

IAN KERNER

**CUM SĂ SATISEFI  
UN BĂRBAT**

Ghid pentru femeile puternice

Ediția a IV-a

Traducere din limba engleză  
de Mugur Butuza

Editura Paralela 45

Redactare: Ioan Es. Pop  
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad  
Pregătire de tipar: Marius Badea  
Ilustrații de Naomi Pitcairn

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**KERNER, IAN**

**Cum să satisfaci un bărbat : ghid pentru femeile puternice /**

Ian Kerner; trad. din lb. engleză de Mugur Butuza. – Ed. a 4-a. –

Pitești: Paralela 45, 2023

Conține bibliografie

ISBN 978-973-47-3852-6

I. Butuza, Mugur (trad.)

613.88

*Passionista: The Empowered Woman's Guide to Pleasuring a Man*

Ian Kerner

Copyright © 2008 by Ian Kerner, Ph.D. All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.

Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

Copyright © Editura Paralela 45, 2023

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

[www.edituraparelela45.ro](http://www.edituraparelela45.ro)

# CUPRINS

---

<b>Prefață:</b> Femeia de pe puntea șubredă .....	7
<b>Introducere:</b> Cea mai bună partidă de sex pe care el n-a avut-o .....	11

## PARTEA ÎNTĂI

### Corpul masculin

1. Sub armură: înăuntrul corpului masculin .....	23
2. Răspunsul sexual masculin: un proces protejat .....	46
3. Creierul bărbatului. Mâncărimea .....	73
4. Minteă bărbatului: depășirea limbului libidinal și învingerea fricii de fantezie .....	84

## PARTEA A DOUA

### Tehnici

5. A pune ideile în practică .....	97
6. Sănătatea lui sexuală .....	101
7. Transformarea preludiului în postludiu .....	108
8. Săriți! .....	114
9. Coadă dragonului .....	118

10. Dosarele adoratoarelor împătimate: o istorie orală .....	122
11. Ereecția inimii.....	140
12. Excitarea, partea întâi. De la secretul de neatins la pârđalnicul încins.....	148
13. Frecarea corectă .....	162
14. Umpleți-l bine .....	167
15. Excitarea, partea a doua. Stimularea ritmică .....	175
16. Băgați mare! .....	187
17. Până-n fund.....	191
<b>Concluzie</b> .....	197
<b>Mulțumiri</b> .....	201

EDITURA PARALELA 45

## PREFAȚĂ

---

### Femeia de pe puntea șubredă

**Avertisment: Această carte nu este recomandată femeilor care suferă de rău de înălțime.**

Permiteți-mi să explic.

Dacă va trebui vreodată să treceți râul Capilano, la nord de Vancouver, în Canada, veți avea de ales între două variante. În mod clar, cea dintâi nu e pentru cei slabi de înger: cu o lățime de vreo un metru și jumătate și lungă de 150 de metri, puntea peste cheile Capilano este construită doar din scânduri și cabluri și se leagăna amenințător în vânt la vreo 80 de metri deasupra apei ce se sparge turbată de bolovani – pare o scenă desprinsă din *Vertigo*, filmul lui Alfred Hitchcock. Și cealaltă variantă? E un pod bine construit și ancorat, ce se ridică abia la vreo trei metri deasupra nivelului mării.

În 1974, doi bine-cunoscuți psihologi, Arthur Aron și Donald Dutton, au folosit aceste poduri ca obiecte ale unui experiment ingenios – unul care căuta să exploreze natura misterioasă a atracției sexuale.

Cele două secvențe ale experimentului s-au desfășurat cam așa. În ziua întâi, ori de câte ori un bărbat singur se aventura pe puntea

șubredă, se pomenea oprit la jumătatea ei de o tânără frumoasă. Ea se prezenta drept cercetătoare în psihologie, iar apoi îl întreba dacă l-ar deranja să participe la un scurt sondaj.

A doua zi, aceeași femeie urma aceeași procedură pe celălalt pod, cel temeinic construit.

Pare destul de simplu, corect? Dar în toată treaba era o mică șmecherie: când fiecare bărbat termina sondajul, tânăra femeie îi dădea numărul ei de telefon și-i spunea că poate să o sune în seara aceea ca să afle rezultatele.

Fără ca subiecții să știe, cercetarea nu era interesată de răspunsurile bărbaților, ci de ce anume se întâmpla după aceea. Aron și Dutton hotărâseră să afle care dintre bărbați aveau s-o sune pe psihologa cea frumoasă și, mai important, *de ce*. Altfel spus, interesul lor era să studieze nu numai ce se întâmpla *pe* punte, ci și cum ceea ce se întâmpla pe punte influența ceea ce avea să urmeze. Oare surescitarea și entuziasmul faptului de a fi pe puntea cea șubredă, spre deosebire de experiența mai banală de a te afla pe podul solid, aveau să inducă atracția pasională?

În termeni tehnici, Aron și Dutton testau un concept numit „atribuire eronată“, cunoscut și ca teoria transferului de excitație: persistența excitării induse de o situație – să zicem, traversarea peste o punte șubredă și nu peste un pod stabil – poate intensifica o stare emoțională ulterioară. Sau, s-o spun altfel, mai simplu: oare adrenalina face ca inima să fie mai tandră?

Răspunsul? Într-adevăr, așa este.

Aron și Dutton n-au aflat doar că probabilitatea ca bărbații de pe puntea șubredă să o sune mai târziu pe femeie pentru a cere rezultatele sondajului era mai mare, dar și că *probabilitatea de a-i cere acesteia o întâlnire era mai mare*.

Voi reveni la acest experiment ceva mai târziu, când vom discuta despre rolul pe care-l joacă ațâțarea și noutatea în stimularea

„reflexelor sexuale“ naturale ale creierului nostru și voi schița metoda mea de tip „punte șubredă“ pentru a avea parte de sex excelent. (Nu vă faceți griji: nu presupune că trebuie să faceți dragoste în timp ce săriți cu coarda elastică – deși probabil că n-ar fi rău, dacă nu se-ntâmplă vreun accident.)

Sunt absolut convins, în temeiul experienței din munca mea cu cuplurile, că sub straturile de lenjerie decorativă ce acoperă paturile noastre conjugale se întinde o punte șubredă, gata pregătită pentru un joc cu miză mare. Cu toate astea, cei mai mulți dintre noi ne consumăm viața sexuală pe podul stabil și zdravăn – deseori, chiar fără să ne dăm seama. În calitatea mea de terapeut sexolog prietenos din vecini, sunt aici să vă ajut să faceți saltul colosal de pe pod pe punte.

Dar, înainte să zguduim puntea, permiteți-mi, doar pentru o clipă, să-mi aduc omagiul poetic Femeii de pe puntea șubredă:

E Beatrice a lui Dante și Daisy a lui Gatsby; e Ginevra, Julieta, Elena și Euridice, ca să dau câteva nume.

Ați prins ideea. Femeia de pe puntea șubredă e materialul din care sunt făcute visurile, e aurul din care-i forțată dragostea la prima vedere. E sexy și incitantă – întruparea dezirabilității, esența ispitei. E muza sexului: o adoratoare împătimită\*.

Dar, fie că mă credeți, fie că nu, cel mai de preț bun al Femeii de pe puntea șubredă nu e frumusețea ori corpul, ci mintea ei. E priceperea ei în psihologie sexuală și capacitatea ei de-a o aplica – *e faptul că știe, în primul rând, pe care punte s-o ia* și că are curajul să o traverseze și să-l inspire pe un bărbat să o întâlnească la mijlocul ei.

În aceste pagini, îmi propun un scop mult mai ambițios decât acela de a vă furniza o colecție de ponturi și tehnici sexuale tari. Vreau să vă ofer mai mult decât un mod *de-a face* sex, vreau să vă ofer o viziune: un mod de *a gândi* și de *a fi*.

---

\* *Passionista* în original (*n.t.*).

Indiferent de felul cum arătați, de corpul și de vârsta voastră, fie că sunteți singure sau căsătorite, fie că vă apropiați de întâlnirea cu numărul 3 sau 3000, nu vreau nimic altceva decât să vă transform în adoratoarea pătimașă de pe puntea șubredă.

EDITURA PARALELA 45



---

## Creierul bărbatului. Mâncărimea

Poetul W.H. Auden scria că pofta sexuală este o intolerabilă mâncărime neuronală. Și chiar este adevărat că, preponderent, jindul nostru real vine mai degrabă din creier, decât din vintrele noastre.

*Dragă Ian,*

*Când mi-am întâlnit soția, sexul era așa de fierbinte și de incitant, încât nu ne puteam lua mâinile unul de pe celălalt. Acum nu mai e la fel. Detest s-o spun, dar sexul a devenit plictisitor.*

Jack, 32, pilot pe curse aviatice internaționale

Jack are dreptate. Detestăm s-o spunem și, chiar mai mult, detestăm să auzim așa ceva, pentru că, dacă e vorba de sex, nu există lovitură mai devastatoare decât năucitorul epitet „plictisitor“.

Plictiseala e sărutul morții sexului. Mai bine să-i spunem oricum altcumva: ciudățel, pervers, rapid, ruginit, morocănos (poate că morocănos, totuși, nu-i mai bine) sau egoist, iritat, nevrotic, distras, sporadic, rigid, flegmatic – oricum ar fi, dar nu *plictisitor*.

Și totuși, plictiseala sexuală și lipsa de interes față de sex sunt probabil cele mai frecvente jalbe pe care le aud din partea cuplurilor, mai

ales, ce ironic!, de la cupluri de tineri care adesea nu au decât câțiva anișori de relație. Într-o societate care pune accentul pe satisfacția instantanee și pe soluțiile rapide, mâncărimea de după 7 ani\* ne face să ne scărpinăm mai devreme. Lipsiți de ghidare și de perspectivă, toți suntem cam prea dispuși să sărim din barcă ori măcar să ajungem la concluzia că relațiile noastre sunt greșite din temelie.

Dar dacă v-aș spune că există o bază biologică pentru plictiseala sexuală care se insinuează atât de des în relațiile noastre? Dacă v-aș spune că Natura însăși, în mod ironic, pune paie pe focul pasiunii numai ca să le ude mai târziu, lăsându-ne cu jarul ce trebuie reaprins – asta ca să nu rămânem reci pentru totdeauna?

## SECRETE DIN SUBTERANĂ

Printre sondajele pe care le-am făcut pentru cartea de față, într-unul am întrebat 25 de perechi cu căsnicii fericite dacă ar putea comite un act de infidelitate de-o noapte, în caz că ar ști cu certitudine că ar scăpa neprinse și că nu ar avea de suferit nicio consecință negativă. Sigur, acesta nu a fost un sondaj condus după principii științifice, dar, din 25 de bărbați chestionați, *șaptesprezece* au spus c-ar face-o, spre deosebire de numai două femei care au dat același răspuns.

Deci ce anume l-ar împinge pe un bărbat cu o căsnicie fericită să-și permită o relație de-o noapte?

Țineți minte că spuneam în introducere că am cerut câtorva zeci de bărbați să-mi descrie cea mai bună partidă de sex pe care-au avut-o? Pentru cei mai mulți dintre ei, situația a survenit *în compania* actualei lor partenere de lungă durată. Dar, de regulă, s-a petrecut la începutul relației lor, când încă mai aveau fluturi în stomac.

---

\* În original, *seven-year itch*. Expresie folosită în psihologie pentru a sugera că, după aproximativ șapte ani de căsnicie, mulțumirea partenerilor scade (*n.t.*).

Totuși, când i-am întrebat ce făcea sexul atât de minunat, mulți nu-și mai aminteau. Sigur, poate că partenera era entuziastă în pat, ori poate știa cum să manipuleze un penis, dar nu, nu astea făceau sexul grozav. Ce făcea sexul memorabil era măsura în care îi stârnea partenera atunci. Iar asta nu se limita la o experiență unică, ci, mai curând, se extindea pe o întreagă perioadă, când sexul era cu adevărat excelent: în zilele de început ale îndrăgostirii.

Așa că am pus aceluiași grup de bărbați o altă întrebare: „Mai este sexul la fel de grozav?” Aici am primit multe răspunsuri de „Da, dar...“ *Da*, încă se mai bucurau de sex, o dată sau de două ori pe săptămână, *dar* nu, acesta nu mai era nici pe departe la fel de excitant cum fusese. În unele cazuri, sexul devenise mai afectuos și mai intim. Dar, în multe situații, devenise pur și simplu plictisitor. Aproape toți bărbații chestionați au spus că nu e nici măcar pe-aproape la fel de fierbinte ori sălbatic cum fusese la începutul relației.

Atât de des apăreau aceste cuvinte, „fierbinte“ și „sălbatic“, încât m-am văzut silit să cer precizări: „Descrieți o partidă de sex fierbinte și sălbatic în maximum cinci cuvinte.“

„Impredictibil, spontan. Excitant, nou.“

„Bubuie inima ca la parașutism.“

„Asudat, periculos. Toată noaptea.“

„Conduci noaptea fără faruri aprinse.“

„Incontrolabil, de neoprit. Fără șmecherii.“

„O doză de adrenalină.“

Apoi le-am cerut să descrie în maximum cinci cuvinte felul cum arată actele sexuale în prezent. Iată ce-au răspuns aceiași bărbați:

„Tandru, afectuos.“

„Iubitor. Drăguț.“

„Sigur și cunoscut. Liniștitor.“

„Consistent. Predictibil. Plăcut.“

„Plictisitor. Ca menajul. Învechit.“

Când i-am întrebat pe tipii ăștia ce anume s-a schimbat în ac-tele lor sexuale de-a lungul relației și de ce nu mai erau ele la fel de fierbinți și pasionale, iarăși, mulți dintre ei au răspuns că nu știu. Au spus că de fapt nu s-a schimbat nimic. Poate chiar asta era problema.

Sexul a fost redus la o rutină automată, la componentele fiziologice, despuiat de dimensiunile emoțională și psihologică, diminuat până n-a mai rămas din el decât un fir drept, subțire și predictibil: început, mijloc și încheiere. Unul dintre repondenți a sintetizat perfect:

Sexul era ca o hoinăreală de-a lungul drumului de cărămidă galbenă din *Vrăjitorul din Oz*: entuziasmant, impredictibil, o explozie Tehnicolor de senzații și emoții. Acum însă călătoria asta nu mai e cine știe cât de amuzantă. De ce să-mi fac bătăături în tălpi, dacă sunt deja acasă?

Rar se întâmplă, dacă se întâmplă, să aud, din partea cuplurilor care abia s-au cunoscut sau se află în fazele inițiale ale relației, că sexul e plictisitor. (Totuși, întâlnesc destule cupluri care sunt împreună de ani de zile și mărturisesc că întotdeauna a existat o problemă în relația lor, doar că au ignorat-o, crezând că se va rezolva de la sine.) Uneori, rememorându-și trecutul, cuplurile nici măcar nu mai sunt atât de sigure că sexul a fost vreodată așa de „fierbinte“, pentru că dragostea e cea care făcea ca orice să pară mai grozav pe vremea aceea.

Conform revistei *Psychology Today*, un factor ce poate uni ori despărți cuplurile este gradul în care sistemele nervoase ale ambilor parteneri au o tendință naturală spre experiențe noi și excitante. Unii dintre noi sunt, prin natura lor, căutători de senzații tari, urmărind mereu stimuli noi și excitanți, asumându-și riscuri; sunt însemnați de un spirit de hoinăreală, de o pasiune pentru pericol, o foame de aventură. Alții sunt mai mulțumiți cu familiarul, le priesc liniștilele ritmuri domestice, ritualurile intime (cum ar fi să-ți serbezi de fiecare dată aniversările la același restaurant) și bucuria de a

---

## Dosarele adoratoarelor împătimate: o istorie orală

Vreau să închideți ochii pentru o clipă și să vă gândiți la multuoasele zile ale tinereții, când sexul încă mai era neînfrânat – promițând mistere, riscuri, freamăt, pericole, intensitate și, mai presus de orice, noutate. Vreau să scormoniți în tainițele memoriei și să redescoperiți inegalabilele bucurii de a (vi se) face plăcere. Vreau să vă amintiți de indescritibilele senzații de surpriză, extaz și pasiune de-atunci, de când, pentru prima oară, v-ați simțit, auzit, adulmecat, privit, gustat iubitul captiv în spasmele orgasmului; de când, pentru prima oară, v-ați supus puterii pe care o are atingerea altei persoane.

### ACESTE PLĂCERI PE CARE, UȘURATICI, LE NUMIM FIZICE

Romanciera franceză Colette a înțeles că, desemnând viețile noastre erotice ca emnamente fizice, subestimăm teribil semnificația altor forțe – de la cea psihică, la cea estetică – ce influențează și

definesc dorințele noastre și eliberează sexul din sfera generalităților, pentru a-i da o însemnătate durabilă. Prin explorarea fanteziilor împreună cu partenerii noștri – verbal uneori, alteori prin acțiuni –, dăm vieților noastre sexuale dinamism și impredictibilitate, le ținem într-o continuă evoluție, la fel ca pe noi înșine, creând un spectru nesfârșit de posibilități pentru descoperiri, plăceri și intimitate împărtășite. Așadar, ca omagiu adus actului de justiție poetică săvârșit de Colette, dăm exemple din ce-i așteaptă pe-al ei tovarăș și pe-adoratoarea înfocată.

## AM AVUT UN VIS

Jenny (32 de ani, lucrează într-o bancă de investiții) spune: „Am o viață sexuală foarte creativă și îi sunt total îndatorată pentru asta lui Martin Luther King jr. Nu glumesc. Obişnuiam să fiu foarte agitată când vorbeam cu prietenul meu Bill despre sex și despre fantezii. El e chiar și mai timid în astfel de chestiuni. Așa că niciodată n-am spus niciunul prea multe. Sexual vorbind, suntem introvertiți, dar erau atâtea lucruri pe care voiam să le explorez împreună cu el, știind că potențialul nostru sexual nu e nici pe departe exploatat în întregime.

Și, într-o zi – eram acasă pentru că aveam liber de sărbătoarea națională a lui Martin Luther King jr. – am auzit la TV o parte din istoricul său discurs, iar mantra aia cu «Am avut un vis» mi s-a lipit de creier. A doua zi dimineața, m-am întors spre Bill și i-am spus rușinată: «Am avut un vis.» El nu era prea atent la ce-i spuneam, așa că am zis iar: «Am avut un vis. Un vis sexy.» În clipa aceea, Bill a devenit curios și a zis «Da?». Și pe loc am inventat o fantezie în care eu îl urmăream pe el în timp ce făcea dragoste cu altă femeie.

La-nceput eram cam agitată din cauză că trebuia să dau descrieri, dar, pentru că, vezi Doamne, «povesteam un vis», a fost chiar mai ușor decât credeam că va fi. Păi, nu suntem responsabili de ceea ce

visăm, nu? Sau măcar actul de a visa nu e conștient. În fine, ne-am excitat amândoi, iar el nu mai înceta să-mi pună întrebări despre visul acela. Ba chiar, de câteva ori, m-a sunat de la slujbă să mă întreb, iar eu mi-am permis să fiu tot mai explicită.

Bine-nțeles că n-a trecut mult până când m-a întrebat dacă nu cumva *chiar* vreau să-l văd cum și-o pune cu altă tipă. După un moment de gândire, am spus că nu; era doar un vis erotic pe care am vrut să-l împărtășesc cu el. Și am lăsat-o așa.

Dar alteori sunt chestii sexuale pe care *chiar aș vrea* să le-ncercăm – și, așa, «visele mele erotice» au devenit modul nostru de a sparge gheața. Și dintr-odată, Bill a început să aibă și el «vise erotice».

**Ian spune:** Metoda lui Jenny de a împărtăși o fantezie erotică e excelentă, pentru că-i lasă libertatea de a-și exprima dorințele și fanteziile erotice fără să se simtă judecată. Chiar și când Jenny și Bill nu-și urmează visele – și situația asta e cea mai frecventă –, le place să vorbească despre ele înainte și în timpul unei ședințe de sex, iar asta, negreșit, generează partide de sex excelente. Obiceiul matinal al lui Jenny de a-și povesti visele erotice le dă amândurora subiect de gândire pentru toată ziua și creează o intensă anticipare sexuală.

În situațiile când Jenny chiar vrea să încerce cu Bill ceva nou, „visele” ei sunt un excelent mijloc de a da un imbold lucrurilor. De exemplu, Jenny a fost interesată să încerce, pentru prima oară, sexul anal, dar nu era convinsă că și Bill îi împărtășește curiozitatea, așa că a inventat un vis erotic pe această temă. Când Bill a întrebat-o dacă era ceva ce-ar vrea să încerce, ea a spus că da, așa era. Și astfel au explorat această posibilitate împreună.

Jenny a observat o schimbare evidentă în libidoul lui Bill, iar dorința lui redescoperită e, în mod cert, legată de sentimentul de fremătare pe care-l are, în general, față de Jenny. Prin împărtășirea viselor sale, Jenny a devenit impredictibilă, îndrăzneată, aventuroasă, doritoare și chiar puțin periculoasă. Pe scurt, Jenny a devenit femeia, poate chiar Tigroaica, de pe puntea șubredă.

Tehnica narării viselor sexy e și un excelent mod de a iniția un dialog despre o problemă sexuală ce tulbură o relație. De exemplu, una dintre femeile pe care le-am consiliat era frustrată de tehnica orală nu prea strălucită a soțului ei. Ca mulți alți bărbați, acesta era prea brutal și nerăbdător. Ea nu știa cum să ridice problema fără să-i rănească sentimentele sau să-i suscite reticența, astfel că i-am sugerat ca, în loc să le discute, să-și exprime dorințele sub forma unor fantezii pozitive. Așa i-a povestit soțului ei că a avut un vis erotic în care el o săruta tandru pe tot corpul, iar apoi o dezmiерda încetisor cu limba până când ea ajungea la orgasm. Nici n-a mai fost nevoie să o întrebe dacă ea chiar își dorea asta, soțul ei a făcut-o pur și simplu. Iar povestea asta a avut un final într-adevăr fericit.

## LUMEA-NTREAGĂ E O SCENĂ\*

„Într-un car, la un bar, la obor și-n pridvor“ – pare o frământare de limbă dintr-un manual de clasa a doua. Dar, cu puțină imaginație, nu există nicio limită în privința locurilor amuzante în care ne putem face de cap.

Am s-o spun cât se poate de simplu: pentru cei mai mulți dintre bărbați, puțin exhibiționism jucăuș – un comportament erotic public sau într-un cadru semipublic, unde există riscul de-a fi surprins în fapt ori măcar văzut – e asemenea unei injecții cu adrenalină. Deși nu trebuie confundat cu sexul în public, pentru care riscați arestarea ori ridicolul, exhibiționismul jucăuș presupune faptul de a specula scurte momente pentru a stimula mintea și pentru a crește puțin pulsul. În continuare, sunt prezentate câteva secvențe de erotism public, care, mai apoi, în privat, au generat partide spectaculoase de sex.

---

\* William Shakespeare, *Cum vă place*, actul II, scena VII, în *Opere*, vol. 5, Editura Univers, București, 1986, traducere de Virgil Teodorescu.