

practic

Tracey Cox este unul dintre cei mai cunoscuți și mediatizați consilieri pe teme legate de sex și relații de cuplu. Ne-o putem imagina ca pe o Carrie Bradshaw, personajul principal din *Sex and the City*, serialul TV intitulat la noi *Totul despre sex*.

S-a născut în Marea Britanie, dar a trăit mulți ani în Australia, unde a lucrat ca editor asociat al revistei *Cosmopolitan* și a avut o emisiune săptămânală de radio. S-a mutat apoi la Londra, pentru prima ei serie televizată, *Hot Love*, un show de discuții despre relațiile amoroase. Telespectatorii din lumea întreagă o cunosc în calitate de gazdă a unor emisiuni precum *Și sexul se învață, nu-i așa?* sau *Lecția de sex*, difuzate și în România.

Este licențiată în psihologie și a făcut consiliere în reviste și emisiuni TV vreme de peste 15 ani; este „sexpertul de serviciu“ pe site-ul personal și pe platforme online precum *ivillage.com* și creatoarea unei game de accesorii și jucării sexuale.

Hot sex: Ghidul complet (Humanitas, 2004), tradusă în peste 20 de limbi și vândută în 140 de țări, este prima carte publicată de Tracey. I-au urmat bestsellerurile internaționale *Hot relationships*, *Supersex*, *Superflirt*, *Superdate*, *Superhotsex*, *Kama Sutra*. *Doctor Sex* este volumul care oferă soluții, sfaturi și metode pentru tratarea celor mai săcâitoare probleme sexuale și din viața de cuplu.

Tracey Cox

DOCTOR SEX

**Rețeta vieții
amoroase perfecte**

Traducere din engleză și note de
Dona Harley

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Andreea Stănescu
Coperta: Angela Rotaru
DTP: Eugenia Stănciulescu, Carmen Petrescu

Tipărit la C.N.I. Coresi S.A.

Tracey Cox

The Sex Doctor

Copyright © Tracey Cox 2007

This edition is published by arrangement with Transworld Publishers,
a division of The Random House Group Ltd. All rights reserved.

© HUMANITAS, 2011, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

COX, TRACEY

Doctor sex: rețeta vieții amoroase perfecte / Tracey Cox; trad.: Dona
Harley – București: Humanitas, 2011

Bibliogr.

ISBN 978-973-50-2931-9

I. Harley, Dona (trad.)

613.88

EDITURA HUMANITAS

Piața Presei Libere 1, 013701 București, România

tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51

www.humanitas.ro

Comenzi Carte prin poștă: tel./fax 021/311 23 30

C.P.C.E. – CP 14, București

e-mail: cpp@humanitas.ro

www.libhumanitas.ro

Mamei mele, Shirley, pentru admirabila atitudine deschisă și nonconformistă față de sex, și surorii mele, Deborah, care mi-a împărtășit impresionantele ei cunoștințe legate de problematica sexuală dobândite de-a lungul carierei sale în domeniul planningului familial. Amândouă ați avut o puternică influență asupra traseului meu profesional – și asupra vieții mele. Cu profundă recunoștință – vă iubesc pe amândouă enorm.

Mulțumiri

Scrierea acestei cărți mi-a dat sentimentul întoarcerii acasă. Editura Transworld este cea care mi-a publicat prima carte, *Hot Sex*, deschizându-mi astfel calea către cariera scriitoricească, de care mă simt puternic legată. Diane Beaumont, care s-a ocupat atât de editarea prezentului volum, cât și al primului, îi datorez, în cea mai mare măsură, faptul că în prezent trăiesc în Anglia, iar cărțile mele sunt publicate în lumea întreagă. Diana a fost prima persoană care a cumpărat drepturile de autor pentru piața britanică – volumul apăruse doar în Australia – și era prima carte pe care ea o cumpăra pentru editură. Îmi pare absolut normal ca, după opt ani, să fim în continuare o echipă, ca să nu zic și prietene la cataramă. Deci, îți mulțumesc din tot sufletul, Di, pentru treaba minunată pe care o faci ca editor și în cazul prezentului volum!

De asemenea, doresc să îi adresez mulțumiri retrospective lui Nerrilee Weir, de la Random House Australia. Nerrilee este directorul pentru drepturile de autor datorită căruia *Hot Sex* s-a vândut în întreaga lume. Cartea poate fi găsită în 140 de țări, iar dacă Nerrilee nu o vinde în anumite locuri înseamnă că, acolo, oamenii nu citesc. Le mulțumesc anticipat tuturor de la editurile Transworld și Random House, cu convingerea că se vor strădui din plin pentru ca succesul acestei cărți să fie garantat. Mulțumiri lui Karen Reid, PR la editura mea australiană – și care, de asemenea, este una dintre cele mai bune prietene ale mele, chiar dacă trăim la capete diferite ale lumii. Le mulțumesc și importanților patroni din Marea Britanie: efervescentului Bill Scott-Kerr, lui Martin Higgins (care pe zi ce trece parcă se face tot mai arătos) și lui Larry Finlay, prieten adevărat și editor de excepție, care a crezut dintotdeauna în mine.

Adresez cele mai călduroase și sincere mulțumiri tuturor celor care, pentru scrierea acestei cărți, au acceptat să-mi dezvăluie amănuntele

cele mai intime ale vieții lor sexuale: Hazel Steward, Kathy Greenberg, Thamilini Nagaratnam și Fabienne Segarra (care, întâmplător, este și indispensabila mea coafeză). Le mulțumesc dragului meu complice din *Și sexul se învață, nu-i așa?*, Michael Alvear, și minunatului său partener, Robert Dajksler, dar și Victoriei Lehmann, sexolog și prietenă valoroasă, care au parcurs, cu o privire competentă, anumite capitole.

Ca întotdeauna, îi mulțumesc din tot sufletul familiei mele. Le-am dedicat această carte mamei și surorii mele, dar aș dori ca voi, ceilalți, să nu vă simțiți excluși. Mi-ați fost statornic aproape, sprijinindu-mă substanțial: Shirley, Terry, Patrick, Maureen, Nigel, Diana, Deborah, Doug, Charlie și Maddy.

Le transmit mulțumiri, dincolo de cât pot să încapă în cuvinte, formidabililor mei prieteni – în special lui Sam Brick, Rachel Corcoran, Claire Faragher, Sandra Aldridge, Peggy Bunker și Catherine Jarvie – pentru că mi-au fost mereu alături, m-au înveselit și mi-au ținut, permanent, spiritul treaz. Toți cei care au citit mulțumirile din cărțile mele precedente cunosc cât este de importantă pentru mine Vicki McIvor, pe care o îndrăgesc și o apreciez ca agent, dar care îmi este și prietenă neprețuită. Vicki, „mulțumesc“ nu va fi niciodată suficient pentru tot ceea ce faci pentru mine.

Vouă, cititorilor mei, vă mulțumesc, mișcată. Unii dintre voi mi-ați scris pe pagina de Internet, transmițându-mi cât de mult vă plac cărțile mele. Cuvintele voastre, prin care îmi spuneți în ce fel v-au schimbat viața, în bine, cărțile mele, își ating ținta: nu-mi mai încap în piele de mândrie.

În final, calde mulțumiri revistelor și platformelor online care mi-au permis folosirea unor pasaje din articole deja publicate. Unele informații din această carte au apărut inițial în *Glamour*, *Closer* și pe www.ivillage.com.

Introducere

O viață sexuală extraordinară este departe de a constitui regula: e mai degrabă o excepție. În plus, traiul modern îngreunează lucrurile pentru mai toată lumea. Fie că suntem cu o persoană de două săptămâni, de două luni sau de doi ani, avem, cu toții, așteptări enorme de la relațiile noastre sentimentale și sexuale și, în același timp, suntem tentați să întoarcem spatele și să plecăm de îndată ce lucrurile se complică. Or, mai devreme sau mai târziu, ele se complică. Nimeni nu scapă de asta.

La început, suntem foarte siguri de noi: toate acele clișee amoroase nu vor fi valabile și în cazul nostru. Dar se dovedește că sunt, și atunci începem să ne plângem de milă, oficați la culme – totuși situația nu se va îmbunătăți astfel. În schimb, această carte ar putea fi de folos. Știu că poate părea că mă laud singură – nu îmi este caracteristic –, dar informațiile din *Doctor Sex* pe mine m-au ajutat mult. Ca în cazul tuturor cărților mele, metodele propuse au fost testate de cupluri. Reacțiile acestora nu că au fost pozitive, ci de-a dreptul impresionante: unii dintre ei nu au mai scos nasul din casă săptămâni întregi!

Lucrând la această carte, am învățat multe și, dacă *eu însămi* descopăr lucruri noi (citind, scriind și discutând aproape încontinuu despre sex în ultimii 15 ani), sunt șanse mari ca situația să fie valabilă și pentru voi. Realitatea este că viața sexuală și intimitatea unui cuplu necesită competența adultului, dar, din păcate, cei mai mulți dintre noi nu reușesc să depășească stadiul de liceu.

Deci – cum să facem să devenim amanți mai buni? Nu acreditați un sfat de genul „Fii tu însuți” – e o prostie. Asta mi se spunea când mă copleșea tracul înaintea emisiunilor TV în direct – invariabil, mă întrebam: *Care* dintre ipostazele specifice pentru mine însămi?: „Tracey în fața televizorului”, în pantaloni de trening, cu tricoul pătat de pastă de dinți, nemachiata și cu picioarele cocoțate pe canapea? Sau mai degrabă să intru în rolul de „Tracey seara în oraș”, ușor amețită de băutură, vorbind prea mult și prea tare și poate cu puțin cam multă piele la vedere? Ei bine, să vă recomand ca în pat să fiți voi înșivă este la fel de inutil. Ca să nu mai zic că, uneori, a fi tu însuți/în-săți este chiar problematic.

Calitățile noastre în pat depind esențial de experiența de viață pe care o avem. Dacă trecutele experiențe ne-au transformat în plan sexual în ființe încărcate de amărăciune, cinice și egoiste, este cât se poate de clar că, dacă suntem noi înșine, nu o să ne dăm pe spate de încântare partenerul! Prin urmare, n-am să vă dau un asemenea sfat. Prefer să trec în revistă rezultatele celor mai recente cercetări în materie de sex și să vă propun noi idei originale, prezentate (sper) într-un mod simplu, practic și nostim. În această carte veți descoperi multe teme la care să reflectați, sfaturi pentru a vă recăpăta siguranța de sine, trucuri picante, tehnici care pot fi aplicate pentru situații de moment, soluții pe timp îndelungat... pe scurt, multe lucruri incitante, care să vă ajute să nu vă culcați pe laurii trecutelor reușite. Dar, înainte de toate, scopul acestei cărți este de a vă ajuta, pe fiecare în parte, să vă bucurați cu adevărat de propria sexualitate. Acesta este principalul obiectiv al lui Alfred Kinsey, pionier al sexului, în opinia mea cel mai important cercetător al timpurilor noastre în acest domeniu. *Doctor Sex* are ambiția de a merge pe drumul deschis de el, venind în întâmpinarea unei lumi în care sexul să fie motiv de sărbătoare, nicidecum de grimase dezaprobatore și de diverse mutre înțepate.

Lectură plăcută – și nu numai!

Sex (pentru cei) fără pereche

Cât mai mult și cât mai bine

A fi singur nu prea aduce un bun renume, mai ales în cazul fetelor. Cereți oricui să vă facă descrierea unei femei singure – de fiecare dată vă va fi creionat portretul lui Bridget Jones: kilograme în plus, îndopat noaptea cu înghețată cu frișcă, împărțit singurătatea cu cei mai buni prieteni: vinul și țigările. Nici bărbații nu stau prea bine: avem imaginea splendidă – dacă nu sordidă – a fustangului fercheș, braț la braț cu celibatarul de modă veche, în cardigan, cu părul lins și cărare pe mijloc, care și-a smuls – cochet – părul din nas și din urechi. Pe scurt, clișeul persistă: a nu avea un partener înseamnă nefericire, crize zilnice de plâns, mâncatul de unul singur, în fața televizorului, și așteptatul degeaba, cu încăpățănare, lângă un telefon care refuză să sune...

Totuși, această imagine este absolut falsă: nici uneia dintre persoanele solo pe care le cunosc nu i se potrivește acest portret-robot. Sunt, fără excepție, oameni numai buni de iubit, cărora le place la nebunie să se distreze, să organizeze întâlniri cu prietenii și care își petrec serile de sâmbătă flirtând până peste poate, făcând turul barurilor, restaurantelor, cluburilor selecte și petrecerilor teribile. Desigur, mai au și momentele lor de posomoreală, dar în 90% din timp sunt fericiți. De altfel, au și motive întemeiate să fie...

Să spunem lucrurilor pe nume: dacă într-o relație stabilă deseori faci sex cu indiferență, pentru o persoană singură și

disponibilă poate fi ceva nemaipomenit! Prin simplul fapt că tatonezi terenul ajungi să obții o combinație fantastică: sex fără program (căci a face sex în fiecare seară inhibă dorința) și de fiecare dată plăcerea descoperirii unui alt trup (cel mai puternic afrodisiac pentru cei mai mulți dintre noi). Rezultatul: libidoul se află între cotele înalt și extrem. Viața e frumoasă! O relație care nu este stabilă presupune efort zero și plăcere maximă, pentru că nu durează niciodată atât de mult încât să se ajungă la capitolul „probleme“. Nici sexul nu presupune un consum personal prea mare: când este vorba despre ceva nou, este fierbinte, foarte fierbinte...

Rolul celibatarului sexy dă posibilitatea înfruptării din diverse stiluri: doi oameni nu fac dragoste la fel și, înmulțind experiențele, îți poți descoperi adevărata personalitate în pat. Desigur, sexul cu persoana iubită este cu totul special și, într-un final, se arată a fi cel mai satisfăcător dintre toate. Pe de altă parte, sexul fără obligații, cu o persoană demential de bună, este și el al naibii de special. Departe de a se cufunda în singurătate, mulți singuratici gustă din plin perioada care va rămâne, poate, cea mai pasională din viața lor.

Ține de fiecare să aleagă în ce categorie încadrează perioada celibatului – tristă sau pasională. Nu sta să ascuți la ce zic alții. N-are-a face cu felul în care arăți, ci cu atitudinea pe care o ai. Important *nu* este ce s-ar aștepta să fii, ci cum abordezi situația. Iar atitudinea corectă e „Profită din plin!“

Prezentul capitol urmărește dilemele cu care se confruntă orice persoană singură: de la ce trebuie să facă pentru a ajunge cât mai des în al nouălea cer al plăcerii până la sfaturi despre ce-i de făcut (sau ce-i interzis) dacă persoana cu care plănuiește să înceapă o relație de durată se dovedește a fi de o cruntă mediocritate în dormitor. Iată primul meu sfat: nu permite aces-tei cărți să te facă să pierzi vreun prilej de întâlnire; te sfătuiesc mai degrabă să o citești luni seara, când nu ai planuri de ieșit pe niciunde.

Calculează-ți potențialul de seducție

Unde crezi că te-ai plasa, pe o scară a seducției de la 1 la 10? Ca majoritatea oamenilor, nota pe care ți-ai acorda-o nu este expresia realei valori, căci, în privința propriei persoane, a felului în care arată, fiecare este departe de a putea fi obiectiv. Suntem suciți: acum spunem că arătăm grozav, ca în secunda următoare să susținem contrariul. În fața oglinzii, mai ales femeile (asta da știre în exclusivitate!) își descoperă toate defectele din lume. De unde vine această imagine falsă despre propria persoană? Unul dintre motive ar fi acela că nu reușim să ne percepem „din exterior” impresia de ansamblu pe care o lăsăm. Mai exact, tocmai cea pe care o percep ceilalți.

Gradul de seducție pe care ni-l atribuim ne influențează în alegerea partenerului: avem tendința de a face pereche cu cei aflați la același nivel cu noi. Dacă ai impresia că te afli la nivelul 3 pe acea scară, nu te vei simți bine cu cineva situat la nivelul 9; în plus, un individ de nivel 9 nu va manifesta interes față de cineva de nivel 3, căci, astfel, ar avea impresia că iese în pierdere. Conform teoriei schimbului social, oamenii vor să-și optimizeze câștigul și să minimizeze costurile. „Nu s-ar putea mai bine?” este o întrebare care ne frământă aproape pe toți, la un moment dat, pe parcursul unei relații. Este întrebarea la care nu renunțăm nici după ce ne-am căsătorit și am făcut trei copii. De fapt, întrebarea corectă este: „Aveți parte de relația pe care o meritați?”

Evaluează-te

• *Te preocupă felul cum arăți?* Persoanele atractive sunt mult mai preocupate de înfățișarea lor decât celelalte. Dar, în fond, ce a fost mai întâi, oul sau găina? Sunt atât de atente pentru că cei din jur stau cu ochii pe ei? Sau sunt atractive pentru că, în vanitatea lor, acordă foarte multă atenție felului în

La o petrecere între fete, prietenele mele și cu mine ne-am apucat să scriem pe câte o bucată de hârtie, fiecare despre ea însăși, apoi despre cele din jur, câte trei adjective pe care le consideram reprezentative. Pe lângă orgoliul gădilat din plin, a fost de-a dreptul fascinant să vezi câte chestii observasem la celelalte, dar nicidecum la noi înșine.

Vicki, 28 de ani

mai seducătoare decât crezi. De fapt, ceilalți observă la semenii lor mult mai puține defecte decât îți imaginezi tu, căci sunt prea preocupați de propriile defecte. O femeie paranoică în privința aspectului fizic, care nu prea se simte

Vrei să afli ce cred alții despre tine? Pe www.hotornot.com vă puteți posta fotografiile (sub anonimat), vizitatorii urmând să le evalueze cu note de la 1 la 10. S-a bucurat de o așa popularitate, că în mai puțin de o săptămână de la înființare înregistrase deja aproape două milioane de vizitatori pe zi.

în largul ei în public, în mod sigur e cu mult mai atrăgătoare decât își imaginează, din toate motivele deja enunțate.

Un alt indiciu al nivelului de seducție personală îl obții din aspectul fizic al actualului partener sau al foștilor. În mod inconștient, tindem să ne asociem cu persoane despre care considerăm

că ne seamănă – chiar dacă importanța aspectului exterior scade pe măsură ce înaintăm în vârstă sau reușim să cunoaștem mai bine omul. Persoanele bogate și cu o poziție socială importantă ar trebui totuși să se plaseze pe o treaptă mai joasă pe scara seducției, întrucât, cu aceste două atuuri, oricum atrag parteneri mult mai seducători decât ele.

• *Ce statut social ai?* O persoană pare mult mai atractivă dacă are o slujbă importantă și dacă câștigă mulți bani. La fel și cu celebritățile. Din păcate, în cazul femeilor, este posibil

care arată? Interesant e că persoanele preocupate de înfățișarea lor au tendința de a-și subevalua capacitatea de seducție. O posibilă explicație ar fi că, de regulă, aleg spre comparație oameni foarte frumoși, nicidecum unii obișnuiți.

• *Ce nivel de seducție ai?*

Vestea bună e că, exceptând situația în care ai un ego mai ceva ca al lui Donald Trump, în mod sigur ești o persoană mult

ca inteligența și titlurile academice să nu le fie aliați. Astfel de calități sunt de natură să sperie anumiți bărbați (fricoșii!) dar, slavă Domnului, nu pe toți.

- *Ce nivel de inteligență emoțională ai?* Acesta este domeniul din care dobândești atuuri în fața persoanelor care caută relații stabile, de durată. Cinstea, fidelitatea, tandrețea și sensibilitatea sunt foarte bine cotate. Inteligența emoțională este domeniul asupra căruia avem cel mai bun control. E mult mai ușor să făgăduiești că vei fi bun decât că vei câștiga un Oscar în șase luni.

- *Ești o persoană extravertită și sociabilă?* Remarcăm persoanele care știu să se pună în valoare, prin urmare ne apar ca fiind mai atractive. Personalitatea noastră reprezintă o parte extrem de importantă a capitalului de seducție de care dispunem. În general, personalitățile puternice se bucură de mai multă trecere decât cele timide. Simțul umorului joacă, la rândul lui, un rol important. Am întâlnit cu toții situația în care un individ care nu este cine știe ce frumusețe, dar care, în schimb, este extrem de amuzat, pleacă de la petrecere însoțit de cea mai frumoasă tipă. Reciproca însă nu e valabilă, studiile demonstrând că, dacă femeile preferă bărbații care le fac să râdă, femeile amuzante nu sunt considerate, neapărat, și seducătoare.

- *Ce vârstă ai?* Aici se petrece un fenomen ciudat: desigur, în anumite momente ale vieții, tinerețea este percepută ca un atu; dar, mai târziu, vârsta înaintată se poate transforma într-un avantaj. Bărbații mai în vârstă atrag, uneori, femei mai seducătoare decât ei întrucât par mai împliniți și transmit mesajul maturității. Chiar dacă numărul anilor este, acum, un factor de influență mult mai puțin important decât a fost în cazul

Ce vor mai toate femeile? Să aibă mai multă energie, să încapă toată viața în blugii de la 20 de ani și să pară cu zece ani mai tinere – arată un studiu efectuat pe un eșantion de 3000 de femei cu vârste cuprinse între 25 și 50 de ani.

Cuprins

Mulțumiri.....	7
Introducere.....	9
1 SEX (PENTRU CEI) FĂRĂ PERECHE	11
Cât mai mult și cât mai bine	
2 CÂT DE BUN/Ă EȘTI LA PAT?	51
Și cum să devii cu mult, mult mai bun/ă	
3 SĂ TRECEM LA FAPTE	89
Stratageme pentru înfierbântarea situației	
4 PUNCT OCHIT, PUNCT LOVIT!	122
Nu-i mai da târcoale – <i>atinge</i> orgasmul	
5 FURCA DILEMELOR SEXUALE	157
Când inima nu e în acord cu restul	
6 SFATURI PRACTICE PENTRU ORGASMUL	
ÎN CUPLU	186
Dorință trupească pe termen lung	
7 ÎNVĂȚĂTURI DESPRE ACELAȘI SEX	235
Tot ce e nou despre homosexuali, lesbiene și bisexuali – dar și ponturi pentru heterosexuali	
8 ÎNTREBAȚI-MĂ ORICE	267
Cele mai frecvente, incomode și ciudate întrebări despre sex	
Adrese utile și surse bibliografice	307