea rezultate — în funcție de orientarea sexuală a bărbatului — au cauzat un nivel substanțial de excitație. Mai mult, datele autoraportate privind nivelul excitației au corespuns destul de bine măsurătorilor fluxului sangvin la nivelul penisului.

În cazul femeilor, situația s-a prezentat extrem de diferit. Femeile și-au autoevaluat starea de excitație după cum era de așteptat. Femeile heterosexuale au raportat o stare de excitație mai mare la vederea unui

bărbat cu o femeie, și mai mică la vederea unui cuplu de bărbați sau de femei. Lesbienele au spus că au fost mai excitate să vadă femei cu alte femei și mai puțin excitate să vadă bărbați cu alți bărbați. Toate femeile și-au evaluat excitația ca fiind ne semnificativă în cazul videoclipurilor cu scene de natură sau cu primate. În schimb, măsurarea fluxului sangvin către pereții vaginali a indicat o poveste cu totul diferită! Femeile — heterosexuale sau lesbiene — aveau reacții de tip pansexual. Între autoevaluările subiective și măsurarea fluxului sangvin a apărut o mare discrepanță. Interesant este că femeile au avut o creștere moderată a fluxului sangvin vaginal chiar și la vederea scenelor de copulație între primate. De fapt, s-a înregistrat un flux sangvin vaginal mai mare la vederea primatelor făcând sex decât la vederea unui bărbat arătos, plimbându-se pe plajă cu penisul lui bine dotat, însă bălângându-se dintr-o parte în alta fără vlagă. În mod evident, este vorba de o diferență semnificativă între excitația autoevaluată de femei și excitația pe care o resimt cu adevărat.

Chivers a obținut aceleași rezultate repetând de mai multe ori studiul în diverse contexte (Chivers & Bailey, 2005; Chivers, Rieger, Latty & Bailey, 2004; Chivers, Seto & Blanchard, 2007; Chivers, Seto, Lalumière, Laan & Grimbos, 2010; Chivers & Timmers, 2012; Suschinsky, Lalumière & Chivers, 2009). Mai mult, rezultatele studiilor făcute de Terri Fisher sugerează că femeile își neagă în mod voit excitația sexuală. Cercetătoarea a demonstrat, în mai multe studii, că femeile încearcă mai mult decât bărbații să-și ascundă sexualitatea. De exemplu, este mai puțin probabil ca femeile să spună cât de des se masturbează dacă cred că altcineva — chiar și o persoană necunoscută — le va citi răspunsul (vezi Alexander & Fisher, 2003; Fisher, 2013). Se pare, deci, că femeile resimt mai multă

excitație decât vor să recunoască. Într-un interviu, Fisher a explicat că „a fi o persoană sexuală, care are voie să fie sexuală, este o libertate pe care societatea o acordă mai mult bărbaților decât femeilor“ (Bergner, 2013, p. 17).

## DEZAVANTAJELE MONOGAMIEI

Dacă femeile au o sexualitate mai puternică decât lasă să se întrevadă, atunci de ce nu fac mai mult sex partenerii dintr-un cuplu monogam? În calitatea mea de psihoterapeut de cuplu, una dintre principalele doleanțe pe care le aud se referă la dorința de mai multă intimitate sexuală. Chiar și când nu e cel mai important motiv pentru care un cuplu vine la psihoterapie, este totuși o problemă ce se pune deseori (și în mod discret). Ce am observat este că femeile și bărbații sunt aproape la fel de interesați de acest subiect. Clienții mei se plâng de lipsa activității sexuale, indiferent dacă sunt într-o relație heterosexuală, lesbiană sau gay (vezi Mitul 12). Problemele cauzate de lipsa elementului erotic într-o relație monogamă par să nu țină cont de gen sau de orientare sexuală. Prin urmare, femeile au mai mult libido decât lasă să se întrevadă, iar bărbații au la fel de mult libido precum declară; cu toate acestea, aud frecvent că partenerii dintr-un cuplu preferă să se uite la televizor decât să facă sex.

Se pare că, pentru femei, e vorba de o plictiseală sexuală. Când femeile căsătorite se gândesc la sex cu altcineva decât cu partenerul lor, gradul de excitație crește. Cercetătorii care studiază rolul orgasmului feminin cred că acesta ar fi apărut pentru a face posibil sexul cu mai mulți parteneri. Teoria propusă de către Blaffer Hrdy,