

IAN KERNER

CUM SĂ SATISEFACI  
**O FEMEIE**

Ghidul bărbaților care gândesc

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 o femeie: ghidul bărbaților care gândesc /**

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

Pitești: Paralela 45, 2023

Conține bibliografie

ISBN 978-973-47-3851-9

I. Butuza, Mugur (trad.)

613.88

*She Comes First. The Thinking Man's Guide to Pleasuring a Woman*

Ian Kerner

Copyright © 2004 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)

*Pentru soția mea, Lisa*

„Ar trebui să fii sărutată! Des!  
Și de cineva care sărută cum trebuie!“  
CLARK GABLE, în *Pe aripile vântului*

# CUPRINS

---

<b>Introducere:</b> Confesiunile unui ejaculator precoce.....	11
---	----

## PARTEA ÎNTÂI

### Elementele stilului sexual

1. Întâi vine ea: curtenia ce contează.....	29
2. Clitorisul ei: Motorașul ce-a putut.....	33
3. Gândește dincolo de limitele ei.....	36
4. Orgasmul la femei: cât mai simplu!.....	39
5. Limba e mai ascuțită decât sabia.....	42
6. Zeița din ea.....	46
7. Ferește-te de Freud!.....	49
8. Ce preț are un nume?.....	53
9. Uite-o...: anatomie sexuală feminină. Partea întâi.....	57
10. ...nu-i!: anatomie sexuală feminină. Partea a doua.....	63
11. Evită logica „punctului G“.....	65
12. Când îți tot plouă-n cap: ejacularea la femei.....	67
13. Cât de ud înseamnă ud?.....	70
14. Aristotel și poetica excitării.....	74

15. Un rezumat al răspunsului sexual feminin .....	76
16. Mireasmă și simțire .....	81
17. Am parcurs un drum lung.....	86
18. Mănâncă frumos.....	90
19. Manifestul cunilingvist.....	93

**PARTEA A DOUA**  
**Instrucțiuni de utilizare**

20. O observație privitoare la procesul jocului .....	99
21. Preludiul: lexicon de termeni importanți.....	101
22. Prezentarea ludiului.....	113
23. Forma derivă din funcție: pe locuri.....	115
24. O scurtă împrăspătare a celor mai fierbinți zece puncte din rețeaua clitoridiană.....	123
25. Mari deschideri: primul sărut.....	127
26. Stabilirea ritmului.....	131
27. Sporirea tensiunii, partea întâi.....	136
28. „Timpul zboară“ .....	140
29. Sporirea tensiunii, partea a doua .....	142
30. Escaladarea acțiunii, partea întâi .....	147
31. Doi e deja un grup .....	152
32. Un interludiu.....	155
33. Escaladarea acțiunii, partea a doua.....	158
34. Azi la CEC un leu depui. . . . .	163
35. Preorgasmul, partea întâi .....	165

36. Preorgasmul, partea a doua.....	169
37. Vervă posterioară.....	171
38. Preorgasmul, partea a treia .....	173
39. O observație pentru cei cărora le lipsește finalul.....	176
40. Orgasmul feminin: îmbogățirea vocabularului .....	178
41. Mai multă joacă: ea vine iar (și iar).....	184
42. Tranziții line .....	187
43. Obținerea simultaneității.....	189
44. Nu uita de epilog.....	191

**PARTEA A TREIA**  
**Toate împreună**

45. Substanța stilului .....	195
46. Proceduri: foaie de scurt parcurs .....	197
47. Proceduri: de la începător la avansat .....	199
<b>Concluzie</b> .....	213
<b>Anexe</b> .....	216
<b>Bibliografie</b> .....	238

# INTRODUCERE

---

## Confesiunile unui ejaculator precoce

Punctul de pornire al acestei cărți este unul simplu: când vine vorba de a produce plăcere femeilor și de a conversa în limba iubirii, cunilingusul trebuie să fie limba maternă a oricărui bărbat. Sexologa Lou Paget, autoarea unor bestselleruri de specialitate, scria: „Întrebați aproape orice femeie și, dacă va răspunde cu sinceritate, va admite că, atunci când un bărbat își folosește bine limba, e mai încinsă și are orgasme mai intense.“

Dar, ca în cazul oricărei limbi, ca să te exprimi fluent, ca să-ți turui subiectul fluierând, trebuie să fii minuțios familiarizat cu regulile de gramatică și de stil. Una dintre cărțile mele preferate pe acest subiect este clasică și indispensabilă *Elements of Style* (*Elemente de stil*). Nu cred că aș fi luat examenul de la sfârșitul anului I și nici n-aș fi trecut prin anii de facultate ca să ajung absolvent de engleză fără volumașul acesta subțirel, pe care-l țineam îndesat și mototolit în buzunarul de la spate. În mâinile pricepute ale autorilor Strunk și White, gramatica nu era doar inteligibilă și importantă, ci era transformată în ceva frumos.

Autorii *Elementelor de stil* își îndemnau cititorii să „scrie îndrăzneț și să facă afirmații ferme“. În spiritul acestei cărți clasice și fără

vârstă, *Cum să satisfaci o femeie. Ghidul bărbaților care gândesc* condensează o experiență și o expertiză bogate într-un regulament simplu și esențial; va elabora pe marginea principiilor și a filosofiei din spatele regulilor și, astfel, nu va oferi nimic mai puțin decât un ghid definitiv de gramatică a sexului oral. Dacă vrei să înveți cum să-i oferi unei femei orgasme înnebunitoare și spasmatice cu limba, de *fiecare dată*, atunci asta e cartea care-ți trebuie.

Chiar dacă sunt sexolog, am scris cartea aceasta și din perspectiva unui practicant; a unuia care știe și adoră să facă cunilingus, care înțelege rolul acestuia în stimularea răspunsului sexual feminin și care, în plus, a elaborat o metodologie pentru a le duce pe femei la orgasm de *fiecare dată*: una ce izvorăște din convingerea că această practică este nu doar o activitate sexuală oarecare, ci și – mai degrabă – miezul unui filosofii a împlinirii sexuale. Poți să-i spui „calea limbii“.

Să nu mă înțelegi însă greșit: eu nu sunt vreun Casanova sau vreun Don Juan, nu scriu cuvintele acestea doar din vanitate, doar ca să mă laud și să mă umflu în pene. Nu-mi stă în fire. De-a lungul aproape întregii mele vieți am suferit groaznic din pricina disfuncțiilor sexuale și cunosc foarte bine umilința, anxietatea și disperarea de a nu fi fost în stare să satisfac o femeie. Dacă ar fi să numesc vreun motiv pentru care am scris cartea aceasta, aș spune că ea vine din speranța că și alți bărbați își vor putea dezvolta „obiceiuri sexuale“ eficiente, care le vor da capacitatea, și lor, și partenerelor lor, să nu sufere cât am suferit eu – sau chiar deloc.

Cele dintâi tatonări orale ale mele au fost un mod de a compensa inadecvarea mea sexuală și le-am început pornind de la presupunerea că, dintre bucuriile și splendorile „adevăratului sex“, cunilingusul era abia pe locul al doilea între preferințele bieților bărbați – ca mulți alții, consideram de la sine înțeles că actul sexual genital era modul „corect“ în care cuplurile trăiau experiența orgasmelor. Dar, spre surprinderea mea, am învățat repede că sexul oral *este* adevăratul sex, iar mai



târziu, când s-a întâmplat să dau peste un exemplar din fundamen-  
talul *Hite Report on Female Sexuality* (*Raportul Hite despre sexualitatea  
feminină*), am fost întărit în convingerea mea, descoperind că feme-  
ile consideră sexul oral „printre cele mai excitante activități pe care  
le preferă, amintind mereu cât de mult le place“. Când vine vorba de  
plăcere, nu există un fel corect sau unul greșit de a obține orgasmul –  
singurul lucru greșit e să presupui că femeile au mai puțină nevoie  
de plăcere și de orgasm ori că le prețuiesc mai puțin decât bărbații.

În articolul ei „Just Be a Man: Six Simple Sugestions“ („Da’  
fii bărbat! Șase sugestii simple“), primul sfat pe care-l dă Amy  
Sohn, redactorea unei rubrici pe probleme de sex, este acesta:  
„Un bărbat trebuie să coboare acolo, jos! Fără scuze! Fără ezitare!“

Dar, odată ce-a ajuns acolo jos, ce are de făcut? Marea majori-  
tate a femeilor se plâng de gagiii cărora nu le place să facă treaba  
aia, nu știu cum s-o facă sau pur și simplu nu fac nici pe-aproape  
câtă treabă ar trebui. Avea dreptate Flannery O’Connor\*: e greu de  
găsit un bărbat bun și mai ales unul atât de bun, încât să coboare la  
subsol după pofta inimii. Dar, odată găsit, un cunilincționist price-  
put rareori rămâne nerăsplătit. În eseul ei „Lip Service: On Being a  
Cunning Linguist“ („Din vârful buzelor: Cum să fii un cuniling-  
vist viclean“), autoarea Anka Radakovich, care ține și ea o rubrică  
de sexologie, îl ridică în slăvi pe unul dintre iubiții ei care se speci-  
alizase în sexul oral: „Ajunsesem așa de moartă după limbă (echi-  
valentul feminin al lui «mort după pizdă»), încât m-am oferit să-i  
spăl hainele dacă avea să vină să mă satisfacă. Două luni mai târziu,  
puneam pe birou o fotografie înrămată a limbii lui.“

E vremea să gândim și dincolo de limite. Când vine vorba de  
mângâieri linguale, fiecare bărbat ar trebui să-și facă o mantră

---

\* Flannery O’Connor (1925-1964), scriitoare americană căreia i s-a decernat pos-  
tumul National Book Award for Fiction (1972), pentru volumul de proză scurtă  
*Complete Stories*. Autorul face în continuare aluzie la titlul unei culegeri de proză  
scurtă apărută în 1955: *A Good Man Is Hard to Find* (n.t.).

din replica infamă pe care Rhett Buttler i-a dat-o lui Scarlett O'Hara: „Ar trebui să fii sărutată! Des! Și de cineva care sărută cum trebuie!“

Cei care mă cunosc știu că sunt un individ discret. N-aș fi îndrăznit să visez că-mi voi destăinui lumii bățiilele purtate cu disfuncțiile mele sexuale, de n-aș fi crezut din toată inima că există o nevoie stringentă de această carte. Știu asta din ce-am citit, din ce mi s-a spus și, mai important, din experiențele trăite de mine însumi în calitate de consilier pe probleme de sex și de cuplu. Nu numai că cele mai multe femei tânjesc și se bucură de cunilingus, dar au nevoie de el. Orice terapeut sexolog vă va spune că cea dintâi jalbă pe care femeile o repetă mereu și pe care el o aude mereu este legată de incapacitatea de a avea orgasm prin penetrare genitală. Soluția nu este pur și simplu un „preludiu mai lung“, cum suntem deseori muștrați prin reviste, ci mai degrabă prelungirea îndemânică a acelor activități pe care le asociem cu preludiul, mai exact a stimulării orale, până ajung la dimensiunile unui act deplin de dragoste fizică. Adică, de transformare a preludiului în nimic altceva decât în ludiu\*.

Această carte nu e împotriva penetrării, ci mai degrabă pledează pentru o concepție despre sex care depășește penetrarea, care îmbrățișează plăcerea reciprocă și care e mai adecvată stimulării

---

\* În original, *coreplay*. Aici, ca și în continuare, pentru descrierea etapelor actului sexual, autorul folosește derivate ale cuvântului *foreplay*, care se echivalează în română cu mult prea medicalul „preludiu“, deși, literal, ar putea fi tradus prin „joaca inițială“. Pornind de la acest termen, Ian Kerner introduce două invenții lexicale: *coreplay* și *moreplay*. *Coreplay* (literal, „joaca de mijloc“, sau esențială, *core* însemnând în engleză „centru“ sau „miez“), echivalat în continuare cu „ludiu“, vocabulă de negăsit în dicționare, dar care, prezentă fiind în cei doi termeni ce denumesc începutul și sfârșitul actului sexual, ni s-a părut potrivită. Lor li se adaugă înrudirea evidentă cu rădăcina lor latină, *ludus* – „joc“ –, prezentă și în adjectivul „ludic“, folosit pentru a descrie partea principală a actului sexual. Iar pe *moreplay* l-am echivalat fie cu „postludiu“, fie cu „mai multă joacă“, a doua expresie fiind o echivalare mot à mot. Autorul folosește acești termeni pentru a evita terminologia curentă, care presupune că actul sexual include necesar penetrarea genitală (*n.t.*).

---

## Zeița din ea

Imaginează-ți o lume în care orgasmul femeii, ca și cel al bărbatului, este parte necesară și crucială a procesului reproducător: o lume în care ființele umane nu se pot reproduce decât dacă și bărbatul, și femeia trăiesc experiența orgasmului în momentul inseminării. În această lume stranie, bărbații sunt aleși ca parteneri nu pe baza îndemânării cu care mănuiesc o lance și nici pentru că arată bine în frac, ci pe baza abilității lor de a duce o femeie la climax; numai acei bărbați care sunt în stare să trăiască plăcerea lor proprie ca parte a plăcerii femeii s-ar afla în poziția de a fi acceptați de societate. Ceilalți ar fi ostracizați, alungați, marginalizați.

Sună straniu, ca ingredientele unui roman de Margaret Atwood sau ca un episod interzis minorilor din serialul *Zona crepusculară*, dar, de fapt, până în secolul al XVIII-lea, savanții, medicii și filosofii credeau că orgasmul feminin e o componentă integrantă a reproducerii. Natalie Angier observa: „Anticii nu vedeau nicio diferență între capacitatea bărbaților și a femeilor de a simți plăcere sexuală și necesitatea orgasmului feminin în vederea concepției. Galenus\* a proclamat că o femeie nu poate rămâne gravidă decât dacă are orgasm.”

---

\* Claudius Galenus (129-cca. 200 d.H.), medic și savant roman de origine elină (*n.t.*).

Acest mod „neștiințific“ de a gândi a luat naștere cu mii de ani în urmă, într-o eră de dinaintea patriarhilor, o era a matriarhelor și a cultului zeiței, când societăți întregi se-nchinau în fața sexualității femeii ca forță generatoare de viață și o celebrau prin complicate ritualuri sexuale, care aveau loc în temple și implicau o risipă de costume, tămâie, poezie, muzică, festinuri și vin.

Înclinăm să luăm ca de la sine înțeles faptul că societățile noastre definesc o partidă de sex drept un proces liniar care începe cu preludiul, continuă cu penetrarea vaginală și se încheie cu orgasmul bărbatului. Iar datorită rolului său în actul procreării, orgasmul masculin – sau ejacularea – e consacrat prin definiția pe care o dăm noi sexului. Orgasmul masculin indică deznodământul actului sexual, indiferent în ce moment al răspunsului sexual s-ar afla femeia și în ciuda capacității ei innăscute de a trăi experiența orgasmelor multiple. Orgasmul masculin este evenimentul semnificativ care definește și ce vine înaintea lui, și ce se petrece după el. Orgasmul masculin e indispensabil și extrem de prețuit de societate; nu și cel al femeii.

Ce s-a întâmplat? Chiar și la sfârșitul secolului al XVII-lea, știința și societatea erau convinse de validitatea teoriei „sexului unic“, adică de „adevărul“ că organele genitale ale femeii și ale bărbatului sunt similare și funcționează în același fel pentru a produce orgasmul. Cât timp a domnit această concepție, capacitatea femeii de a simți plăcere a fost înțeleasă, chiar dacă nu și respectată tot timpul.

După cum spune Rebecca Chalker, autoarea pătrunzătorului volum *The Clitoral Truth (Adevărul clitoral)*, pe măsură ce civilizația occidentală (și nemulțumirea femeilor) a străbătut secolele al XVIII-lea și al XIX-lea, „sexualitatea femeii a fost înțeleasă ca foarte diferită de cea a bărbatului – adică tot mai slabă, castă și lipsită de pasiuni“.

Chalker continuă: „Anatomiștii au început să atribuie anumițe părți ale clitorisului sistemului reproducător sau celui urinar.“ Ilustrațiile medicale au devenit tot mai simpliste, lăsând nenumite unele părți ale clitorisului. În epoca victoriană, orgasmul, acceptat

anterior ca o componentă firească a repertoriului sexual feminin, a fost perceput ca nenesesar, improbabil și poate chiar nesănătos pentru femei.“

În chiar primul paragraf al eseului său „The Functions and Disorders of the Reproductive Organs” („Funcțiile și disfuncțiile organelor reproducătoare”), binecunoscutul medic victorian William Acton afirma: „Aș spune că majoritatea femeilor (din fericire pentru societate) nu sunt prea tulburate de vreun fel de simțăminte sexuale. Ceea ce bărbaților li se întâmplă în mod obișnuit, femeilor li se întâmplă doar ca excepție.“

Iar apoi, ca și cum clitorisul n-ar fi avut și așa destule probleme, iată că a apărut Psihanalistul cu Ditamai Trabucul (uneori, indiferent de mărimea lui, un trabuc nu e de fapt decât un trabuc)...

---

## Preludiul: lexicon de termeni importanți

„Un început prost duce la un sfârșit prost.“  
Euripide

„Nu o luați pe scurtătură cu prețul clarității.“  
*Elemente de stil*

**Anticipare:** Creează un intens sentiment de așteptare. Chiar și cu puțin faci multe: un apel telefonic fierbinte, pe șoptite, de la muncă, un murmur pe furiș la o cină în public, o atingere în trecut pe ceafă. Cel mai mărunț gest poate încărca banalul cu energie erotică și poate electriza ceea ce e ordinar.

**Atenție:** Fii cu luare-aminte la nuanțele răspunsului sexual; nu-ți pierde concentrarea și nici nu lăsa procesul să-ți scape. Fiecare moment decurge continuu din cel anterior, ca să creeze o experiență fără cusur. Ține minte ce spunea Aristotel: „Mai însemnată între ele e totuși îmbinarea faptelor. Părțile [să fie] așa fel îmbinate ca prin mutarea din loc a uneia, ori prin suprimarea ei, întregul tot să rezulte schimbat ori tulburat.“

**Baie:** Curățenia e o parte importantă a oricărei întâlniri sexuale, mai ales când vine vorba despre cunilingus. Cea dintâi rezervă pe care o enunță bărbatul în privința lui este o oarecare grație față de igiena genitală. Aceasta poate reprezenta o sursă de neliniște și pentru femeile care se îngrijorează că partenerii lor ar putea fi circumspecți față

de ea. Include în preludiu un duș sau o baie împreună. Canalizează neliniștea într-un eveniment romantic.

**Barbă:** Dacă nu ai o barbă moale, întinsă pe toată fața, poate ar trebui să te bărbierești, pentru că barba proaspăt crescută poate irita vulva, interiorul coapselor și alte zone sensibile.

**Comunicare:** De-a lungul întregului proces, ține deschise toate canalele de comunicare – atât cele fizice, cât și cele verbale; întreține un permanent ciclu de feedback între stimulare și răspuns. Conform volumului *Sexul: Un ghid al bărbatului*: „Într-un sondaj al revistei *Redbook* efectuat pe 100 000 de femei căsătorite, cel mai puternic indicator al satisfacției sexuale și maritale a fost nominalizat a fi capacitatea lor de a-și exprima simțămintele sexuale în fața soților. Cu cât vorbeau mai mult între ei, cu atât își cotau mai bine viețile sexuale, căsniciile și, în genere, fericirea.“ Să știți amândoi ce merge și ce nu merge. Fii pozitiv și constructiv; *criticile, exprimate aspru, sunt cel mai adesea moartea sexului.*

**Corp, al ei:** Ține minte că pielea e cel mai mare organ al nostru și că tot corpul, din creștetul capului până în vârful degetului mic, este o unică și imensă zonă erogenă. Acest fapt e adevărat mai ales în cazul femeilor, căci corpul femeiesc este de obicei mai mic decât al masculilor, astfel că același număr de nervi e răspândit pe o suprafață mai mică; așadar, numărul receptorilor senzoriali este proporțional mai mare pe corpul femeilor. În al doilea rând, pielea femeii e în general mai subțire și mai puțin păroasă decât a bărbatului, așa încât senzațiile sunt resimțite mai clar. Sexologii au observat că unele femei ating orgasmul chiar și numai dacă le sunt mângâiate sprâncenele sau dacă le sunt sărutați lobiile urechilor. Cum a scris odată Voltaire: „Iubirea e o pânză dată de Natură, dar brodată de imaginație.“

**Degetele, stimulare cu:** Odată ce ea e excitată – corpul ei fiind trezit și sensibilizat de atențiile tale –, stimularea manuală a vulvei se va dovedi a fi piesa de rezistență a preludiului; planifică alocarea

unor intervale mari de timp pentru a găsi combinația potrivită de presiune, mișcare și ritm.

Înainte să-ncepi, n-ar strica să-ți hidratezi mâinile cu un lubrifiant (vezi *Lubrifiant artificial* pentru sugestiile care te vor ajuta să alegi unul potrivit), deși, în acest moment, lubrifierea ei naturală ar trebui să aibă un flux constant. În plus, nu uita să-ți tai unghiile, căci acestea pot irita regiunea genitală sau pot provoca mici zgârieturi și tăieturi. Pentru instrucțiunile pas cu pas și pentru ilustrații despre cum să-ți folosești degetele ca un virtuoz, vezi Anexele.)

**Evitare:** În timpul preludiului, evită contactul direct cu organele ei genitale pentru măcar 10 sau 15 minute. Stimulează alte părți al corpului ei, lasă ocitocina să i-l cutureiere în întregime. Păstrează sărutul genital la urmă, căci cel dintâi sărut pe vulvă e pragul dintre preludiu și ludiu.

**(A) fantaza împreună:** Deschideți amândoi *O mie și una de nopți* și includeți în preludiu povestea de la pagina deschisă. Dacă nu ești un povestitor înăscut, încearcă să citești o poveste cu glas tare. Câteva recomandări de lectură din literatură: capodopera erotică a lui James Salter *A Sport and a Pastime* (*Sport și răgaz*); culegerile de povestiri ale lui Anaïs Nin *Delta of Venus* (*Delta Venerei*) și *Little Birds* (*Păsărele*); romanele erotice din seria *Emanuelle* de Emanuelle Arsan și *Story of O* (*Povestea lui O*) de Pauline Réage; saga sexuală a lui Harold Brodkey „Inocență” – unde găsiți probabil cea mai sublimă descriere a unei sesiuni de cunilingus care s-a făcut vreodată; romanele lui Jerzy Kosinski *Passion Play* (*Jocul pasiunii*) și *Cockpit* (*Carlinga*); *Under the Roofs of Paris* (*Sub streșinile Parisului*) și *Quiet Days in Clichy* (*Zile liniștite la Clichy*) de Henry Miller; *My Secret Life* (*Viața mea secretă*) de Anonymous sau *Purul și împurul* de Colette; antologia de fantezii realizată de Nancy Friday *Secret Garden* (*Grădina secretă*) – care e plină de fanteziile corespondente ale unor oameni obișnuiți; poveștile din *Mammoth Book of Erotica* (*Cartea-mamut a fanteziilor erotice*) sau una dintre multele antologii erotice editate de



Susie Bright. Pentru cei care au gustul poeziei, încercați *Florile răului* de Charles Baudelaire sau *Flesh Unlimited (Carne fără limite)* de Guillaume Apollinaire\*. Iar pentru cei cărora le plac benzile desenate (dintre cele perverse, vreau să zic), încercați lucrările incandescente ale scriitorului și ilustratorului Eric Stanton, care s-a specializat în fantezii despre dominația feminină.

**(A) fantaza separat:** Ține minte că unele fantezii le împărtășim în gura mare, dar pe altele le păstrăm pentru noi înșine. Respectați-vă unul altuia intimitatea și nu te simți amenințat de fanteziile ei. Conform autorilor volumului *Sexul: Un ghid al bărbatului*, cercetările arată că aproximativ 85% dintre bărbați, dar și dintre femei au fantezii sexuale în timpul copulației cel puțin o parte din timp. Autorii continuă prin a cita un studiu al lui Harold Leitenberg, care concluzionează că indivizii care fantazează în timpul actului sexual ating un nivel de satisfacție sexuală mai înalt și au mai puține probleme sexuale în relația lor – chiar și dacă persoana devenită subiect al fanteziilor lor este alta decât cea cu care au o relație.

„Uneori mi se pare că e mai greu să vorbesc despre fanteziile mele decât despre activitățile sexuale curente. Ceea ce fac din punct de vedere sexual e produsul multor factori, nu toți motivați sexual. Dar ceea ce-mi imaginez că fac e pur – pur în sensul că imaginea vine cu totul din interior, din solul subconștientului. Tărâmul fanteziei este tărâmul a ceea ce nu e făcut, ci dorit.“ (Tisdale)

**Fantezii:** Atât de puternică e forța imaginației, încât unele femei sunt în stare să ajungă la orgasm numai din fantezii, fără cea mai mică stimulare fizică. Există studii care arată că bărbații și femeile au fantezii diferite. În general, femeile înclină să elaboreze fantezii mai

---

\* O bună parte dintre titlurile menționate sunt traduse și în limba română. Volumul în limba engleză *Flesh Unlimited* cuprinde două romane ale lui Apollinaire, ambele traduse și în românește: *Cele unsprezece mii de vergi-ne-bune* (Editura Dacia, 2002) și *Amorurile unui prinț* (Editura Paralela 45, 2006), dar și un roman al lui Louis Aragon, intitulat *Le Con d'Irène (n.t.)*.