

Mic manifest
al plăcerii
la feminin

Eva Arkady a studiat temeinic problema dependenței afective și a scris mai multe cărți pe marginea acestui subiect, dar și a altora, adiacente: co-dependența, reconstituirea sinelui, sexualitatea, plăcerile femeilor. Totodată, organizează ședințe de terapie în grup pentru persoane dependente afectiv și persoane abuzate și susține numeroase conferințe pe această temă. Ea însăși o fostă dependentă afectiv, consideră că oamenii pot fi ajutați să-și schimbe mentalitatea și să scape de această suferință prin dialog și pictură intuitivă, ambele metode fiind menite recunoașterii ideilor preconcepute despre sexualitate care le ghidează viața și deschiderii lor către niște concepții și atitudini mai adecvate epocii moderne.

Eva Arkady

Mic manifest
al plăcerii
la feminin

Traducere din franceză de
DONA HARLEY

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Diana Constantinescu
Coperta: Angela Rotaru
Corector: Patricia Rădulescu
DTP: Carmen Petrescu

Tipărit la S.P. Bucureștii Noi

Eva Arkady
Petit manifeste du plaisir au féminin
© 2007, Éditions Jouvence
Éditions Jouvence, S.A.
Chemin du Guillon 20
Case 143
CH-1233 Bernex
<http://www.editions-jouvence.com>
info@editions-jouvence.com

© HUMANITAS, 2011, pentru prezenta versiune românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
ARKADY, EVA

Mic manifest al plăcerii la feminin / Eva Arkady; trad.:
Dona Harley. – București: Humanitas, 2011
ISBN 978-973-50-2912-8
I. Harley, Dona (trad.)
159.922.1

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

*Tuturor celor care doresc
să-și schimbe viața...*

*Pentru a schimba opiniile femeilor și bărbaților
legate de sexualitatea și plăcerea feminină.*

Cuprins

<i>De ce am scris această carte</i>	11
<i>Scopul acestei cărți</i>	13
<i>Puțină istorie</i>	15
<i>Realitatea</i>	17
<i>Bărbații</i>	19
Viziunea bărbatului asupra femeii	19
Temerile masculine	24
<i>Femeile</i>	27
Rezerve psihologice feminine	27
Teama de a vorbi și de a-și răni sufletește partenerul	28
Punctele sensibile	32
Alte două puncte	33
Noi perspective	33
<i>Importanța comunicării</i>	35
Dezvăluirea gândurilor	36
Mărturisește-ți temerile	36
Mărturisește-ți nevoile	37
Mărturisește-ți stinghereala	38
Cum să mărturisești	38
Învață respectul de sine	38

8 / Mic manifest al plăcerii la feminin

Dezvoltarea facultății de a-i da atenție celui de alături	39
Află motivul răsului și al hohotelor nebunești din timpul actului	40
Nu-l judeca pe celălalt	40
Călăuzește-l pe celălalt	41
Reevaluează-ți situația	41
Să reevaluăm modul în care ne manifestăm, în cuplu, pe plan sexual?	42
Ce-ți stă în puteri să faci?	43
Ieși din rolul de victimă	43
Armonizează-te cu tine însăși	43
<i>Cum vă puteți ajuta singuri?</i>	45
Cărțile	45
Conferințele	47
Rolul vostru: să transmiteți mai departe cea ce ați învățat	47
Nu vă uitați nicicând idealul	48
<i>Preferințele femeilor.</i>	49
Puneți întrebări	49
Preludiul	49
Masajul	49
<i>Mesaj pentru bărbați</i>	51
Gândește-te la abordarea psihologică	52
Arată-i-te așa cum ești cu adevărat	53
Vorbește-i!	53
Privește-o!	54
Folosește-ți toate simțurile	54
Râzi!	55
Uită de tine!	55
Ajut-o să se dezvăluie sieși!	55
Uită de tehnici, de performanțe și de tot ce ți s-a spus despre ele!	56

Nu te grăbi!	57
Ascultă-ți intuiția!	57
Adaugă relației tale dimensiunea iubirii	57
<i>Idei practice</i>	59
<i>Prezervativul</i>	61
Cum să-ți determini partenerul/a să accepte prezervativul?	62
<i>Plăcerea pe care ne-o oferim singure</i>	63
„Amanții de buzunar“	65
Care este oferta de produse?	66
Avantajele acestor obiecte	68
<i>Ce faci după ce ai încercat totul?</i>	71
<i>Opțiuni favorabile ție</i>	73
<i>Văitorul</i>	75

De ce am scris această carte

Mi-am spus mereu că, în momentul în care voi fi descoperit plăcerea, voi scrie o carte despre sexualitatea și plăcerea feminină, pentru a le împărtăși celorlalți ce am aflat.

Drumul sexualității mele nu a fost lipsit de dificultăți, dimpotrivă. După ce am fost abuzată în copilărie, am primit o educație catolică strictă. Nu aveam suficientă încredere în mine nici pentru a mă simți în largul meu, nici pentru a discuta cu altcineva. Eram profund convinsă de faptul că bărbații erau „experți înnăscuți“ în acest domeniu. Iubiții mei nu au fost nici pe departe niște rafinați cunoscători ai femeii și ai plăcerii feminine.

Apoi, într-o bună zi, am întâlnit un bărbat grație căruia m-am deschis către plăcere. Am descoperit-o abia la vârsta de 36 de ani.

M-am decis să întreb alte femei ce păreri aveau în această privință. Conform rezultatelor

sondajului meu, 80% dintre ele nu erau satisfăcute de viața lor sexuală, relațiile cu partenerii trezindu-le sentimentul frustrării.

Cum trebuie procedat pentru ca lucrurile să evolueze?

Scopul acestei cărți

Scopul acestei cărți este acela de a determina femeile să conștientizeze ideile greșite care ne domină viața sexuală și să le înlocuiască prin demersuri mai originale, reînvățând ABC-ul comunicării sexuale în cuplu – piatră de temelie a satisfacției reciproce în acest domeniu.

Vă invit să parcurgem împreună drumul către noi abordări și, mai ales, către o nouă viziune asupra sexualității și plăcerii feminine. Studiați această cărticică atât împreună cu partenerul, cât și singure. Apoi, îndrăzniți să porniți cu hotărâre pe calea descoperirii și punerii în practică a acestor noi posibilități!